

Недели		7			8			9			10		11			12		
№ Занятий		37-38	39-40	41-42	43-44	45-46	47-48	49-50	51-52	53-54	55-56	57-58	59-60	61-62	63-64	65-66	67-68	69-70
Дата		14.10	16.10	18.10	21.10	23.10	25.10	28.10	30.10	01.11	06.11	08.11	11.11	13.11	15.11	18.11	20.11	22.11
Продолжительность занятий		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
Общая физическая подготовка	т	10								10					10			
	п	20	30	25	25	25	25	30	25	20	25	25		20	20		30	45
Специальная физическая подготовка	т						10						10			15	10	
	п	30	20	30	20	20	20	20	20	20		10	10	15	30	30	20	20
Технико-тактическая подготовка	т	20			10				10		10					20		5
	п	10	20	20	20	20	20	30	20	20	10	20	20	10	30	25	30	20
Психологическая подготовка	т					10	5											
	п		20	15	15	15	10	10	15	20								
Соревнования	т												15					
	п												35	45				
Контрольные испытания	т											15						
	п										30	35						

Недели		13			14			15			16			17			18	19
№ Занятий		71-72	73-74	75-76	77-78	79-80	81-82	83-84	85-86	87-88	89-90	91-92	93-94	95-96	97-98	99-100	101-102	103-104
Дата		25.11	27.11	29.11	02.12	04.12	06.12	09.12	11.12	13.12	16.12	18.12	20.12	23.12	25.12	27.12	30.12	10.01
Продолжительность занятий		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
Общая физическая подготовка	т	10		10													10	
	п	20	30	20	45	30	25		20	30	25		25	25		25	30	30
Специальная физическая подготовка	т				10		10				10	15						
	п	20	30	30	10	20	15	30	25	20	20	25		20	20	10	20	30
Технико-тактическая подготовка	т	20	10	10	15		10		15			15	10				10	
	п	20	20	20	10	20	15	30	10	20	20	10	10	10	10	20	10	20
Психологическая подготовка	т							10	5									
	п					20	15	20	15	20	15	25						
Соревнования	т														15			
	п														35	45		
Контрольные испытания	т												15					
	п												30	35				

Недели		32			33			34			35			36		37		
№ Занятий		177-178	179-180	181-182	183-184	185-186	187-188	189-190	191-192	193-194	195-196	197-198	199-200	201-202	203-204	205-206	207-208	209-210
Дата		07.04	09.04	11.04	14.04	16.04	18.04	21.04	23.04	25.04	28.04	30.04	02.05	05.05	07.05	12.05	14.05	16.05
Продолжительность занятий		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
Общая физическая подготовка	т		10													10		10
	п	30	20	30	25	30	20	25	30	25	25	20	25		25	20	30	20
Специальная физическая подготовка	т																	
	п	30	30	30	20	35	30	20	20	20	20	20	10	30	20	30	30	40
Технико-тактическая подготовка	т																	
	п	30	30	30	20		20	20	10	20	20	10	20	30		30	30	20
Психологическая подготовка	т							5	10									
	п				25	25	20	20	20	25	25							
Соревнования	т																	
	п												30	45				
Контрольные испытания	т																	
	п											40	35					

Недели		38			39		
№ Занятий		211-212	213-214	215-216	217-218	219-220	221-222
Дата		19.05	21.05	23.05	26.05	28.05	30.05
Продолжительность занятий		90	90	90	90	90	90
Общая физическая подготовка	т						
	п	30	35	40	90	90	90
Специальная физическая подготовка	т						
	п	60	55	50			
Технико-тактическая подготовка	т						
	п						
Психологическая подготовка	т						
	п						
Соревнования	т						
	п						
Контрольные испытания	т						
	п						