



Тренер-преподаватель – Боднарь Анастасия Валерьевна

Недели		1				2					3					4				
№ Занятий		1-2	3-4	5	6-7	8-9	10-11	12-13	14	15-16	17-18	19-20	21-22	23	24-25	26-27	28-29	30-31	32	33-34
Дата		16.09	17.09	18.09	19.09	22.09	23.09	24.09	25.09	26.09	29.09	30.09	01.10	02.10	03.10	06.10	07.10	08.10	09.10	10.10
Продолжительность занятий		90	90	45	90	90	90	90	45	90	90	90	90	45	90	90	90	90	45	90
Вводное занятие	т	90																		
	п																			
Гигиенич. требования и предупрежд. травматизма	т			5																
	п			10																
Общесфизическая подготовка	т								15			15						15		
	п		30	30	30			30	30			30	45			45		30		
Специальная физическая подготовка	т					15								15						
	п					45	30			45	45			30	45		45			45
Технико-тактическая подготовка	т				15						15					15				
	п		45		45	30		60			30		45			30	45		30	
Игры с партнером. Учебные игры	т						15			15										
	п		15				45			30		45			30					
Психологическая подготовка	т														5					
	п														10					
Подготовка и участие в соревнованиях	т																	15		
	п																	30	15	45

Недели		5					6					7					8			
№ Занятий		35-36	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
Дата		13.10	14.10	15.10	16.10	17.10	20.10	21.10	22.10	23.10	24.10	27.10	28.10	29.10	30.10	31.10	03.11	05.11	06.11	07.11
Продолжительность занятий		90	90	90	45	90	90	90	90	45	90	90	90	90	45	90	90	90	45	90
Гигиенич. требования и предупрежд. травматизма	т	15		15				15												
	п	15		15				15												
Общефизическая подготовка	т		15				15													
	п		30				30		60			30		45		30	45			45
Специальная физическая подготовка	т				15						15			15						
	п			30	30	60					30	60		30						45
Технико-тактическая подготовка	т	15						15					15							
	п	45					45	45			45		30			60		45		
Игры с партнером. Учебные игры	т									15								15	15	
	п			30					30	30			45					30	30	
Психологическая подготовка	т		15			15														
	п		30			15														
Подготовка и участие в соревнованиях	т														15					
	п														30		45			

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Недели		22					23					24				25				
№ Занятий		174-175	176-177	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
Дата		09.02	10.02	11.02	12.02	13.02	16.02	17.02	18.02	19.02	20.02	24.02	25.02	26.02	27.02	02.03	03.03	04.03	05.03	06.03
Продолжительность занятий		90	90	90	45	90	90	90	90	45	90	90	90	45	90	90	90	90	45	90
Гигиенич. требования и предупрежд. травматизма	т	15		15				15												
	п	15		15				15												
Общефизическая подготовка	т		15				15													
	п		30				30		60				45		30	45		45		
Специальная физическая подготовка	т				15						15		15							
	п			30	30	60					30		30					45		60
Технико-тактическая подготовка	т	15						15				15								
	п	45					45	45			45	30			60		45			30
Игры с партнером. Учебные игры	т									15							15		15	
	п			30					30	30		45					30		30	
Психологическая подготовка	т		15			15														
	п		30			15														
Подготовка и участие в соревнованиях	т													15						
	п													30		45				

[illegible]

Недели		30					31					32					33				
№ Занятий		242-243	144-245	246-247	248	249-250	251-252	253-254	255-256	257	258-259	260-261	262-263	264-265	266	267-268	269-270	271-272	273-274	275	276-277
Дата		06.04	07.04	08.04	09.04	10.04	13.04	14.04	15.04	16.04	17.04	20.04	21.04	22.04	23.04	24.04	27.04	27.04	28.04	29.04	30.04
Продолжительность занятий		90	90	90	45	90	90	90	90	45	90	90	90	90	45	90	90	90	90	45	90
Гигиенич. требования и предупрежд. травматизма	т	15		15				15													
	п	15		15				15													
Общефизическая подготовка	т		15				15														
	п		30				30		60			30		45		30	45		45		
Специальная физическая подготовка	т				15						15			15							
	п			30	30	50					30	60		30					45		60
Технико-тактическая подготовка	т	15						15					15								
	п	45					45	45			45		30			60		45			30
Игры с партнером. Учебные игры	т									15								15		15	
	п			30					30	30			45					30		60	
Психологическая подготовка	т		15			10															
	п		30			30															
Подготовка и участие в соревнованиях	т														15						
	п														30		45				

Недели		34					35					
№ Занятий		278- 279	280- 281	282- 283	284	285- 286	287- 288	289	290- 291	292- 293	294	
Дата		04.05	05.05	06.05	07.05	08.05	11.05	12.05	13.05	14.05	15.05	
Продолжительность занятий		90	90	90	45	90	90	90	90	45	90	
Гигиенич. требования и предупрежд. травматизма	т											
	п											
Общефизическая подготовка	т											
	п	45	45	35		45		30	30	15	30	
Специальная физическая подготовка	т											
	п	15	25	35	45	20		30	30	15	30	
Технико-тактическая подготовка	т											
	п	30	20	20		25						
Игры с партнером. Учебные игры	т							30	30	15	30	
	п											
Психологическая подготовка	т											
	п											
Подготовка и участие в соревнованиях	т											
	п											
Подведение итогов обучения	Т											
	п						90					