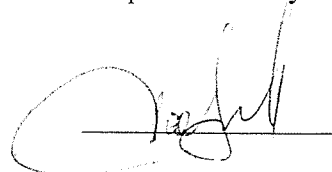



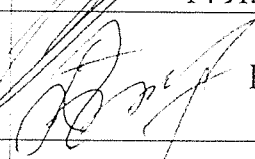
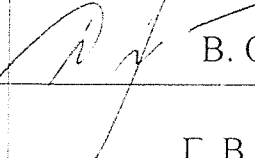
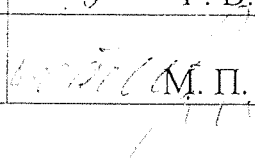
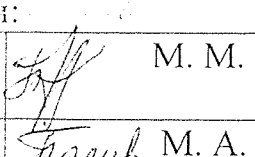
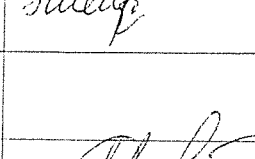
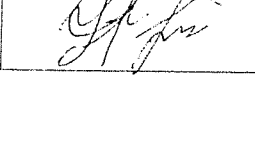

МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ

ЗАТВЕРДЖУЮ
Перший заступник Міністра

 І. Є. Гоцул

Цільова комплексна програма підготовки
національної збірної команди України з тенісу настільного
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 настільного тенісу України		В. І. Ландик
3	Директор ДНДІФКС		В. О. Дрюков
4	Начальник управління олімпійського руху НОК України		Г. В. Сорокіна
5	Радник Президента НОК України		М. П. Костенко
Розробники програми:			
6	Державний тренер		М. М. Ульянич
7	Головний тренер		М. А. Песоцька
8	Керівник КНГ		
9	Лікар		

1. Конкуrentоздатність українських спортсменів.

Ріст популярності, розширення географії розвитку виду, обладнання спеціалізованих центрів, збільшення кількості клубів, вирівнювання класу гравців є основними тенденціями розвитку настільного тенісу в світі.

Усе це призводить до різкого підвищення конкуренції у найголовніш змаганнях. В основі успіхів на міжнародній арені лежить постійне удосконалювання організаційних, матеріально-технічних і особливо наукових методичних основ спортивної підготовки.

На сучасному етапі тенденції розвитку настільного тенісу в Україні відповідають загальним тенденціям розвитку настільного тенісу в світі. В Україні відзначається збільшення показників розвитку масового спорту, збільшується кількість штатних тренерів, створюються спеціалізовані центри. Однак це і приводить до підвищення показників розвитку спорту вищих досягнень. В результаті цього виникає необхідність удосконалення системи підготовки висококваліфікованих спортсменів та тренерів. Провідні позиції у світовому настільному тенісі посідають спортсмени Азії (Китай, Корея, Японія) та деякі представники європейської еліти (Румунія, Австрія, Німеччина.). На Олімпіада 2016 року та чемпіонаті світу 2016-го азіатські спортсмени завоювали більше 80 медалей.

таблиця

Аналіз

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

№ з/п	Прізвище та ім'я	2013		2014		2015		2016		Світовий рейтинг у 2016 році
		ЧС		ЧС		ЧС		Олімпійські ігри		
		план	вик.	план	вик.	план	вик.	план	вик.	
1	Біленко Тетяна	32-64о	9-16	9-12к	9-12	16-32о	9-16	16-32	16-32	55
2	Гапонова Анна	32-64о	16-32	9-12к	9-12	16-32о	16-32	9-м Чс	9-м Чс	101
3	Песоцька Маргарит	32-64о	16-32	9-12к	9-12	16-32о	16-32	9-м Чс	9-м Чс	70

**План-прогноз
щодо участі у чемпіонатах світу та Олімпійських іграх**

№ з/п	Прізвище, ім'я	2017		2018		2019		2020	
		ЧС		ЧС		ЧС		ОІ	
		план	вик.	план	вик.	план	вик.	план	вик.
1	Біленко Тетяна	9-16 особ		9-12 ком		5-8 особ		9-16 особ	
2	Гапонова Анна	16-32 особ		9-12 ком		9-16 особ		32-64 особ	
3	Братейко Соломія	32-64 особ		9-12 ком		16-32 особ		32-64 особ	
4	Песоцька Маргарита	-		9-12 ком		8-16 особ		9-16 особ	

Таблиця

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

№ з/п	Прізвище та ім'я	Дата народження	Регіон	ФСТ	Номер програми	Результат на ОІ 2016		Світовий рейтинг	Результат ОІ 2016 (пл)
						план	вик.		
1	Песоцька Маргарита	1991	Київ	освіта	особ	16-32	-	70	9-16
2	Біленко Тетяна	1983	Харків	Колос	особ	16-32	16-32	55	9-16
3	Гапонова Анна	1985	Харків	Колос	особ	-	-	101	16-32
4	Братейко Соломія	1999	Львів	Україна	особ	-	-	338	32-64

2. Методичні аспекти та планування підготовки спортсменів кандидатів на участь в Іграх XXXII Олімпіади 2020 ро

Система змагань.

Структура 4-річної підготовки зумовлюється завданням підготовки та у Олімпійських іграх, рішення якого присвячене тренуванням на цьому багатолітнього удосконалювання. Побудова річної підготовки створет урахуванням особливостей календаря змагань. У чотирирічному олімпій циклі 2016-2020рр. передбачається щорічне 4-циклічне планування, зумо участю у відкритих чемпіонатах Польщі, Німеччини, Фінляндії, Швеції, Австрії, Угорщини, Чехії, Катару чемпіонатів світу та Європи.

У 1-му макроциклі (серпень-жовтень) передбачається підвищення базових компонентів підготовленості, у 2-му (листопад- січень) підвищення спеціальних компонентів підготовленості. Метою 3-го макроциклу (лютий тра- липень) виведення спортсмена на високій рівень готовності та досягнення найкращих результатів у головних змаганнях. Протягом тренувального відзначатесь різноманітна динамка навантажень переважного напрямку загальній динаміці підвищення навантажувальних вимог. Це дозволяє створити системі річної підготовки регулярно підсилюваний розвиток імпульс, врахувати закономірності формування адаптації, а також не допускати переростання стійкої адаптації в переадаптацію.

Річний план підготовки поділяється на чотири періоди:

- Відновлюючий (0,5 місяця);
- Підготовчий (2 по 2-3 місяці);
- Змагальний (2 по 6-6,5 місяців);
- Перехідний (2-2,5 місяця).

1. Задачі відновлюючого періоду :

- Відновлення після змагального сезону;
- Ліквідація наслідків травм;
- Психоемоційне відновлення.

2. Підготовчий період поділяється на 2 етапи:

- 1 етап (2-3 тижні) – спеціальна підготовка;
- 2 етап (13-16 тижнів) – змагально - фізична підготовка.

Задачі 1 етапу підготовчого періоду:

- Підвищення рівня основної витривалості і спеціальної працездатності;
- Розвиток загальної та спеціальної витривалості;
- Розвиток швидко-силових якостей;
- Виховання мотивації та психологічної стійкості до великих тренувальних навантажень.

Задачі 2 етапу підготовчого періоду:

- Підвищення тактико-технічних можливостей спортсменів;
- Формування запасів ігрових особливостей, для корекції тактичних дій тенісистів.

2017 рік

-Огляд усіх кандидатів в збірну команду України.

-Представлення можливості максимальній кількості гравців взяти участь змаганнях для попадання в світовий рейтинг.

У 2017 році головними змаганнями будуть 29-5.06.2017р.Чемпіонат Світу Німеченні та Чемпіонат Європи 13-17.09.2017р .

Підготовчий період до цих змагань жовтень ,листопад ,грудень,січень

НТЗ –жовтень,грудень ,січень

Світова серія протурів Австрія Угорщина,

-Предзмагальний період лютий,березень ,квітень

НТЗ-лютий ,квітень

Світова серія протурів Чехія,Білорусь,Швеція

Змагальний період травень,липень,вересень

НТЗ –травень ,серпень .вересень

2018 рік

-Представлення можливості максимальній кількості гравців взяти участь змаганнях для попадання в світовий рейтинг.

У 2018 році головними змаганнями будуть Командний Чемпіонат Світу Чемпіонат Європи .

Підготовчий період до цих змагань жовтень ,листопад ,грудень,січень

НТЗ –жовтень,грудень ,січень

Світова серія протурів Австрія Угорщина,

-Предзмагальний період лютий,березень ,квітень

НТЗ-лютий ,квітень

Світова серія протурів Чехія,Білорусь,Швеція

Змагальний період травень,липень,вересень

НТЗ –травень ,серпень ,вересень

2019 рік

- Завершення комплектування основного складу команди.
- Концентрація зусиль на участь в максимально можливій кількості турні реальних кандидатів на участь в Олімпіаді 2020
- У 2017 році головними змаганнями будуть Чемпіонат Світу та Чемпіонат Євро
- Підготовчий період до цих змагань жовтень ,листопад ,грудень,січень
- НТЗ –жовтень,грудень ,січень
- Світова серія протурів Австрія Угорщина,Чехія,
- Предзмагальний період лютий,березень ,квітень
- НТЗ-лютий ,квітень
- Світова серія протурів Чехія,Білорусь,Швеція,Катар,Кювейт.
- Змагальний період травень,липень,вересень
- НТЗ –травень ,серпень .вересень.

2020рік

- Успішні виступи кандидатів в Олімпіаді 2020 та міжнародних турнірах.
- Безумовне виконання календаря змагань і внесення остаточних змін календарь2019-2020 років.
- Успішні виступити на офіційних змаганнях.
- Підведення спортивної форми гравців до оптимальної.
- У 2019 році головними змаганнями будуть Чемпіонат Світу та Чемпіонат Євро
- Підготовчий період до цих змагань жовтень ,листопад ,грудень,січень
- НТЗ –жовтень,грудень ,січень,листопад,квітень
- Світова серія протурів Австрія Угорщина,Чехія,
- Предзмагальний період лютий,березень ,квітень
- НТЗ-лютий ,квітень
- Світова серія протурів Чехія,Білорусь,Швеція,Катар,Кювейт.
- Змагальний період травень,липень,вересень НТЗ –травень ,серпень ,вересень.

План тренувальних та змагальних навантажень на рік

Таблиця

Основні показники тренувальної та змагальної діяльності			2017		2018		2019		2020	
			план	вик.	план	вик.	план	вик.	план	ви
Кількість тренувальних днів			250		250		270		270	
Кількість тренувальних занять			450		450		550		550	
Кількість тренувальних годин			2250		2250		2750		2750	
Кількість днів змагань			63		63		65		70	
Обсяг тренувальних навантажень %			2200		2200		2750		2750	
Интен-	%	ЧСС								
сив-	100	> 190	70-80%		80-85%				100-115	
ність	95	170-190					95-100%			
тренув.	85	150-170								
наван-	70	130-150								
тажень	40	90-130								
Кількість змагальних навантажень(год)			315		315		325		325	
Загальний обсяг навантажень (год)			2515		2515		3075		3075	
Контрольні нормативи			Рейтинг 70-100		Рейтинг 70-100		Рейтинг 50-70		Рейтинг 40-60	

3. Підготовка спортсменів на заключному етапі.

Заключними змаганнями будуть Чемпіонат Світу та Чемпіонат Європи.

Підготовчий період до цих змагань жовтень ,листопад ,грудень,січень

НТЗ –жовтень,грудень ,січень

Світова серія протурів Австрія Угорщина,

-Предзмагальний період лютий,березень ,квітень

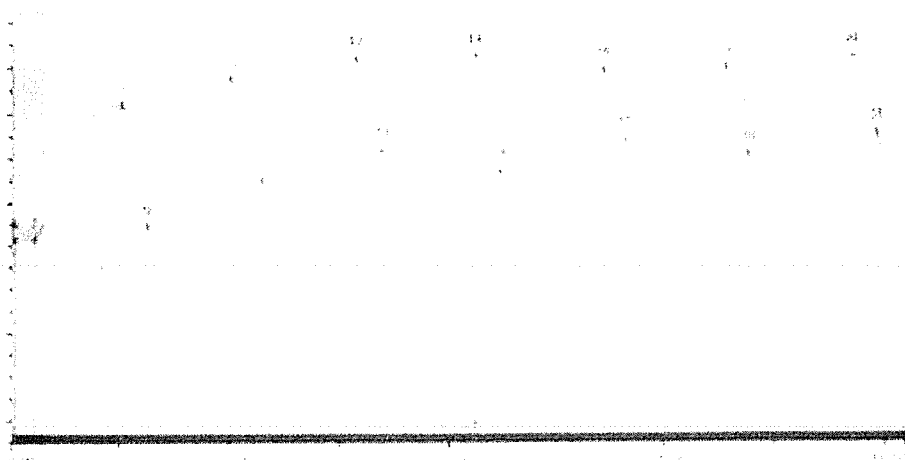
НТЗ-лютий ,квітень

Світова серія протурів Чехія,Білорусь,Швеція

Змагальний період травень,липень,вересень

НТЗ –травень ,серпень ,вересень.Розробка та впровадження в практи спортивного тренування засобів та методів контролю функціонального стану спеціальної працездатності визнається одним з ефективних напрямів подальшо підвищення якості підготовки кваліфікованих спортсменів.Плануван: підготовки спортсмена на заключному етапі розвитку спорту найвищих досягне: має базуватись на фактичному матеріалі щодо морфофункціональні можливостей, змін тренуваності спортсмена і термінів її розвитку, кінцево результату етапу підготовки тощо.

Рациональне управління процесом підготовки спортсмена не можливе б дотримання принципу зворотного зв'язку між суб'єктом (тренер) та об'єкт управління (спортсмен). Кінцевий результат впливу навантажень окремо: тренування, мікро-, мезо - або макроциклу підготовки залежить як в властивостей факторів впливу: об'єм, інтенсивність, спрямованість навантажен тощо; так і від адаптаційних можливостей та функціонального стану само: спортсмена.Лише за наявності об'єктивної інформації що: морфофункціонального стану спортсмена, відповідності ефекту впли: тренувальних навантажень до запланованих тренер має можливість створюва: ефективну підготовку.Для забезпечення термінового контролю в практи підготовки збірної команди України з тенісу настільного впроваджено метс контролю інтенсивності тренувальних навантажень: за допомогою пульсометр (Polar 810i) визначали пульсові режими тренувальних навантажень.(визначал ЧСС під час окремих завдань тренування), швидкість відновлення ЧСС післ окремих завдань тренування а також наприкінці тренування.



Зміна частоти серцевих скорочень у заслуженого майстра спорту М.Песоцької під час окремого тренувального завдання.Під час аналізу отриманих даних визначали реальну інтенсивність тренувальних навантажень, що дало змогу зіставити фактичну інтенсивність навантажень із запланованою, тобто об'єктивно оцінити інтенсивність тренувальних навантажень та виявити ознаки недовідновлення. Результати досліджень обговорювались з тренерами і надавались рекомендації для кожного спортсмена щодо тренувальних навантажень (зон тренувальних навантажень), необхідності корекції.Підготовка

до головних змагань з одного боку повинна вирішувати завдання етапу безпосередньої підготовки, що передбачає виведення спортсмена на пік його спортивної форми, а з іншого – створювати базу для подальшого зростання тренуваності спортсмена протягом його багаторічної підготовки. На сучасному етапі розвитку спорту найвищих досягнень раціональна підготовка спортсмена високого класу до головних змагань (Олімпійські ігри, Чемпіонат світу, Чемпіонат Європи) неможлива без відповідного контролю функціонального стану, пристосувальних змін організму, рівня підготовленості тощо.

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

Кандидати до олімпійської збірної повинні

- мати добрий стан здоров'я, який дозволяє виконувати план підготовки тенісиста.

- мати високу психічну стійкість, вміння гранично мобілізуватися в екстремальних умовах відповідних змагань, а також достатньою мотивацією до досягнення високих спортивних результатів.

- мати високі морально-вольові якості.

Збірна команда формується кожен рік на основі результатів чемпіонату України. Ці спортсмени представляють Україну на міжнародних змаганнях олімпійській підготовці збірної команди України використовується чотирирічний цикл. Відбір до основного складу збірної команди відбувається серед спортсменів, мають реальні перспективи для боротьби на міжнародній арені. Основний відбір кандидатів до національної збірної команди України з настільного тенісу здійснюється за наступним принципом, тобто показані спортсменом спортивні результати наступних змагань:

- 1-3 місце - Чемпіонат України

- 1-5 місце - Кубок України 1-місце Топ 1

Також гравцю необхідно мати рейтинг, що дозволив би йому посісти 1-місце класифікації ІТТФ. Члени збірної команди України зобов'язані брати участь у змаганнях серії Протур (відкриті чемпіонати, що входять до календаря ІТТФ).

5. Науково-методичне та медичне забезпечення підготовки спортсменів.

Науково-методичне забезпечення підготовки збірної команди планується здійснювати з метою підвищення спортивно-технічної майстерності та психологічної підготовленості членів збірної команди на підставі впровадження сучасних педагогічних методик та сучасних інформаційних технологій. Напрямок роботи також планується використовувати в широкому обсязі, з підтримки формування тренерських рішень у питаннях відбору до збірної.

команди та об'єктивної оцінки і корекції тренувального процесу при підготовці до головних змагань планується застосовувати інформаційно-технологічні системи для оперативного отримання необхідної інформації і озброєння тренерів: - довідкові дані про результати виступів провідних спортсменів світу найвагоміших змаганнях за всіма напрямками олімпійської програми за останні чотири роки; - експертний аналіз динаміки зміни якісних показників спортивних результатів, що зберігаються в базі даних; - статистичний аналіз ефективності процесу "зміни поколінь" і перспективності діючого складу національної збірної команди; - щорічне підведення підсумків роботи спортсменів, тренерів спортивних організацій областей, ДСТ (відомств). В свою чергу експертний аналіз динаміки зміни якісних показників спортивних результатів додатково надає можливість вирішення таких завдань, як: - об'єктивний аналіз співвідношення сил на міжнародній арені; - порівняльна оцінка результатів виступів провідних спортсменів України на найбільших внутрішньодержавних та міжнародних змаганнях; - виявлення перспективних молодих спортсменів і оцінка потенційних можливостей в порівнянні з аналогічними показниками провідних спортсменів. З метою підвищення ефективності систем функціонального контролю кваліфікованих спортсменів необхідно будівництво спеціальних комплексів, оснащених сучасною науковою та медичною апаратурою, головних баз. Сьогодні система підготовки спортсменів високої кваліфікації може існувати без ефективного контролю та корекції їхнього функціонального стану. Тому важливо й надалі вдосконалювати та розвивати різні напрямки системи функціонального контролю для забезпечення підготовки кваліфікованих спортсменів відповідно до нових вимог, що швидко зростають.

Медичне забезпечення-ПМО проводиться 2 рази на рік

Задачі

-оцінка стану здоров'я, функціонального стану окремих систем і організму спортсмена в цілому.

-визначення необхідних лікувально-профілактичних заходів.

-надання рекомендацій щодо тренувального процесу.

Організація етапних комплексних обстежень(ЕКО)та оцінка змагальної діяльності (ОЗД)

Задачі

-визначити рівень різних сторін підготовленості спортсменів (врахуванням фізичної, техніко-тактичної, психічної підготовленості та стану здоров'я)

-порівняти фактичні та заплановані модельні характеристики і виконання плану тренувальних і змагальних навантажень.

-надання рекомендацій щодо корекції тренувального процесу.

Організація поточних (ПО) та оперативних обстежень (ОО)

Задачі

-поточний та оперативний контроль за станом спортсменів.

-індивідуалізація тренувальних навантажень з метою підвищення ефективності тренувального процесу.

8. Матеріально-технічне забезпечення.

Таблиця

**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
1.Основа	6	6	6	18
2.Накладки	60	60	80	200
3.Костюм спортивний	4	4	5	13
4.Костюм вітрозахисний	3	3	3	3
5.Кросівки	6	6	6	18
6.Футболка	12	12	12	36
7.Шорти Спідниця	10	10	10	30
8.Сумка спортивна	5	5	5	15
9.Чохол				
10.Клей	4	4	4	12
11.М'чі	6	6	6	18
	1000	1000	1000	3000

Головні спортивні бази підготовки національної збірної команди

Юридична назва спортивної бази	Форма власності	Підпорядкування
1 Спортивний комплекс університету Уманського садівництва	Державна	Університету садівництва
2 Спортивний клуб "Лірс" м.Жовква	Приватна	"Клуб Лірс"
3 Спортивний клуб "Пасс-авто" м.Чернігів	Приватна	Клуб "Пасс-авто"
4 Спортивний клуб "Гурман" м.Київ	Приватна	Клуб "Гурман"

9. Антидопінгова діяльність.

3 серпня 2006 року Україна ратифікувала Міжнародну конвенцію і боротьбу з допінгом в спорті (Закон України „Про ратифікацію Міжнародної конвенції про боротьбу з допінгом в спорті” N 68-V від 03.08.2006) і тим самим прийняла зобов'язання дотримуватися принципів Всесвітнього антидопінгового кодексу, як основи для вживання заходів, передбачених Конвенцією. Антидопінгові правила розроблені Національним антидопінговим центром на основі рекомендацій ВАДА та визнані ВАДА такими, що відповідають Кодексу 2015 року. Ці антидопінгові правила затверджені та впроваджені відповідно до зобов'язань НАДЦ, зазначених в Кодексі та направлені на викорінення допінгу в Україні. Дані Правила є спортивними правилами, які регулюють умови здійснення спортивної діяльності та спрямовані на реалізацію уніфікованих та гармонізованих принципів боротьби з допінгом в спорті. Вони відрізняються своїм характером від кримінального та цивільного законодавства. Дані правила можуть бути предметом розгляду в рамках будь-яких національних вимог та правових стандартів, що застосовуються у кримінальному чи цивільно-судочинстві, а також не можуть бути обмежені ними. При розгляді конкретних справ, фактів та проваджень всі суди, дисциплінарні органи та інші уповноважені органи повинні розуміти та визнавати особливий характер цих правил в рамках реалізації принципів Кодексу, а також той факт, що ці правила являють собою узгоджену позицію більшості зацікавлених сторін в усьому світі, яка необхідна для захисту честності спорту. Антидопінгові програми покликані захищати основні цінності спорту. Цю головну цінність ще називають „духом спорту”. Існують „олімпізму”; прагнення до високої майстерності, яка покликана довести

природний таланти кожної людини до досконалості. Це чесна гра. Суть спорту перемога людського духу, тіла та розуму, яка відображається в основних цінностях спорту, справедливій грі та чесності; здоров'ї високому рівні результатів; особистих якостях радості та задоволенні; командній роботі; відданості та відповідальності; повазі до норм та правил; повазі до себе та інших учасників; мужності; півдружності та солідарності.

Допінг суперечить духу спорту, підриває довіру до нього суспільства і наражає на небезпеку здоров'я спортсменів. Задача - інформувати спортсменів про Всесвітній антидопінговий Кодекс, їх права та обов'язки при проведенні допінг контролю. Проведення семінарів та нарад із спортсменами та тренерами з питань запобігання використанню заборонених препаратів та процедур. Кількість спортсменів, які задіяні у міжнародній системі АДАМС та національні антидопінгові програми.

Підготувала



Песоцька М.А

Дата _____