**Планирование тренировочного процесса круглогодичной подготовки гандболистов в спортивных организациях.**

 Согласно Федерального стандарта спортивной подготовки № 485, утверждённому приказом Министерства спорта России от 30 июня 2021 г.

тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, должен вестись в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса).

 В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к объёму соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта "гандбол" и перечнем тренировочных мероприятий.

 Требования к объёму тренировочного процесса и годы спортивной подготовки в Федеральном стандарте указаны в таблице 1.

Этапы и годы спортивной тренировки.

Таблица 1

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  Этапы  подготовкиОбъёмнагрузки | Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| Догода | Свышегода | До двухлет | Свышедвух 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 |

 В статье «Планирование тренировочного процесса в гандболе», опубликованной на сайте Федерации гандбола подробно описано составление круглогодичного плана подготовки гандболистов на основе недельных микроциклов различных периодов подготовки и доказана важность применения данной методики для составления годового плана спортивной подготовки. Подобная методика применяется и для других этапов круглогодичной тренировки.

 Ниже приведены Примерные микроциклы для всех этапов спортивной подготовки.

**Примерные недельные микроциклы для Этапов спортивной подготовки гандболистов.**

**Недельный микроцикл для групп начальной подготовки первого года обучения (6 часов в неделю).**

Техническая под-ка-2 часа, Игровая под-ка-2 часа, ОФП и СФП-2 часа.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Понедельник1. Техническая под-ка -30 мин.2. Игровая под-ка- 30мин.3 ОФП и СФП (сила, гибкость)- 30 мин. | ВторникВыходной. | Среда1. Техническая под-ка-30 мин.2. Игровая под-ка-30 мин.3.ОФП и СФП(медболы, стретчинг)- 30 мин. |
| ЧетвергВыходной. | Пятница1. Техническая под-ка-30 мин.2. Игровая под-ка-30 мин.3 ОФП и СФП (скорость, прыгучесть)- 30 мин. | СубботаВыходной. |

**Недельный микроцикл для групп начальной подготовки второго и третьего годов обучения (8 часов в неделю).**

Техническая под-ка-2 часа, Игровая под-ка-3 часа, ОФП и СФП-2 часа, восстановление-1 час.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Понедельник1. Техническая под-ка -30 мин.2. Игровая под-ка- 30 мин.3. ОФП(сила, гибкость)- 30 мин. | ВторникВыходной. | Среда1. Техническая под-ка-30 мин.2. Игровая под-ка-30 мин.3. ОФП (медболы, стретчинг)- 30 мин. |
| ЧетвергВыходной. | Пятница1.Техническая и тактическая под-ка-30 мин.3. Игровая под-ка-30 мин.4. ОФП (скорость, прыгучесть)- 30 мин. | Суббота1.Игровая под-ка-45 мин.2. Восстановление-45 мин. |

**Недельные микроциклы для групп тренировочного этапа первого и второго годов обучения (12 часов в неделю).**

**Подготовительный период.**

Обще подготовительный микроцикл.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Понедельник1. Теория-22,5мин.2. Технико-тактическая подготовка 45мин.3. ОФП (скоростно-силовая)-45мин.4. Восстановление-22,5мин. | Вторник1.Технико-тактическая подготовка -45мин.2. СФП (ловкость)-45мин. | Среда1.Технико-тактическая подготовка -45мин.2. Игровая подготовка-45мин. 3.ОФП(сила)-45мин. |
| ЧетвергВыходной. | Пятница2. Технико-тактическая подготовка-45мин.3.СФП (спец. сила)-45мин. | Суббота1. Теория-22,5мин.2. Игровая подготовка-45 мин. 3. Восстановление-22,5мин.  |

Технико-тактическая под-ка-4 часа, ОФП и СФП-4 часа Игровая под-ка-2 часа, Теория-1 час, Восстановление-1 час.

 Специально-подготовительный микроцикл.

Технико-тактическая под-ка-4 часа, ОФП и СФП-3 часа Игровая под-ка-3 часа, Теория-1 час, Восстановление-1 час.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Понедельник1.Технико-тактическая подготовка 45мин.2. Игровая подготовка-45 мин.3. ОФП (скоростно-силовая)-45мин. | Вторник1.Технико-тактическая подготовка -45мин.3.СФП (спец. сила)-45мин. | Среда1.Технико-тактическая подготовка -45мин.2.Игроваяподготовка45мин. 3.СФП (ловкость, гибкость)45мин. |
| ЧетвергВыходной. | Пятница1.Теория-22,5мин.2.Технико-тактическая подготовка-45мин.4. Восстановление-22,5мин. | Суббота1. Теория-22,5мин.2. Игровая подготовка-45 мин. 3. Восстановление-22,5мин. |

Предсоревновательный микроцикл.

 Технико-тактическая под-ка-4 часа, ОФП и СФП-2 часа, Игровая под-ка-4 часа, Теория-1 час, Восстановление-1 час.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Понедельник1.Технико-тактическая подготовка 90мин.2. ОФП (скоростно-силовая)-45мин. | Вторник1.СФП (подвижность)-45мин.2. Игровая подготовка-45мин.  | Среда1.Технико-тактическая подготовка -45мин.2. Игровая подготовка-45мин.  |
| ЧетвергВыходной. | Пятница1.Теория-22,5мин.2. Технико-тактическая подготовка-45мин.3.Восстановление-22,5мин. | Суббота1. Теория-22,5мин.2. Игровая подготовка-90 мин. 3. Восстановление-22,5мин. |

 **Переходный период.**

Восстановительный микроцикл.

Технико-тактическая под-ка-3 часа, ОФП и СФП-2 часа, Игровая под-ка-2 часа, Теория-1,5 час, Восстановление-3,5 час.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Понедельник1. Технико-тактическая подготовка 45мин.2. ОФП (скоростно-силовая)-45мин.3. Восстановление-45мин. | Вторник1.Технико-тактическая подготовка -45мин.2. СФП (подвижность)-45мин. | Среда1. Игровая подготовка-45мин.2.Восстановление-45мин. |
| ЧетвергВыходной. | Пятница1. Теория-22,5мин.2. Технико-тактическая подготовка-45мин.3.Восстановление-22,5мин. | Суббота1. Теория-45 мин.2. Игровая подготовка-45 мин. 3. Восстановление-45мин. |

**Недельные микроциклы для групп тренировочного этапа первого и второго годов обучения (12 часов в неделю). Спец классы.**

Обще подготовительный микроцикл.

Технико-тактическая под-ка-4 часа, ОФП и СФП-4 часа, Игровая под-ка-2 часа

Теория-1час, Восстановление-1 час.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Понедельник**1 тр.** 1. Теория 15 мин. 2.Техника, тактика 30 мин.**2 тр.** 1. Техника, тактика 30 мин.2.Физ. под-ка 45 мин. (скоростно-силовая).3.Восстановление 15 мин. | Вторник**1 тр.** 1.Физ. под-ка 45 мин. (подвижность). **2 тр.** 1. Техника, тактика 45 мин.2.Игровая под-ка 30 мин.3.Восстановление 15 мин. | СредаВыходной |  |  |  |  |
| Четверг**1 тр**. 1. Теория 15 мин. 2. Физ. под-ка (ловкость) 30 мин.**2 тр.** Техника, тактика 30мин.2. Физ. под-ка (скорость)60 мин. | Пятница**1 тр.** 1.Техника, тактика 45 мин. | **1 тр.** 1. Теория 15 мин. 2.Игровая под-ка 60 мин. 3.Восстановление (стречинг).15 мин. |  |

Специально-подготовительный микроцикл.

Технико-тактическая под-ка-4 часа, ОФП и СФП-3 часа, Игровая под-ка-3 часа

Теория-1 час, Восстановление-1 час.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Понедельник**1 тр.** 1. Теория 15 мин. 2.Техника, тактика 30 мин.**2 тр.** 1. Техника, тактика 30 мин.2.Физ. под-ка 45 мин. (скоростно-силовая).3.Восстановление 15 мин. | Вторник**1 тр.** 1.Физ. под-ка 45 мин. (подвижность). **2 тр.** 1. Техника, тактика 45 мин.2.Игровая под-ка 30 мин.3.Восстановление 15 мин. | СредаВыходной |  |  |  |  |
| Четверг**1 тр**. 1. Теория 15 мин. 2. Физ. под-ка (ловкость) 30 мин.**2 тр.** 1. Техника, тактика 30мин.2.Игровая под-ка 45 мин.3. Физ. под-ка (сила) 15 мин. | Пятница**1 тр.** 1. Техника, тактика 45 мин. | Суббота**1 тр.** 1. Теория 15 мин. 2.Игровая под-ка 60 мин. 3.Восстановление (стречинг).15 мин. |  |

Предсоревновательный микроцикл.

 Технико-тактическая под-ка-4 часа, ОФП и СФП-2 часа, Игровая под-ка-4 часа, Теория-1 час, Восстановление-1 час.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Понедельник**1 тр.** 1. Теория 15 мин. 2.Техника, тактика 30 мин.**2 тр.** 1. Техника, тактика 30 мин.2. Игровая под-ка 45 мин. 3. Восстановление 15 мин. | Вторник**1 тр.** 1.Физ. под-ка 45 мин. (скоростно-силовая). **2 тр.** 1. Техника, тактика 45 мин.2.Игровая под-ка 30 мин.3.Восстановление 15 мин. | СредаВыходной |  |  |  |  |
| Четверг**1 тр**. 1. Теория 15 мин. 2. Физ. под-ка (скорость) 30 мин.**2 тр.** 1. Техника, тактика 30мин.2.Игровая под-ка 45 мин.3. Физ. под-ка( гибкость) 15 мин. | Пятница**1 тр.** 1. Техника, тактика 45 мин. | Суббота**1 тр.** 1. Теория 15 мин. 2.Игровая под-ка 60 мин. 3.Восстановление (стречинг).15 мин. |  |

**Переходный период.**

 Восстановительный микроцикл.

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Понедельник**1 тр.** 1. Теория 15 мин. 2.Техника, тактика 30 мин.**2 тр.** 1. Техника, тактика 30 мин.2. Физ. под-ка 30 мин. 3. Восстановление 30 мин. | Вторник**1 тр.** 1. 1. Теория 15 мин. Физ. под-ка 30 мин. (скоростно-силовая). **2 тр.** 1. Техника, тактика 30 мин.2.Игровая под-ка 30 мин.3.Восстановление 30 мин. | СредаВыходной |  |  |  |  |
| Четверг**1 тр**. 1. Теория 15 мин. 2. Физ. под-ка (скорость) 30 мин.**2 тр.** 1. Техника, тактика 30мин.2.Игровая под-ка 30 мин.3. Восстановление 30 мин. | Пятница**1 тр.** 1. Теория 15 мин. 2. Техника, тактика 15 мин.2. Восстановление 15 мин. | Суббота**1 тр.** 1. Теория 30 мин. 2.Игровая под-ка 30 мин. 3.Восстановление (стречинг) 30 мин. |  |

**Недельные микроциклы для групп тренировочного этапа свыше двух лет подготовки (16 часов в неделю).**

**Подготовительный период.**

Обще подготовительный микроцикл.

Технико-тактическая под-ка-5 часов, ОФП и СФП-4 часа Игровая под-ка-2 часа, Теория-2 часа, Восстановление-3 часа.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Понедельник1.Теоретическая подготовка-15мин. 2.Технико-тактическая под-ка-45мин.3.ОФП-45мин. (силовая)4.Восстановление 30 мин. | Вторник1. Теоретическая под-ка-15мин. 2.Технико-тактическая под-ка-60мин.3.ОФП (ловкость)-45мин.4.Восстановление-15 мин. | Среда1. Теоретическая под-ка-15мин. 2.Технико-тактическая под-ка-15мин.3.Игровая под-ка-30мин.4.СФП(скоростно-силовая)-45мин.5.Восстановление-30мин. |
| Четверг1.Индивидуальная под-ка-60мин.  | Пятница1. Теоретическая под-ка-15мин. 2.Технико-тактическая под-ка -45мин.3.СФП-45мин.(скорость)4.Восстановление-30мин.  | Суббота1.Теоретическая подготовка-30мин. 2.Игровая под-ка-60мин.3. Восстановление-30 мин. |

Специально-подготовительный микроцикл.

Технико-тактическая под-ка-5 часов, ОФП и СФП-4 часа, Игровая под-ка-3 часа, Теория-2 часа, Восстановление-2 часа.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Понедельник1.Технико-тактическая подготовка-45мин.2.ОФП-45мин. (силовая) | Вторник1.Технико-тактическая подготовка-45мин.2. СФП(ловкость)-45мин.3. Игровая подготовка-45 мин. | Среда1.Технико-тактическая подготовка-45мин. 2.СФП(ловкость)-45мин.3.Восстановительные мероприятия-45мин. |
| Четверг1.Теоретическая подготовка-45мин.2.Индивидуальная подготовка-45мин. 3.Восстановительные мероприятия-45мин. | Пятница1.Технико-тактическая подготовка -45мин.2.СФП-45мин.(скорость)  | Суббота1.Теоретическая подготовка-45мин. 2.Игровая подготовка-90мин. |

Предсоревновательный микроцикл.

Технико-тактическая под-ка-6 часов, СФП-3 часа, Игровая под-ка-4 часа, Теория-2 часа, Восстановление-1 час.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Понедельник1.Технико-тактическая подготовка-45мин.2.СФП-45мин. (силовая) | Вторник1.Технико-тактическая подготовка-45мин.2. Игровая подготовка-90 мин. | Среда1.Технико-тактическая подготовка-45мин. 2.СФП(скоростно-силовая)-45мин. |
| Четверг1.Теоретическая подготовка-45мин.1.Технико-тактическая подготовка -45мин.2.СФП-45мин.(скорость) | Пятница1.Индивидуальная подготовка-90мин. 2.Восстановительные мероприятия-45мин. | Суббота1.Теоретическая подготовка-45мин. 2.Игровая подготовка-90мин. |

 **Переходный период**

Восстановительный микроцикл.

Технико-тактическая под-ка-5 часов, Игровая под-ка-2 часа, ОФП и СФП-3 часа, Теория-2 часа, Восстановление-4 часа.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Понедельник1.Технико-тактическая подготовка-45мин.2.ОФП-45мин. (силовая) | Вторник1.Теоретическая подготовка-45мин. 1.Технико-тактическая подготовка-45мин.2.Восстановление-45мин. | Среда1.Технико-тактическая подготовка-45мин. 2.СФП(ловкость)-45мин.3.Восстановление-45мин. |
| Четверг1.Индивидуальная подготовка-45мин. 2.Восстановительные мероприятия-45мин. | Пятница1.Технико-тактическая подготовка -45мин.2.СФП-45мин.(скорость)2.Восстановление-45мин.  | Суббота1.Теоретическая подготовка-45мин. 2.Игровая подготовка-90мин. |

**Недельные микроциклы для групп тренировочного этапа свыше двух лет подготовки (16 часов в неделю). Спец классы.**

**Подготовительный период.**

Обще подготовительный микроцикл.

Технико-тактическая под-ка-5 часов, ОФП и СФП-4 часа Игровая под-ка-2 часа, Теория-2 часа, Восстановление-3 часа.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Понедельник**1 тр.** 1. Теория -15мин. 2.Технико-тактическая под-ка-30мин.3. ОФП ((подвижность)-30мин. 4.Восстановление 15 мин**2 тр.** 1. Теория-15 мин.2.Техника, тактика 30 мин.3.Физ. под-ка 30 мин. (скоростно-силовая).4.Восстановление 15 мин. | Вторник**1 тр.** 1. Теория -15мин. 2.Технико-тактическая под-ка-30мин.3.ОФП (ловкость)-30мин.4.Восстановление-15 мин.**2 тр.** 1. ОФП-30мин. (гибкость) 2. Техника, тактика 15 мин.3.Игровая под-ка 30 мин.4.Восстановление 15 мин. | СредаВыходной |  |  |  |  |
| Четверг**1 тр**. Теория-15 мин. 1.Индивидуальная под-ка (техника)-60мин. Восстановление 15 мин.**2 тр.** Техника, тактика 30мин.2. Физ. под-ка (прыгучесть) 45 мин.Восстановление 15 мин. | Пятница**1 тр**1. Теория -15мин. 2.Технико-тактическая под-ка -30мин.3.СФП-15мин.(ловкость)4.Восстановление-30 мин.  | Суббота**1 тр.** 1. Теория -15мин. 2.Игровая под-ка-60мин.3. Восстановление-15 мин. |  |

Специально-подготовительный микроцикл.

Технико-тактическая под-ка-5 часов, ОФП и СФП-4 часа, Игровая под-ка-3 часа, Теория-2 часа, Восстановление-2 часа.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Понедельник**1 тр.** 1. Теория -15мин. 2.Технико-тактическая под-ка-30мин.3. ОФП ((подвижность)-30мин. 4.Восстановление 15 мин**2 тр.** 1. Теория-15 мин.2.Техника, тактика 30 мин.3.Физ. под-ка (скоростно-силовая) 30 мин.4.Восстановление 15 мин. | Вторник**1 тр.** 1. Теория -15мин. 2.Технико-тактическая под-ка-30мин.3.ОФП (ловкость)-30мин.4.Восстановление-15 мин.**2 тр.** 1. ОФП-15мин. (гибкость) 2. Техника, тактика 30 мин.3.Игровая под-ка 45 мин. | СредаВыходной |  |  |  |  |
| Четверг**1 тр**. 1.Теория-15 мин. 2.Индивидуальная под-ка (техника)-60мин. 3.Восстановление 15 мин.**2 тр.** 1.Игровая под-ка 30 мин.2. Физ. под-ка (прыгучесть) 45 мин.3.Восстановление 15 мин. | Пятница**1 тр**1.Теория -15мин. 2.Технико-тактическая под-ка -45мин.3.СФП-30мин.(ловкость) | Суббота**1 тр.** 1.Теория -15мин. 2.Игровая под-ка-60мин.3. Восстановление-15 мин. |  |

Предсоревновательный микроцикл

Технико-тактическая под-ка-6 часов, СФП-3 часа, Игровая под-ка-4 часа, Теория-2 часа, Восстановление-1 час.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Понедельник**1 тр.** 1. Теория -15мин. 2.Технико-тактическая под-ка-45мин.3. СФП ((скоростно-силовая)-30мин. **2 тр.** 1. Теория-15 мин.2.Техника, тактика 30 мин.3. Игровая под-ка-30 мин.4.Восстановление 15 мин. | Вторник**1 тр.** 1. Теория -15мин. 2.Технико-тактическая под-ка-45мин.3. СФП (ловкость)-30мин.**2 тр.** 1. СФП -15мин. (гибкость) 2. Техника, тактика 30 мин.3.Игровая под-ка 45 мин. | СредаВыходной |  |  |  |  |
| Четверг**1 тр**. Теория-15 мин. 1.Индивидуальная под-ка (техника)-45мин. 2. СФП-30мин.(ловкость)**2 тр.** Техника, тактика 30мин.2. Игровая под-ка-45 мин.Восстановление 15 мин. | Пятница**1 тр**1. Теория -15мин. 2.Технико-тактическая под-ка -45мин.3.СФП-30мин.(ловкость) | Суббота**1 тр.** 1. Теория -15мин. 2.Игровая под-ка-60мин.3. Восстановление-15 мин. |  |

**Переходный период.**

 Восстановительный микроцикл.

Технико-тактическая под-ка-5 часов, Игровая под-ка-2 часа, ОФП и СФП-3 часа, Теория-2 часа, Восстановление-4 часа.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Понедельник**1 тр.** 1. Теория -15мин. 2.Технико-тактическая под-ка-30мин.3. ОФП ((подвижность)-15мин. 4.Восстановление 30 мин**2 тр.** 1. Теория-15 мин.2.Техника, тактика 30 мин.3.Физ. под-ка 30 мин. (скоростно-силовая).4.Восстановление 15 мин. | Вторник**1 тр.** 1. Теория -15мин. 2.Технико-тактическая под-ка-30мин.3.ОФП (ловкость)-15мин.4.Восстановление-30 мин.**2 тр.** 1. ОФП-30мин. (гибкость) 2. Техника, тактика 15 мин.3.Игровая под-ка 30 мин.4.Восстановление 15 мин. | СредаВыходной |  |  |  |  |
| Четверг**1 тр**. Теория-15 мин. 1.Индивидуальная под-ка (техника)-60мин. Восстановление 15 мин.**2 тр.** Техника, тактика 30мин.2. Физ. под-ка (прыгучесть) 30 мин.Восстановление 30 мин. | Пятница**1 тр**1. Теория -15мин. 2.Технико-тактическая под-ка -30мин.3.СФП-15мин.(ловкость)4.Восстановление-30 мин.  | Суббота**1 тр.** 1. Теория -15мин. 2.Игровая под-ка-60мин.3. Восстановление-15 мин. |

**Недельные микроциклы для групп спортивного совершенствования**

**первого года обучения.**

**Подготовительный период.**

Обще-подготовительный микроцикл.

Техника-тактика-7 часов, ОФП, СФП-7 часов, Игровая-2 часа, Восстановление-2 часа, Теория-2 часа. Всего часов: 20

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Понедельник**1 тр.**1.Теория 15 мин. 2.Техника, тактика-30 мин. 3.Физ. под-ка 45 мин.(сила).**2 тр.**1.Техника, тактика-30 мин. 2.Физ. под-ка 45 мин. (аэробная тренировка). 3. Восстановление15 мин. | Вторник**1 тр.**1.Техника, тактика 45 мин. 2.Физ. под-ка 45 мин.(скоростно-силовая).**2 тр.**1.Теория 15 мин. 2.Техника, тактика 30 мин. 3.Физ. под-ка (ловкость) 30 мин. 4.Восстановление15 мин. | Среда**1 тр**.1.Техника, тактика 45 мин. 2.Физ. под-ка (подвижность) 45 мин.**2 тр.**1.Теория 15 мин. 2.Игровая под-ка 30 мин. 3. Физ. под-ка (гибкость) 30 мин 4.Восстановление 15 мин. |  |  |  |
| Четверг1.Теория 15 мин. 2.Индивидуальная подготовка 60 мин. 3.Восстановление 15 мин. | Пятница**1 тр.** 1. Техника, тактика 30 мин. 2.Физ. под-ка 60 мин. (скорость)  **2 тр.** 1.Теория 15 мин. 2.Техника, тактика 45 мин. 3.Физ. под-ка(гибкость) 15 мин. 4.Восстановление15 мин. | Суббота**1тр.**1.Теория15 мин. 2.Игровая под-ка 60 мин. 3.Восстановление 15 мин. |  |  |

Специально-подготовительный микроцикл

Техника-тактика-7 часов, ОФП, СФП-6 часов, Игроваяа-3часа, Восстановление-2часа, Теория-2часа. Всего часов: 20

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Понедельник**1 тр.**1.Теория 15 мин. 2.Техника, тактика-30 мин. 3.Физ. под-ка 45 мин.(сила).**2 тр.**1.Техника, тактика-30 мин. 2. Игровая под-ка 45 мин. 3. Восстановление15 мин. | Вторник**1 тр.**1.Техника, тактика 45 мин. 2.Физ. под-ка 45 мин.(скоростно-силовая).**2 тр.**1.Теория 15 мин. 2.Техника, тактика 30 мин. 3.Физ. под-ка (ловкость) 30 мин. 4.Восстановление15 мин. | Среда**1 тр**.1.Техника, тактика 45 мин. 2.Физ. под-ка (подвижность) 45 мин.**2 тр.**1.Теория 15 мин. 2.Игровая под-ка 30 мин. 3. Физ. под-ка (гибкость) 30 мин 4.Восстановление 15 мин. |  |  |  |
| Четверг1.Теория 15 мин. 2.Индивидуальная подготовка 60 мин. 3.Восстановление 15 мин. | Пятница**1 тр.** 1. Техника, тактика 30 мин. 2.Физ. под-ка 60 мин. (скорость)  **2 тр.** 1.Теория 15 мин. 2.Техника, тактика 45 мин. 3.Физ. под-ка(гибкость) 15 мин. 4.Восстановление15 мин. | Суббота**1тр.**1.Теория15 мин. 2.Игровая под-ка 60 мин. 3.Восстановление 15 мин. |  |  |

Предсоревновательный микроцикл

Техника-тактика-8 часов, ОФП, СФП-3 часа, Игровая-5 часов, Восстановление-2часа, Теория-2часа. Всего часов: 20

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Понедельник**1 тр.**1.Теория 15 мин. 2.Техника, тактика-30 мин. 3.Физ. под-ка 45 мин.(сила).**2 тр.**1.Техника, тактика-30 мин. 2. Игровая под-ка 45 мин. 3. Восстановление15 мин. |  | Вторник**1 тр.**1.Техника, тактика 45 мин. 2.Физ. под-ка 45 мин.(скоростно-силовая).**2 тр.**1.Теория 15 мин. мин. 2. Игровая под-ка 60 мин. 3.Восстановление15 мин. | Среда**1 тр**.1.Техника, тактика 45 мин. 2.Физ. под-ка (подвижность) 45 мин.**2 тр.**1.Теория 15 мин. 2.Игровая под-ка 60 мин. 3.Восстановление 15 мин. |
| Четверг1.Теория 15 мин. 2.Индивидуальная подготовка 60 мин. 3.Восстановление 15 мин. |  | Пятница**1 тр.** 1. Техника, тактика 90 мин. **2 тр.** 1.Теория 15 мин. 2.Техника, тактика 60 мин. 3.Восстановление15 мин. | Суббота**1тр.**1.Теория15 мин. 2.Игровая под-ка 60 мин. 3.Восстановление 15 мин. |

Подводящий микроцикл

Техника-тактика-8 часов ОФП, СФП-3 часа, Игровая-4 часа, Восстановление- 3 часа, Теория-2 часа. Всего часов: 20

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Понедельник**1 тр.**1.Теория 15 мин. 2.Техника, тактика-30 мин. 3.Физ. под-ка 45 мин.(сила).**2 тр.**1.Техника, тактика-30 мин. 2. Игровая под-ка 30 мин. 3. Восстановление30 мин. |  | Вторник**1 тр.**1.Техника, тактика 45 мин. 2.Физ. под-ка 45 мин.(скоростно-силовая).**2 тр.**1.Теория 15 мин. мин. 2. Игровая под-ка 45 мин. 3.Восстановление30 мин. | Среда**1 тр**.1.Техника, тактика 45 мин. 2.Физ. под-ка (подвижность) 45 мин.**2 тр.**1.Теория 15 мин. 2.Игровая под-ка 45 мин. 3.Восстановление 30 мин. |
| Четверг1.Теория 15 мин. 2.Индивидуальная подготовка 60 мин. 3.Восстановление 15 мин. |  | Пятница**1 тр.** 1. Техника, тактика 90 мин. **2 тр.** 1.Теория 15 мин. 2.Техника, тактика 60 мин. 3.Восстановление15 мин. | Суббота**1тр.**1.Теория15 мин. 2.Игровая под-ка 60 мин. 3.Восстановление 15 мин. |

**Переходный период**

Восстановительный микроцикл

Техника-тактика-6 часов, ОФП, СФП-6 часов, Игровая-2 часа, Восстановление-4 часа, Теория-2 часа. Всего часов: 20

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Понедельник**1 тр.**1.Теория 15 мин. 2.Техника, тактика-30 мин. 3.Физ. под-ка 45 мин.(сила).**2 тр.**1.Техника, тактика-30 мин. 2.Физ. под-ка 30 мин. (аэробная тренировка). 3. Восстановление30 мин. | Вторник**1 тр.**1.Техника, тактика 45 мин. 2.Физ. под-ка 45 мин.(скоростно-силовая).**2 тр.**1.Теория 15 мин. 2.Техника, тактика 30 мин. 3.Физ. под-ка (ловкость) 15 мин. 4.Восстановление30 мин. | Среда**1 тр**.1.Техника, тактика 45 мин. 2.Физ. под-ка (подвижность) 45 мин.**2 тр.**1.Теория 15 мин. 2.Игровая под-ка 45мин. 3.Восстановление 30 мин. |  |  |  |
| Четверг1.Теория 15 мин. 2.Индивидуальная подготовка 45 мин. 3.Восстановление 30 мин. | Пятница**1 тр.** 1. Техника, тактика 45 мин. 2.Физ. под-ка 45 мин. (скорость)  **2 тр.** 1.Теория 15 мин. 2. Физ. под-ка (ловкость, гибкость) 45 мин. 3.Восстановление 30 мин. | Суббота**1тр.**1.Теория15 мин. 2.Игровая под-ка 45 мин. 3.Восстановление 30 мин. |  |  |

**Недельные микроциклы для групп спортивного совершенствования**

**второго года обучения.**

**Подготовительный период.**

Обще-подготовительный микроцикл.

Техника-тактика-7 часов, ОФП, СФП-8 часов, Игровая-2 часа, Восстановление-3 часа, Теория-2 часа. Всего часов: 22

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Понедельник**1 тр.**1.Теория 15 мин. 2.Техника, тактика-30 мин. 3.Физ. под-ка 45 мин.(сила).**2 тр.**1.Техника, тактика-30 мин. 2.Физ. под-ка 45 мин. (аэробная тренировка). 3. Восстановление15 мин. | Вторник**1 тр.**1.Техника, тактика 45 мин. 2.Физ. под-ка 45 мин.(скоростно-силовая).**2 тр.**1.Теория 15 мин. 2.Техника, тактика 30 мин. 3.Физ. под-ка (ловкость, гибкость) 45 мин. 4.Восстановление30 мин. | Среда**1 тр**.1.Техника, тактика 45 мин. 2.Физ. под-ка (подвижность) 45 мин.**2 тр.**1.Теория 15 мин. 2.Игровая под-ка 30 мин. 3. Физ. под-ка (гибкость, ловкость) 45 мин 4.Восстановление 30 мин. |  |  |  |
| Четверг1.Теория 15 мин. 2.Индивидуальная подготовка 60 мин. 3.Восстановление 15 мин. | Пятница**1 тр.** 1. Техника, тактика 30 мин. 2.Физ. под-ка 60 мин. (скорость)  **2 тр.** 1.Теория 15 мин. 2.Техника, тактика 45 мин. 3.Физ. под-ка(гибкость) 30 мин. 4.Восстановление30 мин. | Суббота**1тр.**1.Теория15 мин. 2.Игровая под-ка 60 мин. 3.Восстановление 15 мин. |  |  |

Специально-подготовительный микроцикл

Техника-тактика-7 часов, ОФП, СФП-7 часов, Игроваяа-3часа, Восстановление-3часа, Теория-2часа. Всего часов: 22

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Понедельник**1 тр.**1.Теория 15 мин. 2.Техника, тактика-30 мин. 3.Физ. под-ка 45 мин.(сила).**2 тр.**1.Техника, тактика-30 мин. 2. Игровая под-ка 45 мин. 3. Восстановление15 мин. | Вторник**1 тр.**1.Техника, тактика 45 мин. 2.Физ. под-ка 45 мин.(скоростно-силовая).**2 тр.**1.Теория 15 мин. 2.Техника, тактика 30 мин. 3.Физ. под-ка (ловкость, гибкость) 45 мин. 4.Восстановление30 мин. | Среда**1 тр**.1.Техника, тактика 45 мин. 2.Физ. под-ка (подвижность) 45 мин.**2 тр.**1.Теория 15 мин. 2.Игровая под-ка 30 мин. 3. Физ. под-ка (скорость) 45 мин. 4.Восстановление 30 мин. |  |  |  |
| Четверг1.Теория 15 мин. 2.Индивидуальная подготовка 60 мин. 3.Восстановление 15 мин. | Пятница**1 тр.** 1. Техника, тактика 30 мин. 2.Физ. под-ка 60 мин. (скорость)  **2 тр.** 1.Теория 15 мин. 2.Техника, тактика 45 мин. 3.Физ. под-ка(гибкость, ловкость) 30 мин. 4.Восстановление 30мин. | Суббота**1тр.**1.Теория15 мин. 2.Игровая под-ка 60 мин. 3.Восстановление 15 мин. |  |  |

Предсоревновательный микроцикл

Техника-тактика-8 часов, ОФП, СФП-4 часа, Игровая-5 часов, Восстановление-3часа, Теория-2часа. Всего часов: 22

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Понедельник**1 тр.**1.Теория 15 мин. 2.Техника, тактика-30 мин. 3.Физ. под-ка 60 мин.(сила).**2 тр.**1.Техника, тактика-30 мин. 2. Игровая под-ка 45 мин. 3. Восстановление15 мин. |  | Вторник**1 тр.**1.Техника, тактика 45 мин. 2.Физ. под-ка 60 мин.(скоростно-силовая).**2 тр.**1.Теория 15 мин. мин. 2. Игровая под-ка 60 мин. 3.Восстановление30 мин. | Среда**1 тр**.1.Техника, тактика 45 мин. 2.Физ. под-ка (подвижность) 60 мин.**2 тр.**1.Теория 15 мин. 2.Игровая под-ка 60 мин. 3.Восстановление 30 мин. |
| Четверг1.Теория 15 мин. 2.Индивидуальная подготовка 60 мин. 3.Восстановление 15 мин. |  | Пятница**1 тр.** 1. Техника, тактика 90 мин. **2 тр.** 1.Теория 15 мин. 2.Техника, тактика 60 мин. 3.Восстановление30 мин. | Суббота**1тр.**1.Теория15 мин. 2.Игровая под-ка 60 мин. 3.Восстановление 15 мин. |

Подводящий микроцикл

Техника-тактика-8 часов ОФП, СФП-3 часа, Игровая-5 часов, Восстановление- 3 часа, Теория-3 часа. Всего часов: 22

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Понедельник**1 тр.**1.Теория 30 мин. 2.Техника, тактика-30 мин. 3.Физ. под-ка 45 мин.(сила).**2 тр.**1.Техника, тактика-30 мин. 2. Игровая под-ка 45 мин. 3. Восстановление30 мин. |  | Вторник**1 тр.**1.Техника, тактика 45 мин. 2.Физ. под-ка 45 мин.(скоростно-силовая).**2 тр.**1.Теория 30 мин. мин. 2. Игровая под-ка 60 мин. 3.Восстановление30 мин. | Среда**1 тр**.1.Техника, тактика 45 мин. 2.Физ. под-ка (подвижность) 45 мин.**2 тр.**1.Теория 30 мин. 2.Игровая под-ка 60 мин. 3.Восстановление 30 мин. |
| Четверг1.Теория 15 мин. 2.Индивидуальная подготовка 60 мин. 3.Восстановление 15 мин. |  | Пятница**1 тр.** 1. Техника, тактика 90 мин. **2 тр.** 1.Теория 15 мин. 2.Техника, тактика 60 мин. 3.Восстановление15 мин. | Суббота**1тр.**1.Теория15 мин. 2.Игровая под-ка 60 мин. 3.Восстановление 15 мин. |

**Переходный период**

Восстановительный микроцикл

Техника-тактика-6 часов, ОФП, СФП-6 часов, Игровая-3 часа, Восстановление-4 часа, Теория-3 часа. Всего часов: 22

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Понедельник**1 тр.**1.Теория 15 мин. 2.Техника, тактика-30 мин. 3.Физ. под-ка 45 мин.(сила).**2 тр.**1.Техника, тактика-30 мин. 2.Физ. под-ка 30 мин. (аэробная тренировка). 3. Восстановление30 мин. | Вторник**1 тр.**1.Техника, тактика 45 мин. 2.Физ. под-ка 45 мин.(скоростно-силовая).**2 тр.**1.Теория 15 мин. 2.Техника, тактика 30 мин. 3.Игровая под-ка 30 мин. 4.Физ. под-ка (ловкость) 15 мин. 5.Восстановление30 мин. | Среда**1 тр**.1.Техника, тактика 45 мин. 2.Физ. под-ка (подвижность) 45 мин.**2 тр.**1.Теория 15 мин. 2.Игровая под-ка 60мин. 3.Восстановление 30 мин. |  |  |  |
| Четверг1.Теория 30 мин. 2.Индивидуальная подготовка 45 мин. 3.Восстановление 30 мин. | Пятница**1 тр.** 1. Техника, тактика 45 мин. 2.Физ. под-ка 45 мин. (скорость)  **2 тр.** 1.Теория 30 мин. 2. Физ. под-ка (ловкость, гибкость) 45 мин. 3.Восстановление 30 мин. | Суббота**1тр.**1.Теория30 мин. 2.Игровая под-ка 45 мин. 3.Восстановление 30 мин. |  |  |

**Недельные микроциклы для групп спортивного совершенствования**

**третьего года обучения.**

**Подготовительный период.**

Обще-подготовительный микроцикл.

Техника-тактика-8 часов, ОФП, СФП-8 часов, Игровая-2 часа, Восстановление-3 часа, Теория-3 часа. Всего часов: 24

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Понедельник**1 тр.**1.Теория 30 мин. 2.Техника, тактика-30 мин. 3.Физ. под-ка 45 мин.(сила).**2 тр.**1.Техника, тактика-60 мин. 2.Физ. под-ка 45 мин. (аэробная тренировка). 3. Восстановление15 мин. | Вторник**1 тр.**1.Техника, тактика 60 мин. 2.Физ. под-ка 45 мин.(скоростно-силовая).**2 тр.**1.Теория 15 мин. 2.Техника, тактика 30 мин. 3.Физ. под-ка (ловкость, гибкость) 45 мин. 4.Восстановление30 мин. | Среда**1 тр**.1.Техника, тактика 60 мин. 2.Физ. под-ка (подвижность) 45 мин.**2 тр.**1.Теория 15 мин. 2.Игровая под-ка 30 мин. 3. Физ. под-ка (гибкость, ловкость) 45 мин 4.Восстановление 30 мин. |  |  |  |
| Четверг1.Теория 30 мин. 2.Индивидуальная подготовка 60 мин. 3.Восстановление 15 мин. | Пятница**1 тр.** 1. Техника, тактика 30 мин. 2.Физ. под-ка 60 мин. (скорость, гибкость)  **2 тр.** 1.Теория 15 мин. 2.Техника, тактика 45 мин. 3.Физ. под-ка(гибкость) 30 мин. 4.Восстановление30 мин. | Суббота**1тр.**1.Теория30 мин. 2.Игровая под-ка 60 мин. 3.Восстановление 15 мин. |  |  |

Специально-подготовительный микроцикл

Техника-тактика-8 часов, ОФП, СФП-7 часов, Игроваяа-3часа, Восстановление-3часа, Теория-3часа. Всего часов: 24

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Понедельник**1 тр.**1.Теория 15 мин. 2.Техника, тактика-45 мин. 3.Физ. под-ка 45 мин.(сила).**2 тр.**1.Техника, тактика-45 мин. 2. Игровая под-ка 45 мин. 3. Восстановление15 мин. | Вторник**1 тр.**1.Техника, тактика 45 мин. 2.Физ. под-ка 45 мин.(скоростно-силовая).**2 тр.**1.Теория 15 мин. 2.Техника, тактика 30 мин. 3.Физ. под-ка (ловкость, гибкость) 45 мин. 4.Восстановление30 мин. | Среда**1 тр**.1.Техника, тактика 45 мин. 2.Физ. под-ка (подвижность) 45 мин.**2 тр.**1.Теория 30 мин. 2.Игровая под-ка 30 мин. 3. Физ. под-ка (скорость) 45 мин. 4.Восстановление 30 мин. |  |  |  |
| Четверг1.Теория 30 мин. 2.Индивидуальная подготовка 75 мин. 3.Восстановление 15 мин. | Пятница**1 тр.** 1. Техника, тактика 30 мин. 2.Физ. под-ка 60 мин. (скорость)  **2 тр.** 1.Теория 15 мин. 2.Техника, тактика 45 мин. 3.Физ. под-ка (гибкость, ловкость) 30 мин. 4.Восстановление 30мин. | Суббота**1тр.**1.Теория30 мин. 2.Игровая под-ка 60 мин. 3.Восстановление 15 мин. |  |  |

Предсоревновательный микроцикл

Техника-тактика-9 часов, ОФП, СФП-4 часа, Игровая-5 часов, Восстановление-3часа, Теория-3часа. Всего часов: 24

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Понедельник**1 тр.**1.Теория 30 мин. 2.Техника, тактика-30 мин. 3.Физ. под-ка 60 мин.(сила).**2 тр.**1.Техника, тактика-60 мин. 2. Игровая под-ка 45 мин. 3. Восстановление15 мин. |  | Вторник**1 тр.**1.Техника, тактика 45 мин. 2.Физ. под-ка 60 мин.(скоростно-силовая).**2 тр.**1.Теория 15 мин. мин. 2. Игровая под-ка 60 мин. 3.Восстановление30 мин. | Среда**1 тр**.1.Техника, тактика 45 мин. 2.Физ. под-ка (подвижность) 60 мин.**2 тр.**1.Теория 15 мин. 2.Игровая под-ка 60 мин. 3.Восстановление 30 мин. |
| Четверг1.Теория 30 мин. 2.Индивидуальная подготовка 75 мин. 3.Восстановление 15 мин. |  | Пятница**1 тр.** 1. Техника, тактика 90 мин. **2 тр.** 1.Теория 15 мин. 2.Техника, тактика 60 мин. 3.Восстановление30 мин. | Суббота**1тр.**1.Теория30 мин. 2.Игровая под-ка 60 мин. 3.Восстановление 15 мин. |

Подводящий микроцикл

Техника-тактика-9 часов ОФП, СФП-3 часа, Игровая-5 часов, Восстановление- 4 часа, Теория-3 часа. Всего часов: 24

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Понедельник**1 тр.**1.Теория 30 мин. 2.Техника, тактика-30 мин. 3.Физ. под-ка 45 мин.(сила).**2 тр.**1.Техника, тактика-45 мин. 2. Игровая под-ка 45 мин. 3. Восстановление30 мин. |  | Вторник**1 тр.**1.Техника, тактика 60 мин. 2.Физ. под-ка 45 мин.(скоростно-силовая).**2 тр.**1.Теория 30 мин. мин. 2. Игровая под-ка 60 мин. 3.Восстановление30 мин. | Среда**1 тр**.1.Техника, тактика 60 мин. 2.Физ. под-ка (подвижность) 45 мин.**2 тр.**1.Теория 30 мин. 2.Игровая под-ка 60 мин. 3.Восстановление 30 мин. |
| Четверг1.Теория 15 мин. 2.Индивидуальная подготовка 60 мин. 3.Восстановление 30 мин. |  | Пятница**1 тр.** 1. Техника, тактика 90 мин. **2 тр.** 1.Теория 15 мин. 2.Техника, тактика 60 мин. 3.Восстановление 30 мин. | Суббота**1тр.**1.Теория15 мин. 2.Игровая под-ка 60 мин. 3.Восстановление 30 мин. |

**Переходный период**

Восстановительный микроцикл

Техника-тактика-7 часов, ОФП, СФП-6 часов, Игровая-3 часа, Восстановление-4 часа, Теория-4 часа. Всего часов: 24

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Понедельник**1 тр.**1.Теория 30 мин. 2.Техника, тактика-30 мин. 3.Физ. под-ка 45 мин.(сила).**2 тр.**1.Техника, тактика-45 мин. 2.Физ. под-ка 45 мин. (аэробная тренировка). 3. Восстановление30 мин. | Вторник**1 тр.**1.Техника, тактика 60 мин. 2.Физ. под-ка 45 мин.(скоростно-силовая).**2 тр.**1.Теория 30 мин. 2.Техника, тактика 15 мин. 3.Игровая под-ка 30 мин. 4.Восстановление30 мин. | Среда**1 тр**.1.Техника, тактика 60 мин. 2.Физ. под-ка (подвижность) 45 мин.**2 тр.**1.Теория 30 мин. 2.Игровая под-ка 60мин. 3.Восстановление 30 мин. |  |  |  |
| Четверг1.Теория 30 мин. 2.Индивидуальная подготовка 45 мин. 3.Восстановление 30 мин. | Пятница**1 тр.** 1. Техника, тактика 60 мин. 2.Физ. под-ка 45 мин. (скорость)  **2 тр.** 1.Теория 30 мин. 2. Физ. под-ка (ловкость, гибкость) 45 мин. 3.Восстановление 30 мин. | Суббота**1тр.**1.Теория30 мин. 2.Игровая под-ка 45 мин. 3.Восстановление 30 мин. |  |  |

 Недельные микроциклы для групп высшего спортивного мастерства подобны выполнению недельной нагрузки групп спортивного совершенствования третьего года обучения.

Методический материал для планирования тренировочного процесса круглогодичной подготовки гандболистов разработан на базе практического применения в различных спортивных организациях Краснодарского края.

Статью подготовил Ю.Г. Зайцев, Заслуженный тренер СССР.