

ПРИМЕРНЫЕ ПРОГРАММЫ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИХ СПОРТИВНЫХ ШКОЛ,
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИХ
ШКОЛ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА

ВОЛЕЙБОЛ

Этапы спортивного совершенствования
и высшего спортивного мастерства



ПРОГРАММА