Планирование тренировочного процесса в гандболе.

Круглогодичный тренировочный процесс невозможен без годового планирования. Одной из задач годового планирования является создание предпосылок для более высокой степени подготовленности в следующем спортивном сезоне. Исходным фактором годового плана является календарь соревнований. Годовой план может состоять из двух или в некоторых случаях трёх циклов, каждый из которых имеет свои подготовительный, предсоревновательный и восстановительный периоды. Планирование тренировочного процесса в спортивных организациях осуществляется на основе Программы, разрабатываемой на базе Федерального стандарта. Программа рассчитывается на 52 недели в год. Тренировочный процесс для каждого возраста в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведётся в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки или летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса).

Согласно ныне существующему Федеральному стандарту спортивной подготовки № 485, утверждённому приказом Министерства спорта России от 30 июня 2021 г. устанавливаются требования к объёму тренировочного процесса, его структуре и соревновательной деятельности:

Этапы и годы спортивной тренировки.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы подготовки  Объём  нагрузки | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До  года | Свы  ше  года | До двух  лет | Свыше  двух лет |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 12 | 16 | выполнение годичного плана подготовки команды | выполнение годичного плана подготовки команды |
| Общее количество часов в год | 312 | 416 | 624 | 832 | выполнение годичного плана подготовки команды | выполнение годичного плана подготовки команды |

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «гандбол».

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы спорт.  подготовки  Виды  подготовки | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До  года | Свыше  года | До двух  лет | Свыше  двух лет |
| Общая физическая подготовка (%) | 30-32 | 26-28 | 20-22 | 18-20 | 16-18 | 16-18 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 12-14 | 14-16 | 16-18 | 16-18 | 18-20 | 20-22 |
| Техническая подготовка (%) | 32-34 | 30-32 | 26-28 | 24-26 | 18-20 | 14-16 |
| Теоретическая подготовка (%) | 6-8 | 6-8 | 4-6 | 4-6 | 6-8 | 6-8 |
| Тактическая подготовка (%) | 4-6 | 6-8 | 14-16 | 16-18 | 20-22 | 20-24 |
| Психологическая подготовка (%) | 4-6 | 6-8 | 8-10 | 10-12 | 10-12 | 10-12 |

1. Требования  
   к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «гандбол»

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивных соревнований, игр | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенство  вания спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До  года | Свыше  года | До двух  лет | Свыше  двух лет |
| Контрольные | - | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 |
| Отборочные | - | - | 1 | 2 | 2 | 2 |
| Основные | - | - | 1 | 1 | 1 | 2 |
| Игры | - | 12 | 20 | 26 | 30 | 30 |

Увязать все эти требования в одно единое годовое планирование сложно и тем не менее необходимо, ведь Федеральный стандарт является спортивным законом, который необходимо исполнять. Для реализации стоящих перед спортивной организацией задач существует методика планирования, согласно которой требования Федерального стандарта найдут реальное отображение.

Как зачастую осуществляется годовое планирование в спортивных организациях? Существующее определённое количество часов для тренировки соответствующих разделов подготовки (ОФП. СФП, техническая подготовка, тактическая и т.д.), которое определено в Программе для вида спорта, делится на месяцы. Исходя из ежемесячного количества нагрузки формируется недельная нагрузка по разделам подготовки. То есть количество часов для разделов подготовки, определяемое Программой в соответствующей возрастной группе не зависит от конкретных мероприятий, указанных в календарном плане спортивных мероприятий к которым должна вестись подготовка. Для увязки часов разделов подготовки с общим годовым планом осуществляется подгонка соответствия годовым часам, что приводит к полной «неразберихе» в планах подготовки спортсменов. Получается годовой план, оторванный от действительности, планирование осуществляется сверху вниз.

С целью устранения указанных выше недочётов и нестыковок, а также приведения планирования подготовки спортивной подготовки учащихся любых возрастов к реальной действительности, понятной и ясной прежде всего для тренера предлагается следующий путь. Годовое планирование осуществляется на базе недельных микроциклов для соответствующих периодов подготовки. В основе годового плана подготовки игроков лежат недельные микроциклы, которые являются теми «кирпичами» из которых строится целостное здание под названием «всесторонне подготовленный игрок». В Федеральном стандарте нет рекомендованных недельных микроциклов для тренировок возрастных групп, поэтому их разработка лежит на педагогических коллективах, тренерских советах региональных Федераций и спортивных ВУЗах, так как в Программах они должны быть.

Весь годовой планируемый временной отрезок, разбитый на периоды подготовки загружается соответствующими недельными микроциклами, имеющими определённое количество часов на все разделы подготовки. Недельные микроциклы выделены определённым цветом для обще подготовительного, специально подготовительного, предсоревновательного и восстановительного микроциклов. Затем количество часов по каждому разделу подготовки складывается и получается реальное время в год для тренировки ОФП, СФП, технической подготовки, тактической подготовки, восстановительных мероприятий, теоретической подготовки.

При годовом планировании очень важно, чтобы начало отсчёта недельных микроциклов предсоревновательного периода подготовки начинались от дня приезда на соревнования основных спортивных мероприятий для данной возрастной группы.

Безусловно, возможны корректировки планов подготовки в связи с изменениями сроков проведения соревнований, что нередко происходит в действительности. Однако, для любого тренера не составит труда пользуясь данной методикой планирования соответствующим образом отреагировать на изменение календаря и грамотно перестроить подготовку.

Для примера подобного плана возьмём, как образец, годовое планирование подготовки тренировочной группы 4-5 года обучения. Прежде всего на графический план наносим основные и вспомогательные соревнования, в которых предстоит участвовать учащимся группы. Как правило, это зональные и финальные соревнования Первенства России, а также подготовительные турниры, которые проводят спортивные организации. Соревнования муниципалитетов, как правило, не проводятся ввиду отсутствия конкурирующих команд. Могут проводиться региональные Первенства, что и делается в Москве, Московской области, Санкт-Петербурге, Краснодарском крае.

Затем, соблюдая законы теории и методики физического воспитания разбиваем весь планируемый годовой цикл подготовки на периоды подготовки. Всё это отражается в цвете на годовом плане-графике, как показано на образце, представленном ниже.

Примерный годовой план работы команды 2007 г. рождения на 2021-2022 гг.

Сентябрь

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
|  |  |  |  | х |  |  |  |  |  |  | х |  |  |  |  |  |  | х |  |  |  |  |  |  | х |  |  |  |  |

Октябрь 2021 г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
|  |  | х |  |  |  |  |  |  | х |  |  |  |  |  |  | х |  |  |  |  |  |  | х |  |  |  |  |  |  |  | х |

Ноябрь 2021 г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| т | у | р | н | и | р | х |  |  |  |  |  |  | х |  |  |  |  |  |  | х |  |  | з | о | н | а | х | П | Р |

Декабрь 2021 г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
|  |  |  |  | х |  |  |  |  |  |  | х |  |  |  |  |  |  | х |  |  |  |  |  |  | х |  |  |  |  |  |

Январь 2022 г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
|  | х |  |  |  |  |  |  | х |  |  |  |  |  |  | х |  |  |  |  |  |  | х |  |  |  |  |  |  | х |  |

Февраль 2022 г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
|  |  |  |  |  | х |  |  |  |  |  |  | х |  |  |  |  |  |  | х |  | т | у | р | н | и | х | р |

Март 2022 г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
|  |  |  |  |  | х |  |  |  |  |  |  | х |  |  |  |  |  |  | х |  | ф | и | н | а | л | х |  | П | Р |  |

Апрель 2022 г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
|  |  | х |  |  |  |  |  |  | х |  |  |  |  |  |  | х |  |  |  |  |  |  | х |  |  |  |  |  |  |

Май 2022 г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| х | к | р | а | й |  |  | х |  |  |  |  |  |  | х |  |  |  |  |  |  | х |  |  |  |  |  |  | х |  |  |

Июнь 2022 г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
|  |  |  |  | х | Ф | е | с | т | и | в | а | л | ь |  |  |  |  | х |  |  |  |  |  |  | х |  |  |  |  |

Июль 2022 г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
|  |  | х |  |  |  |  |  |  | х |  |  |  |  |  |  | х |  |  |  |  |  |  | х |  |  |  |  |  |  | х |

Август 2022 г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| С | а | м | о | с | т | о | я | т | е | л | ь | н | а | я |  | п | о | д | г | о | т | о | в | к | а |  | х |  |  |  |

**Недельные микроциклы для ТЭ 4-5 годов обучения (16 часов в неделю).**

**Подготовительный период.**

Технико-тактическая под-ка-7 часов, Игровая под-ка-1 час, ОФП и СФП-5 часов, Теория-2 часа, Восстановление-1 час.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Пон.  1.Теоретическая подготовка-45мин.  2.Технико-тактическая подготовка-45мин.  2.ОФП-45мин. (силовая) | Вт.  1.Технико-тактическая подготовка-90мин.  2.ОФП (ловкость)-45мин. | Ср.  1.Технико-тактическая подготовка-90мин.  2.СФП (скоростно-силовая)-45мин. |
| Четв.  1. Восстановительные мероприятия-45мин. | Пятн.  1.Индивидуальная подготовка-45мин.  2.Технико-тактическая подготовка -45мин.  2.СФП-45мин.(скорость) | Суб.  1.Теоретическая подготовка-45мин.  2.Игровая подготовка-45мин.  3. ОФП-45мин.(выносливость) |

**Специально-подготовительный период.**

Технико-тактическая под-ка-6 часов, Игровая под-ка-2 часа, ОФП и СФП-5 часов, Теория-2 часа, Восстановление-1 час.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Пон.  1.Технико-тактическая подготовка-45мин.  2.ОФП-90мин. (силовая) | Вт.  1.Теоретическая подготовка-45мин.  2.Технико-тактическая подготовка-45мин.  3.СФП(ловкость)45мин. | Ср.  1.Технико-тактическая подготовка-90мин.  2.СФП(ловкость)45мин.  СФП-45мин.(скор.-силовая) |
| Четв.  1. Восстановительные мероприятия-45мин. | Пятн.  1.Индивидуальная подготовка-45мин.  2. Технико-тактическая подготовка -45мин.  3. СФП-45мин.(скорость). | Суб.  1.Теоретическая подготовка-45мин.  2.Игровая подготовка-90мин. |

**Предсоревновательный период.**

Технико-тактическая под-ка-7 часов, Игровая под-ка-2 часа, СФП-3 часа, Теория-3 часа, Восстановление-1 час.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Пон.  1.Теоретическая подготовка-45мин.  1.Технико-тактическая подготовка-45мин.  2.СФП-45мин. (силовая) | Вт.  1. Теоретическая подготовка-45мин.  2.Технико-тактическая подготовка-90мин. | Ср.  1.Технико-тактическая подготовка-90мин.  2.СФП(прыгучесть)-45мин. |
| Четв.  1.Восстановительные мероприятия-45мин. | Пятн.  1. СФП-45мин.(скорость)  2.Индивидуальная подготовка-45мин.  3.Технико-тактическая подготовка -45мин. | Суб.  1.Теоретическая подготовка-45мин.  2.Игровая подготовка-90мин. |

**Восстановительный микроцикл.**

ОФП и СФП-4 часа, Технико-тактическая под-ка-4 часа, Игровая под-ка-2 часа, Теория-3 часа, Восстановление-3 часа.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Пон.  1. Теоретическая подготовка-45мин.  2.ОФП-45мин. (силовая)  3.Восстановительные мероприятия-45мин. | Вт.  1.Теоретическая подготовка-45мин.  1.Технико-тактическая подготовка-45мин.  2.ОФП-45мин.(гибкость) | Ср.  1.Технико-тактическая подготовка-45мин.  2.СФП(ловкость)-45мин.  3.Восстановление-45мин. |
| Четв.  1 Восстановительные мероприятия-45мин. | Пятн.  1.Индивидуальная подготовка-90мин.  2.СФП-45мин.(скорость) | Суб.  1.Теоретическая подготовка-45мин.  2.Игровая подготовка-90мин. |

Если сравнить количество часов на виды подготовки определённых согласно структуры тренировочного процесса и получившихся в результате планирования с использованием недельных микроциклов, то получатся результаты, показанные в таблицах 1 и 2. За вычетом соревнований, определённых календарным планом, для тренировочного процесса отводится 45 недель, что составляет 720 часов.

Количество часов в год в структуре тренировочного процесса спортивной подготовки, рекомендованных Федеральным стандартом.

Таблица 1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Виды подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) более двух лет | Количество  часов в год |
| Общая физическая подготовка (%) | 18-20 | 130-144 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 16-18 | 115-130 |
| Техническая подготовка (%) | 24-26 | 173-187 |
| Теоретическая подготовка (%) | 4-6 | 29-43 |
| Тактическая подготовка (%) | 16-18 | 115-130 |
| Психологическая подготовка (%) | 10-12 | 72-86 |

А вот как выглядит структура тренировочного процесса, спланированного на базе недельных микроциклов.

Таблица 2

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Периоды подготовки | О.Ф.П. и С.Ф.П. | Техника и тактика | Теория и псих. | Восстан. мероприятия | Игровая  подготовка |
| Общая физическая подготовка | 70 | 98 | 28 | 14 | 14 |
| Специальная физическая подготовка | 60 | 72 | 24 | 12 | 24 |
| Предсоревновательная подготовка | 24 | 56 | 24 | 8 | 16 |
| Восстановительный микроцикл | 44 | 44 | 33 | 33 | 22 |
| Всего часов | 198 | 270 | 109 | 67 | 76 |

Как видно из таблиц практически полностью совпадают часы структуры тренировочного процесса теоретической, психологической и технико-тактической подготовки. Недобор часов в О.Ф.П. и С.Ф.П. компенсируется интегральной подготовкой, методикой тренировки, когда два вида подготовки, технической и О.Ф.П. или С.Ф.П. реализуются в одном упражнении. Упражнения для гибкости и стречинг в конце тренировки, и после игр, попадающие под С.Ф.П., являющиеся неотъемлемой частью современного тренировочного процесса, также служат примером интегральной подготовки. Частично два вида подготовки сочетаются и в восстановительных мероприятиях.

Несколько большее количество часов на игровую подготовку вызвано тем, что без игры в конце недельного микроцикла тренер не в состоянии оценить качество усвоения технико-тактических приёмов, а также внести коррективы в дальнейшую подготовку. Кроме этого в восстановительном микроцикле, который планируется и в переходный период, при самостоятельной подготовке, игры проводятся с переключением на другие виды спорта.

Таким образом из приведённого сравнения видно, что годовой план, построенный на базе недельных микроциклов решает все задачи, поставленные в Федеральных стандартах, а самое главное реалистичен.

Методика годового планирования предложена на основании её применения на практике в течение большого количества времени, как для детско- юношеских команд, так и для команд-мастеров.

Автор публикации: Ю.Г. Зайцев, Заслуженный тренер СССР.