

МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ

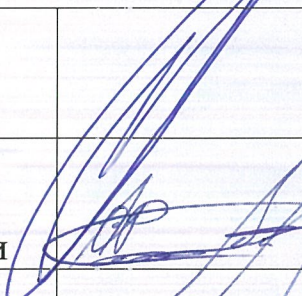
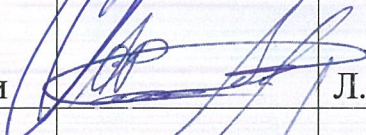
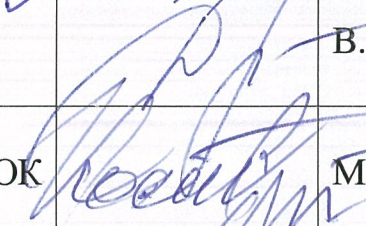
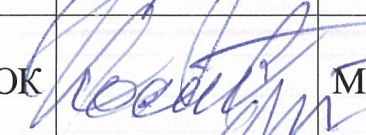




ЗАТВЕРДЖУЮ
Перший заступник Міністра

І. Є. Гоцул

**Цільова комплексна програма підготовки
національної збірної команди України з тхеквондо (ВТФ)
на участь в Іграх XXXII Олімпіади 2020 року у м. Токіо (Японія)
на 2017 -- 2020 роки**

ПОГОДЖЕНО:

1	Директор департаменту олімпійського спорту		Р. Я. Вірастюк
2	Президент федерації тхеквондо (ВТФ) України		Л. Р. Саманджия
3	Директор ДНДІФКС		В. О. Дрюков
4	Радник Президента НОК України		М. П. Костенко
Розробники програми:			
5	Головний тренер		А. С. Літвіненко
6	Провідний тренер		Б. В. Карецька

Цільова комплексна програма підготовки спортсменів-кандидатів на участь в Іграх XXXII Олімпіади 2020 року у м. Токіо (Японія) з тхеквондо (ВТФ).

1. Конкурентоздатність українських спортсменів.

Популяризації тхеквондо (ВТФ) у всьому світі сприяє політика Всесвітньої федерації тхеквондо, яка направлена на проведення симпозіумів і семінарів, на яких відбувається обмін досвідом, ознайомлення з методами навчання і вдосконалення спортивної майстерності тхеквондистів. Ці заходи дають певні результати, які дозволили спортсменам європейського континенту увійти до еліти світового спорту і завойовувати медалі найвищого ґатунку у найбільших змаганнях з тхеквондо (ВТФ). Розподіл країн – переможців за даними Олімпійських ігор 2016 р. на сучасному етапі розвитку тхеквондо (ВТФ) в світі представлено в табл. 1.1.

Таблиця 1.1

Порівняльний аналіз виступу країн - лідерів з тхеквондо (ВТФ) на Олімпіаді 2016 р.

М	Країна	золото	срібло	бронза	Всього
1.	Південна Корея	2	0	3	5
2.	Китай	2	0	0	2
3.	Великобританія	1	1	1	3
4.	Азербайджан	1	0	2	3
5.	Кот-Д'Івуар	1	0	1	2
6.	Йорданія	1	0	0	1
7.	Таїланд	0	1	1	2
8.	Іспанія	0	1	1	2
9.	Франція	0	1	0	1
10.	Сербія	0	1	0	1
11.	Мексика	0	1	0	1
12.	Нігер	0	1	0	1
13.	Росія	0	1	0	1
14.	США	0	0	1	1
15.	Домініканська республіка	0	0	1	1
16.	Бразилія	0	0	1	1
17.	Єгипет	0	0	1	1
18.	Іран	0	0	1	1
19.	Туніс	0	0	1	1
20.	Туреччина	0	0	1	1

Аналізуючи табл. 1.1. всього 6 країн здобули золоті нагороди, 7 країн мали в своєму активі дві і більше медалей.

Виходячи з представленого аналізу розподілу сил на міжнародній арені, можна виділити пріоритетні напрямки в системі підготовки українських спортсменів:

- підвищення інформаційного забезпечення збірної команди з метою своєчасних рекомендацій для системи підготовки;
- збільшення конкуренції на українських змаганнях за рахунок зростання числа тих, хто займається і учасників основних змагань;
- збільшення комбінаційного стилю ведення поединку, який забезпечується високим рівнем спеціальної фізичної підготовки та психологічною стійкістю.

Безкомпромісність, динамічність молодого олімпійського виду спорту збирають повні зали на чемпіонатах Європи, світу та Олімпійських іграх.

Тенденції розвитку тхеквондо в світі має наступні характерні особливості:

- модернізується тренувальне та змагальне спорядження, впроваджуються електронні захисні жилети;
- кожні два роки вдосконалюються правила змагань;
- закордонні спортсмени мають можливості брати участь у 10 та більше міжнародних змаганнях протягом одного року для придбання змагального досвіду та стабільності результатів;
- збірні команди багатьох країн проводять навчально-тренувальні збори в країнах проведення наступних змагань (Туреччина, Іспанія, Китай, Росія);
- на змаганнях та тренуваннях використовується апаратура відео запису для подальшого цифрового аналізу за допомогою комп'ютерних технологій;
- збірні команди провідних країн повністю забезпечуються засобами оперативного контролю стану здоров'я, відновлення та реабілітації.

Підвищення загального рівня підготовки спортсменів привів до загострення конкуренції за призові місця як на європейській, так і на світовій першості. За медалі чемпіонату континенту з 47 членів Європейського союзу тхеквондо борються представники вже більш двох десятків країн. На світовій першості їх у півтора рази більше.

В Україні з кожним роком популярність і розповсюдженість тхеквондо набирає силу. Особливо можна відзначити в цьому напрямку Харківську, Хмельницьку, Запорізьку, Дніпропетровську, Донецьку, Одеську, Київську області та місто Київ. Загальна кількість спортсменів, що займаються тхеквондо (ВТФ) перевищило 10 тисяч. Наші найкращі атлети складають гідну конкуренцію європейській і світовій еліті та за рейтингом Європейського Союзу тхеквондо займають гідні місця.

З кожним роком процес надходження перспективних спортсменів до основного складу збірної команди України ускладнюється. Це відбувається з наступних причин:

- відсутністю достатньої матеріальної зацікавленості спортсменів;
- відсутністю достатнього фінансування для участі у необхідній кількості міжнародних змагань та НТЗ;
- більшість спортивних залів потребують ремонту та придбання спеціального еластичного килима;
- недостатністю фармакологічного забезпечення для відновлення та реабілітації спортсменів;

- відсутністю електронних систем та захисних жилетів для тренування та проведення змагань.

Таблиця 1.2

Аналіз
виконання планових завдань по роках щодо участі спортсменів України
у чемпіонатах світу та Олімпійських іграх

№ з/п	Прізвище, ім'я, по батькові	2013		2014		2015		2016		Світовий рейтинг у 2016 році
		ЧС		ЧС		ЧС		ЧС		
		план	вик.	план	вик.	план	вик.	план	вик.	
1	Ромолданова Ірина	3-5	9	1-3	2	3	2	1	1	4
2	Тетеревятникова Тетяна		-	3-5	9	3-8	9	3-5	5	20
3	Шевченко Марина	3-5	5	1-3	5	3-8	16	3-5	9	28
4	Яковлева Дар'я	5-9	16	3-5	9		16	3-5	9	18
5	Боднар Богдан	5-9	16	3-5	9	3-5	травма	3-5	9	98
6	Чайка Сергій	5-9	9			3-5	16	3-5	9	42
7	Шелест Михайло					3-5		3-5	5	42

Таблиця 1.3

План-прогноз
щодо участі спортсменів України у чемпіонатах світу та Олімпійських іграх

№ з/п	Вид програми, дисципліна	2017		2018		2019		2020	
		ЧС		ЧС		ЧС		Олімпійські ігри	
		план	вик.	план	вик.	план	вик.	план	вик.
1	Ромолданова Ірина	1-3		1-3		1-3		3	
2	Тетеревятникова Тетяна	5-8		1-3		1-3		5-8	
3	Шевченко Марина	5-8		1-3		5-8		5-8	
4	Поединок Ігор	5-8		5-8		5-8		5-8	
5	Каруник Дмитро	5-8		5-8		5-8		5-8	
6	Шелест Михайло	5-8		5-8		5-8		5-8	
7	Мальченко Тарас	5-8		5-8		5-8		5-8	
8	Костеневич Костянтин	5-8		1-3		5-8		5-8	
9	Гарбар Андрій	5-8		5-8		5-8		5-8	

СКЛАД
спортсменів-кандидатів на участь в Іграх XXXII Олімпіади 2020 року у м. Токіо
(Японія)

№ з/п	Прізвище, ім'я та по батькові	Дата народження	Регіон, назва команди (для командних ігрових видів спорту)	ФСТ, відомство	Номер програми	Результат на ОІ 2016		Світовий рейтинг	Результат на ОІ 2020 (план)
						план	вик.		
1	Ромолданова Ірина	29.05.1994	м. Київ	Україна	-46			4	3
2	Тетеревятникова Тетяна Сергіївна	27.03.1989	м. Київ	Україна	-67			20	5-8
3	Шевченко Марина Олександрівна	18.10.1987	Харківська	Динамо	+73			28	5-8
4	Поєдинок Ігор	15.02.1998	Київська		-58			289	5-8
5	Карунік Дмитро Олександрович	17.09.1996	Харківська	Динамо	-68			141	5-8
6	Шелест Михайло	11.11.1992	Донецька	Освіта	+87			42	5-8
7	Мальченко Тарас	01.08.1999	Запорізька	Україна	-54			26	5-8
8	Костеневич Костянтин	25.06.1999	Харківська	Динамо	-68				5-8
9	Гарбар Андрій	11.08.2000	Донецька	Освіта	+78				5-8
10	Бондар Владислав	26.03.1998	м. Київ	Україна	-80				5-8

Найкращі результати за останні 3 роки:

- 3-тє загальнокомандне місце на ЧЄ (кадети) (3 золота, 1 срібло, 6 бронз)
- 10-тє загальнокомандне місце ЧС (юніори)
- 5-тє загальнокомандне місце ЧС (кадети) (1 золото, 1 срібло, 2 бронзи)
- 1 ЧЄ, 2 ЧС – Ромолданова Ірина,
- 1 ЧС (юніори, пумсе) - Борисенко Анна
- 2 літні юнацькі Олімпійські Ігри – Вороновський Денис 2 м, Міуц Ю. 3м.

Високі результати серед молоді, кадетів і юніорів і менші результати серед дорослих свідчать про низьку мотивацію спортсменів. Після досягнення спортсменами 21 року, дуже важко утримати спортсменів без нормальної матеріальної мотивації.

2. Методичні аспекти та планування підготовки спортсменів-кандидатів на участь в Іграх XXXII Олімпіади 2020 року. Система спортивних змагань.

Основні завдання підготовки до Олімпійських ігор 2020 року:

1. Визначити основний склад збірної команди України і розробити для спортсменів індивідуальні плани підготовки до Олімпійських ігор 2020 року.
2. Після чемпіонатів України та світу визначити зі складу збірної команди України кандидатів для участі в XXXII Олімпійських іграх.
3. Продовжити вдосконалення фізичної, техніко-тактичної, функціональної та морально-вольової підготовленості основного складу збірної команди України.
4. Забезпечити успішну підготовку та участь збірної команди України у ліцензійних турнірах, а також на XXXII Олімпійських іграх.
5. Провести аналіз підготовки та участі збірної команди України в чотирьохрічному циклі 2017-2020 рр.

Підготовка кандидатів до збірної команди України з тхеквондо (ВТФ) здійснюється на централізованих зборах по лінії Міністерства молоді та спорту України, Федерації тхеквондо (ВТФ) України, товариств та відомств і областей, а в період децентралізованої підготовки - за місцем постійного проживання в спеціалізованих центрах олімпійської підготовки, якщо такі є, а також ШВСМ.

Структура тренувальних навантажень і співвідношення основних засобів підготовки різної спрямованості протягом річного циклу матиме розбіжності, які обумовлені періодами підготовки. Проте за сучасної специфіки розвитку тхеквондо (ВТФ) пріоритетними періодами річного циклу є змагальні. Спортсмени мають цілеспрямовано готуватися до участі в 7-10 змаганнях. Тому вирішити всі завдання базової підготовки протягом короткого підготовчого періоду є неможливим. У зв'язку з цим посилюється акцент на спеціальну базову підготовку під час змагальних періодів при правильному плануванні та періодичності стартів.

Розподіл навантажень у 2017-2020 роках поступове зростатиме та має на меті усунення недоліків до початку олімпійського відбірного періоду через змагальну підготовку спортсменів, особливо це стосується стартів за участю спортсменів провідних країн в тхеквондо (ВТФ), а також виконання великого обсягу роботи з загальної і спеціальної фізичної підготовки у підготовчому періоді та виправлення технічних і тактичних недоліків у передзмагальному періоді (табл. 2.1)

Таблиця 2.1

Календарний план-графік підготовки збірної команди з тхеквондо (ВТФ) з розподілом тренувальних і змагальних навантажень

№ п/п	Основні показники тренувальної і змагальної діяльності	2017 рік	2018 рік	2019 рік	2020 рік		
1	Кількість днів тренувань	300	310	330	310		
2	Кількість тренувальних занять	416	450	485	460		
3	Кількість змагань (за кордоном)	10(7)	12(9)	15(12)	12(9)		
4	Обсяг тренувальних навантажень (години)	1248	1350	1455	1350		
5	Інтенсивність тренувальних навантажень	Зони	ЧСС				
		4	180-190	300	310	340	390
		3	170-180	410	450	470	525
		2	150-170	360	390	410	470

		1	130-150	178	200	235	280
6	Обсяг змагальних навантажень			60	70	80	70
7	Загальний обсяг навантажень			1308	1420	1535	1400
8	Контрольні нормативи			28	28	32	28

Змагальна практика повинна збільшитися за рахунок відбіркових та контрольних стартів за кордоном та спільних з представниками інших країн НТЗ. Більше уваги буде приділено вдосконаленню майстерності та розширенню тактичних схем проведення поєдинків, які необхідні для перемоги на змаганнях з великою кількістю учасників.

З метою більш ефективної адаптації доцільним буде проведення перед змагальних НТЗ у країнах, де відбудеться основне змагання макроциклу.

Співвідношення виконаної роботи у 2017 році повинно становити: 80% - спеціального напрямку, 15% - допоміжного та 5% - загального.

Звісна річ, члени збірної команди не можуть бути протягом усього року під контролем головного тренера, тому контроль за виконанням поставлених завдань лягає на особистих тренерів, що повинні складати звіти разом зі спортсменами.

Для ефективної організації роботи з підготовки та досягнення запланованих результатів на Олімпійських іграх 2020 року необхідна координація діяльності всіх організацій, що беруть участь в процесі підготовки збірної команди та її найближчого резерву.

Таблиця 2.2

Підготовка централізована і на місцях

№№	Підготовка	К-ть днів	%-е співвідношення
1.	На місцях	127	40,7
2.	Централізована (НТЗ)	107	34,3
3.	Змагальна діяльність	40	13,0

Таблиця 2.3

Проведення завершального етапу безпосередньої підготовки до Ігор 2020р.

НТЗ	Етап	Період	К-ть днів	Місце	Умови
I	Спеціальний	Підготовчий	18	За призначенням	
II	Розвиток спортивної форми	Змагальний	18	За призначенням	Модель змагальної діяльності
III	Відбірковий	Змагальний	18	За призначенням*	
IV	Безпосередньої підготовки	Змагальний	5	За призначенням*	

3. Підготовка спортсменів на заключному етапі.

Планування річного циклу проводиться індивідуально для кожного кандидата в національну збірну, а також формується календар змагань, виходячи з мети та завдань індивідуальної підготовки на весь олімпійський цикл.

При визначенні завдань олімпійської підготовки основною структурною одиницею планування є річний цикл. Це обумовлено відносною стабільністю календаря змагань, який і визначає індивідуальну одно, двох або трьох циклічну підготовку кандидата в національну збірну команду. Сучасний рівень підготовки спортсменів високого класу вимагає професійного відношення до спортивної діяльності і висуває досить жорсткі вимоги до тренуваності спортсмена, періодизації підготовки в річному циклі. У річному циклі виділяються наступні етапи:

- етап базової підготовки;
- етап спеціальної підготовки;
- етап безпосередньої підготовки, включаючи змагання;
- етап відновлювальний.

Залежно від кількості централізованих зборів підготовка може бути двох - або трьох етапна, а періодизація послідовності етапів визначається кількістю, метою і часом участі в змаганнях.

За структурою, термінами і основними заходами річні цикли 2017-2020 рр. поділяються на 4 основні періоди: підготовчий, предзмагальний, змагальний і перехідний. Які поділяються на такі етапи:

1 етап - фізичної підготовки, основними завданнями якого є підвищення загальної фізичної та функціональної підготовленості;

2 етап - базової спеціальної підготовки, на якому планується продовження підвищення рівня загальної фізичної підготовленості, підвищення спеціальних якостей і вдосконалення техніко-тактичної майстерності;

3 етап - безпосередньої підготовки до змагань вирішує спеціальні задачі, підводячи спортсменів до високих навантажень змагань.

Планування здійснюється відповідно до закономірностей розвитку спортивної форми. Виходячи з цього, підбирають засоби підготовки, їх об'єм, інтенсивність і навантаження. Спеціалізована підготовка зростає всередині кожного періоду від 1 до 3 етапу, утворюючи свого роду цикл. Про це свідчить підвищення парціальних об'ємів і спеціальних засобів змагальної підготовки на 2, і особливо, на 3 етапі, а також наближення тимчасових тренувальних інтервалів до регламенту змагання і одночасне підвищення інтенсивності основної тренувальної роботи.

Структура етапу обумовлена змістом тижневих мікроциклів (МКЦ).

Класифікація тижневих мікроциклів:

- 1 - втягуючі (В);
- 2 - ударні (У);
- 3 - що підводять (П);
- 4 - змагальні (З);
- 5 - відновлювальні (Вд).

З метою формування спеціального енергетичного потенціалу, який необхідний для проведення сучасного змагального поєдинку, тижневий МКЦ було розділено днем активного відпочинку (АВ). Це дозволило тренувальні

заняття 1-2 і 4-5 днів тижневого МКЦ проводити на рівні анаеробно-аеробної мобілізації.

Така побудова тренувальних занять при сучасних вимогах до інтенсивності змагальної сутички є оптимальною.

При індивідуальній корекції планів підготовки необхідно враховувати типологію змагальної рухової діяльності тхеквондиста, рівень відповідності модельним характеристикам і нормативним вимогам із загальної та спеціальної підготовленості тхеквондистів, тобто корекцію по відношенню до планованих параметрів навчально-тренувальної роботи здійснювати за результатами комплексного контролю.

Важливим фактором, що визначає ефективність річної підготовки, є планомірне підвищення під час переходу від одного макроциклу до іншого частки специфічної роботи в її загальному обсязі.

У структурі кожного макроциклу виділено підготовчий, змагальний і перехідний періоди, які є системою мезоциклів – структурних утворень тренувального процесу, що складаються з 3-8 мікроциклів із загальною тривалістю від 3 до 6-8 тижнів.

Завдання на періоди

Підготовчий період

1. Створення функціональної бази для виконання великих обсягів спеціальної роботи.
2. Удосконалення техніко-тактичної підготовки.
3. Підвищення рівня фізичної підготовленості спортсменів.
4. Розвиток фізичних якостей.
5. Усунення недоліків техніко-тактичної підготовки.
6. Удосконалення спортивної техніки.

Змагальний період

1. Створення умов для успішного виступу спортсмена на змаганнях.
2. Морально-вольова підготовка.
3. Бойова практика.
4. Підвищення рівня спеціальної підготовленості.
5. Досягнення високих спортивних результатів у головних змаганнях.
6. Психологічна підготовка.

Перехідний період

1. Фізичне та психологічне відновлення.
2. Підтримання досягнутого рівня тренуваності спортсмена.
3. Зниження інтенсивності навантажень.
4. Підтримання адаптаційних процесів в організмі.
5. Розвиток фізичних якостей.

Підготовчий період є найбільш тривалою структурною одиницею всього циклу підготовки. На цьому етапі формується функціональна база, необхідна для виконання великих обсягів спеціальної роботи, удосконалюються рухові навички, розвиваються фізичні якості, здійснюється тактична та психічна підготовка. Принциповою особливістю підготовки є те, що весь зміст підготовчого періоду враховує особливості вимог до організму спортсмена в умовах ліміту часу

виконання технічних дій поєдинку. Саме в цей період закладається фундамент спеціальної підготовленості з урахуванням правил – вдосконалення технічної, психологічної тактичної та фізичної видів підготовленості.

Базова підготовка в спеціально-підготовчому періоді проводитиметься на централізованих навчально-тренувальних зборах. Саме на цих зборах основна увага приділяється вдосконаленню провідних (швидкісно-силових) якостей і технічної майстерності спортсменів.

Відсоткове співвідношення обсягів роботи з розвитку фізичних якостей і техніко-тактичної майстерності на цих зборах коливатиметься від 35–45 до 55–65 відсотків, тобто плануються приблизно однакові вихідні параметри. Робота над розвитком фізичних якостей здійснюватиметься індивідуально, так само, як і удосконалення техніко-тактичної майстерності спортсменів.

При плануванні тренувального процесу на етапах безпосередньої підготовки до змагань, процентне співвідношення засобів ЗФП і СФП матиме чітко виражену тенденцію до збільшення обсягів роботи із СФП, проте, навіть при індивідуальній корекції тренувального процесу, обсяги засобів СФП не перевищуватимуть 60–65%.

4. Система відбору кандидатів в олімпійську збірну команду та стартові склади.

Відбір спортсменів для участі в найбільших змаганнях – постійний процес, ефективність якого в значній мірі пов'язана з оцінкою основних показників, що характеризують рівень спеціальної підготовленості спортсменів, їх спортивної майстерності і здатності показати найвищий результат в змаганнях будь-якого рівня.

Відповідно до кваліфікаційної системи, для завоювання ліцензій на участь у Олімпійських іграх спортсмену необхідно посісти 1-6 місце світового Олімпійського рейтингу або посісти 1-2 місце на континентальному кваліфікаційному турнірі.

У відповідності з Олімпійською кваліфікаційною системою відбору до Олімпійських Ігор 2020 р., запропонованою ВТФ, кожен НОК може бути представлений 8 спортсменами у восьми Олімпійських вагових категоріях (1 спортсмен в кожній ваговій категорії) на наступних умовах:

Кваліфікація з Олімпійського Рейтингу ВТФ

- Усього 48 спортсменів (24 чоловіки і 24 жінки) буде кваліфіковано на Олімпійські Ігри за Олімпійським рейтингом ВТФ.
- 6 спортсменів найвищого рангу за Олімпійським Рейтингом ВТФ у кожній ваговій категорії після Фіналу Гран-прі у грудні 2019 будуть кваліфіковані на Олімпійські Ігри без участі у додатковому турнірі.

Кваліфікація за Континентальними Кваліфікаційними Турнірами

- Якщо НОК кваліфікував 2 чоловіків та 2 жінок спортсменів за рангом, він не може брати участь у Континентальному Кваліфікаційному Турнірі доки не відмовиться від місць отриманих на основі рангу. Ця квота стосується як чоловіків так і жінок відповідно. Наприклад: Якщо НОК кваліфікував

більше, ніж 2 чоловіки і тільки 1 жінку через ранг, він може брати участь в Континентальному Кваліфікаційному Турнірі, щоб кваліфікувати ще одного спортсмена – жінку.

- На 5 Континентальних Кваліфікаційних Турнірах усього буде кваліфіковано 72 спортсмени (36 чоловіків і 36 жінок) на Олімпійські Ігри.

Кваліфікаційні місця за континентами на ОІ 2020 р.

Африка – 16 (2 спортсмени у ваговій категорії)

Азія – 16 (2 спортсмени у ваговій категорії)

Європа – 16 (2 спортсмени у ваговій категорії)

Океанія – 8 (1 спортсмен у ваговій категорії)

Пан Америка – 16 (2 спортсмени у ваговій категорії)

Усього 72

Приймаючий НОК не має права брати участь у Континентальному Кваліфікаційному Турнірі

Олімпійські вагові категорії:

М -58кг, -68кг, -80кг, +80кг

Ж – 49кг, -57кг, – 67кг, +67кг.

Відбір спортсменів та формування збірних команд, включно і олімпійської збірної, для участі в Ігор ХХХІІ Олімпіади 2020 року буде здійснюватися на основі наступних показників:

1. Спортивні результати.

Реалізація на основі всебічного аналізу фактичних спортивних результатів (досягнень) спортсменів на головних офіційних змаганнях (серії відбіркових змагань), показників спеціальної підготовленості, функціонального рівня розвитку здоров'я, об'єктивно зареєстрованих в офіційних висновках тренерів і фахівців.

2. Критерії відбору.

Відповідно до принципів, критеріїв і вимог відбору та на підставі спортивних показників членів збірних команд здійснюється формування збірних команд для участі в різних змаганнях олімпійського циклу (2017-2020 рр.) та в Олімпійських іграх 2020 р.

Критерії відбору.

Відбір спортсменів закінчується формуванням олімпійської команди України по тхеквондо (ВТФ) для участі в Олімпійських Іграх 2020 року. Це – головна мета відбіркового процесу в Олімпійському циклі (2017 – 2020 рр.)

Основні критерії відбору і формування збірних команд:

- динаміка зростання спортивних результатів;
- наявність нормального стану здоров'я на момент визначення стартового складу;
- експертна оцінка здібностей і можливостей спортсмена досягти перемоги і забезпечити досягнення прогнозованих результатів (рішення поставленої задачі);
- високий рівень мотивації до досягнення високих спортивних результатів і високий рівень психічної стійкості;

- ефективний арсенал техніко-тактичних дій, реалізований в змаганнях будь-якого рангу;
- відповідність рівню модельних характеристик сторін підготовленості: техніко-тактичної, швидкісно-силової, психологічної і стану систем організму;
- постійне виконання індивідуального плану підготовки, затвердженого тренерською радою федерації тхеквондо (ВТФ);
- виконання плану тренувальних і змагальних навантажень;
- виконання планів участі в змаганнях і тренувальних навантажень на учбово-тренувальних зборах, та рекомендацій тренерської ради збірної команди по реалізації планів підготовки на місцях.

Порядок формування і затвердження складів збірної команди України.

Метою впровадження рейтингової системи відбору спортсменів до збірної команди України з тхеквондо (ВТФ) є підвищення конкуренції серед українських спортсменів в олімпійських та неолімпійських вагових категоріях на міжнародному рівні, вдосконалення відбору, уникнення лобювання особистих інтересів тренерів, залучення додаткового фінансування спортсменів та зменшення кількості помилок в комплектуванні збірної команди України.

Метою кожного зі спортсменів протягом 2017-2020 років має бути отримання якомога більшої кількості балів на рейтингових змаганнях. До рейтингових змагань відносяться змагання включені до Єдиного календарного плану змагань Мінмолодьспорту України та ФТУ, календарів Всесвітньої федерації та Європейської спілки, до яких є вільний інформаційний доступ, можливість підтвердження результатів даного змагання.

Усі тренери та спортсмени повинні мати змогу у будь-який час отримати детальну інформацію про стан рейтингової таблиці та згідно з її результатами планувати навчально-тренувальний процес та стратегію участі у тих чи інших змаганнях (веб-сайт ФТУ). Тренери повинні представляти звіти про виступ спортсменів у двотижневий термін після закінчення змагання в ФТУ. Суперечливі питання або протоколи змагань, надані із запізненням, приймаються до розгляду протягом 2 місяців поточного року головними та старшими тренерами для затвердження на тренерській раді.

Список збірної команди України на наступний рік затверджується на підсумковій тренерській раді за участі особистих тренерів згідно із загальним рейтингом спортсменів.

Всі спортсмени збірної команди України повинні бути учасниками не менш ніж одного міжнародного змагання на рік та навчально-тренувальних зборів у складі збірної команди України, спроможними за станом здоров'я до великих фізичних та психологічних навантажень, на підставі рішення медичної комісії, мати відповідний рівень технічної підготовки (Дан).

Етапи відбору.

Етапи відбору в Олімпійську збірну команду України з тхеквондо (ВТФ) на Ігри XXXII Олімпіади 2020 року.

1 Етап – 2017 рік.

За результатами всеукраїнських і міжнародних змагань (чемпіонат України, чемпіонат Європи, чемпіонат світу, міжнародні турніри) визначається 3 склади – 24 спортсмени.

2 Етап – 2018 рік.

За результатами всеукраїнських і міжнародних змагань (чемпіонат України, чемпіонат Європи, чемпіонат світу, міжнародні турніри) визначається 2 склади – 16 спортсменів.

3 Етап – 2019 рік.

На основі спортивного принципу визначення складів збірних команд для підготовки і участі у міжнародних змаганнях – 2 склади – 16 спортсменів.

Участь у чемпіонаті світу.

Затвердження основного складу команди на 2020 рік здійснюється на виконкомі тренерської ради з тхеквондо (ВТФ) за поданням головного тренера.

4 Етап – 2020 рік.

На основі спортивного принципу визначення складу збірної команди для підготовки і участі у міжнародних змаганнях – 1,5 склади (12 спортсменів).

Участь у Європейському відбірковому турнірі і завоювання путівок на Олімпіаду 2020 р.

Підготовка і участь у чемпіонаті Європи.

Індивідуальна робота з кандидатами на участь в Олімпійських Іграх і їх дублерами (умови середньогір'я, рівнини).

Етап безпосередньої підготовки та участь в Олімпійських Іграх 2020 р.

5. Науково-методичне та медичне забезпечення підготовки спортсменів.

Практика підготовки провідних спортсменів світу, результати проведених останніми роками комплексних досліджень в області спорту вищих досягнень дозволяють стверджувати, що тільки на основі наукових досліджень в області управління процесом багаторічного спортивного тренування можливо розробити сучасні технології тренувального процесу.

Етапне комплексне обстеження (ЕКО) - проводиться: на моделі тест-тренувань загальної фізичної, спеціальної швидкісно-силової, спеціальної функціональної спрямованості і контрольних поєдинків.

Загальна мета проведення ЕКО складається з визначення початкового рівня усіх показників спортсмена, які досліджуються та їх значень після тест-навантажень статичних, динамічних і педагогічних характеристик змодельованих навантажень.

Поточні обстеження (ПО) та оперативні обстеження (ОО), корекція тренувальних навантажень за їх результатами здійснюється на всіх учбово-тренувальних зборах і має на меті здійснення аналізу виконання індивідуальних планів підготовки; оцінку ступню адаптації до використовуваних тренувальних програм; корегування індивідуальних тренувальних навантажень за об'ємом та інтенсивністю.

Поглиблене медичне обстеження (ПМО) - проводиться двічі в рік після закінчення основних змагань річного циклу і до початку наступного циклу підготовки.

Мета ПМО - всебічна діагностика, оцінка рівня здоров'я і функціонального стану спортсменів, призначення необхідних лікувально-профілактичних, відновлювальних і реабілітаційних заходів.

Планування річного циклу проводиться індивідуально для кожного кандидата в національну збірну, а також формується календар змагань, виходячи з мети та завдань індивідуальної підготовки на весь олімпійський цикл.

6. Кадрове забезпечення і підвищення професійної майстерності фахівців.

Таблиця 6.1

Штатна команда національної збірної команди з тхеквондо (ВТФ)

№ зп	Посада	2016		2017		2018		2019	
		наяв.	потр.	наяв.	потр.	потр.	потр.	потр.	
1	Державний тренер								
2	Головний тренер	1	1	1		1		1	
3	Провідний тренер	1	1	1		1		1	
4	Старший тренер	1,5	2,5	1,5		3		3	
5	Начальник команди	1	1	1		1		1	
6	Тренер-лікар		1			1		1	
7	Тренер-масажист	1	1	1		1		1	
8	Тренер-адміністратор								1
9	Тренер-оператор								
10	Тренер-механік								
11	Спортсмен-інструктор	10	16	10		20		24	

7. Фінансування олімпійської підготовки.

Таблиця 7.1

Фінансове забезпечення підготовки збірної команди України.

№	Джерело фінансування	Обсяг фінансування, тис. грн.							
		2017		2018		2019		2020	
		план	факт	план	факт	план	факт	план	факт
1.	За рахунок ЦОВВ	6312	3168,5	8000		10000		10000	
2.	За рахунок федерації	650		700		700		700	
3.	За рахунок інших джерел	200		200		400		400	
		6962		8900		11100		11100	

8. Матеріально-технічне забезпечення.

Вдосконалене технічне обладнання вкрай необхідне для досягнення успіху при підготовці спортсменів до головних стартів. До списку повинно бути включено насамперед захисне спорядження тхеквондиста, спорядження для

тренувань, спеціальна форма та взуття, суддівська система з електронними захисними жилетами, оперативні засоби медичного контролю, відео - комп'ютерна системи (з ноутбуком), відеокамера.

Спортивні бази, що будуть використовуватися для необхідної підготовки збірної команди України повинні відповідати планам підготовки команди згідно із завданнями періоду, але на кожній з них повинно бути спеціальне еластичне покриття для тхеквондо (ВТФ).

Для аналізу та удосконалення системи змагальної діяльності спортсменів – техніки та тактики – потрібна відео – комп'ютерна система з відеокамерою та ноутбуком (табл.8.2).

Таблиця 8.1

Головні спортивні бази підготовки національної збірної команди

Юридична назва спортивної бази	Форма власності	Підпорядкування
ДПОНСЦ	Державна	
НСБ "Заросляк"	Державна	

Таблиця 8.2

Перелік першочергового спеціального інвентарю та обладнання, необхідного для спортсменів-кандидатів на участь в Іграх XXXII Олімпіади 2020 року

Інвентар та обладнання	2017	2018	2019	всього
Захисні електронні жилети	24		12	36
Електронні шоломи	24		12	36
Захисне обладнання	24		12	36
	комплектів			
Лапи великі	6	6	6	18
Лапи маленькі	12	12	12	36
Електронна система	8		4	12
Ноубук	4			4

9. Антидопінгова діяльність.

Основний напрямок антидопінгової діяльності буде полягати у проведенні семінарів та нарад із спортсменами та тренерами з питань запобігання використанню препаратів та процедур заборонених ВАДА та дотримання вимог всесвітнього антидопінгового кодексу та копенгагенської декларації про боротьбу з допінгом у спорті.