Количество часов в год	Виды подготовки	Сентябрь					Октябрь					Ноябрь					Декабрь					Январь		
		Недели																						
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22		
11	Теоретическая	0.5	-	-	1	-	-	0.5	-	-	0,5	-	1	0,5	-	1	-	-	1	-	-	0.5		
116	ОФП	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
142	Игровая	3,5	3	3	3	3	3	3,5	3	3	3,5	4	3	3,5	4	3	4	4	3	4	4	3,5		
269	**Всего часов**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**		

Количество часов в год	Виды подготовки	Февраль					Март					Апрель					Май					Июнь		
		Недели																						
		23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46
11	Теоретическая	0.5	-	-	1	-	-	0.5	-	-	0,5	-	-	0,5	-	-	-	-	1	-	-	0.5	-	-	-
116	ОФП	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
142	Игровая	2,5	3	3	2	3	3	2,5	3	3	2,5	3	3	2,5	3	3	3	3	2	3	3	2,5	3	3	4
269	**Всего часов**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**