

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУДО «СШ Курманаевского района»

В.В.Василевич

Приказ № 07 от 29.08.2023 г.

Годовой учебно-тренировочный план СОГ
отделения «волейбол» на 2023-24 учебный год



Виды подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
Общая физическая подготовка	86
Специальная физическая подготовка	40
Участие в спортивных соревнованиях	8
Техническая подготовка	72
Теоретическая подготовка	20
Тактическая подготовка	24
Инструкторская и судейская практика	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6
Игровая подготовка	56
Всего часов	312