





Недели		10					11					12				
№ Занятий		80-81	82-83	84-85	86-87	88	89-90	91-92	93-94	95-96	97	98-99	100-101	102-103	104-105	106
Дата		18.11	19.11	20.11	21.11	22.11	25.11	26.11	27.11	28.11	29.11	02.12	03.12	04.12	05.12	06.12
Продолжительность занятий		90	90	90	90	45	90	90	90	90	45	90	90	90	90	45
Общая физическая подготовка	т								10				10			
	п	20	30	30	30	15	30	45	30	20	15	30	20	20	30	
Специальная физическая подготовка	т	10		10								5			5	
	п	10		20			20	15	20			20	10		15	10
Технико-тактическая подготовка	т		10		10	5					5	10		10		
	п	30	25	20	30	15	20	30	20	30	10	20	25	20	35	15
Игровая подготовка	т		10							5			10			
	п	20	15	10	20	10	20		20	25	15	10	30	20	10	15
Контрольные и календарные игры	т															
	п															
Контрольные испытания	т															
	п															

Недели		13					14					15				
№ Занятий		107-108	109-110	111-112	113-114	115	116-117	118-119	120-121	122-123	124	125-126	127-128	129-130	131-132	133
Дата		09.12	10.12	11.12	12.12	13.12	16.12	17.12	18.12	19.12	20.12	23.12	24.12	25.12	26.12	27.12
Продолжительность занятий		90	90	90	90	45	90	90	90	90	45	90	90	90	90	45
Общая физическая подготовка	т					5				10						
	п	30	45	30	30	10	30	30	45	20	15	30	20	20	20	
Специальная физическая подготовка	т		10	10				10								
	п	10	15	10	15		10	15	10	20				10		
Технико-тактическая подготовка	т	10				5	10				5			10		
	п	20	20	30	25	10	20	35	25	30	10	20	20	20		
Игровая подготовка	т															
	п	20		10	20	15	20		10	10	15	10		10	10	
Контрольные и календарные игры	т													5		
	п													45	45	
Контрольные испытания	т											5				
	п										30	45	30			

Недели		16	17		18				19					20					
№ Занятий		134-135	136-137	138	139-140	141-142	143-144	145-146	147	148-149	150-151	152-153	154-155	156	157-158	159-160	161-162	163-164	165
Дата		30.12	09.01	10.01	13.01	14.01	15.01	16.01	17.01	20.01	21.01	22.01	23.01	24.01	27.01	28.01	29.01	30.01	31.01
Продолжительность занятий		90	90	45	90	90	90	90	45	90	90	90	90	45	90	90	90	90	45
Общая физическая подготовка	т	10					10					10							
	п	20	30	15	25	20	20	30	15	30	30	20	30		25	15	20	15	
Специальная физическая подготовка	т		10		10	10				5				5			5		
	п	20	10		15	10		10		10		20		10			10		
Технико-тактическая подготовка	т	10		5			10		5		10		10						
	п	10	20	10	30	30	20	30	10	45	30	30	30	15	30	20	20	20	
Игровая подготовка	т		10				10												
	п	20	10	15	10	20	20	20	15		20	10	20	15		10			
Контрольные и календарные игры	т																	10	
	п																	45	45
Контрольные испытания	т														5		5		
	п														30	45	30		

Недели		21					22					23				
№ Занятий		166-167	168-169	170-171	172-173	174	175-176	177-178	179-180	181-182	183	184-185	186-187	188-189	190-191	192
Дата		03.02	04.02	05.02	06.02	07.02	10.02	11.02	12.02	13.02	14.02	17.02	18.02	19.02	20.02	21.02
Продолжительность занятий		90	90	90	90	45	90	90	90	90	45	90	90	90	90	45
Общая физическая подготовка	т			10					10							
	п	30	30	20	45		30	30	20	30	15	25		20	20	
Специальная физическая подготовка	т		10			5		10		10		10				
	п	20	10		15	10		10	20	15	10		10			
Технико-тактическая подготовка	т	10		10			10				10	10				
	п	20	30	20	30	15	20	30	20	25	10	25	20	25	20	
Игровая подготовка	т			10			10									
	п	10	10	20		15	20	10	20	10				15		
Контрольные и календарные игры	т													5		
	п													45	45	
Контрольные испытания	т											5				
	п											30	45	30		

Недели		24					25					26				
№ Занятий		193-194	195-196	197-198	199-200	201	202-203	204-205	206-207	208-209	210	211-212	213-214	215-216	217-218	219
Дата		24.02	25.02	26.02	27.02	28.02	03.03	04.03	05.03	06.03	07.03	10.03	11.03	12.03	13.03	14.03
Продолжительность занятий		90	90	90	90	45	90	90	90	90	45	90	90	90	90	45
Общая физическая подготовка	т				10									10		
	п	30	45	30	20		30	45	30	30		45	20	25	30	
Специальная физическая подготовка	т					5				10			10			
	п	20	15	20	15	10			30		10		20	10	20	15
Технико-тактическая подготовка	т		10				10			10		5				10
	п	20	20	25	25		20	25	30	30	25	20	30	25	20	20
Игровая подготовка	т				10	10	10									
	п	20		15	10	20	20	20		20		20	20	10	20	
Контрольные и календарные игры	т															
	п															
Контрольные испытания	т															
	п															

Недели		27					28					29				
№ Занятий		220-221	222-223	224-225	226-227	228	229-230	231-232	233-234	235-236	237	238-239	240-241	242-243	244-245	246
Дата		17.03	18.03	19.03	20.03	21.03	24.03	25.03	26.03	27.03	28.03	31.03	01.04	02.04	03.04	04.04
Продолжительность занятий		90	90	90	90	45	90	90	90	90	45	90	90	90	90	45
Общая физическая подготовка	т		10											10		
	п	30	20	30	25	15	25	15	15			30	25	25	30	15
Специальная физическая подготовка	т															
	п	20		10	15								15	10	20	5
Технико-тактическая подготовка	т		10			5				10		10				5
	п	20	20	25	30	10	20	30	20	25		20	30	45	20	10
Игровая подготовка	т		10									10				
	п	20	20	25	20	15	10		20			20	20		20	10
Контрольные и календарные игры	т									10						
	п									45	45					
Контрольные испытания	т						5		5							
	п						30	45	30							



