

Міністерство молоді та спорту України



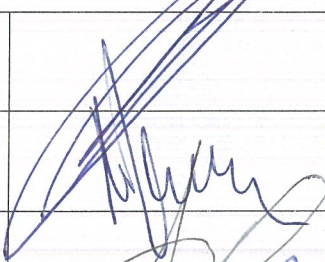
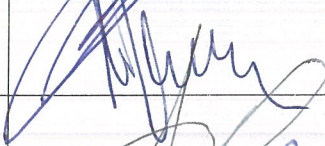
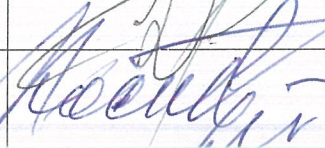
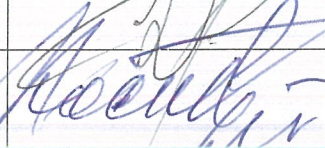
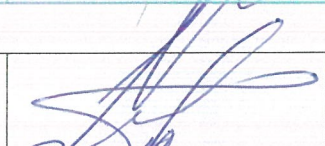
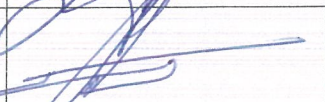
ЗАТВЕРДЖУЮ:

Перший заступник Міністра

І. Є. Гоцул

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

ПОГОДЖЕНО:

1.	Директор департаменту олімпійського спорту		Р. Я. Вірастюк
2.	Генеральний секретар ФЛАУ		М. В. Медведь
3.	Директор ДНДІФКС		В. О. Дрюков
4.	Радник Президента НОК України		М. П. Костенко
Розробники програми:			
5.	Головний тренер		С. І. Романчук
6.	Лікар		А. В. Діденко

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

1. Конкурентоздатність українських спортсменів.

На Олімпійських іграх 2016 року у Ріо-де-Жанейро із 45 медалей, що було розіграно у видах витривалості, спортсмени Кенії завоювали 11 медалей, Ефіопії – 8 медалей, США – 7 медалей (в 2015 році на чемпіонаті світу було завойовано лише одну медаль), спортсмени Бахрейну, Великобританії та Алжиру – по 2 медалі відповідно.

Наразі, якщо у бігових дисциплінах лідирують країни африканського континенту (Кенія, Ефіопія, Алжир) то в спортивній ходьбі ці позиції займають спортсмени Китаю, Мексики та Австралії.

Загалом спостерігається не тільки тенденція до збільшення представників різних країн, що здобувають нагороди на найбільших світових форумах, а і підвищення щільності результатів спортсменів.

Аналіз рівня результатів у Європі та світі дозволив зробити висновок, що пріоритетними видами витривалості для України є біг на 800 м, 3000 м з/п у жінок та спортивна ходьба у чоловіків та жінок.

Найвищі світові рейтинги мають: Наталія Прищепа з бігу на 800 м – 13-й, Ляхова Ольга – 26-й, Марія Шаталова з бігу на 3000 м з/п – 33-й;

Ігор Главан в спортивній ходьбі на 50 км – 14-й, Руслан Дмитренко у спортивній ходьбі на 20 км – 33-й;

Інна Кашина у спортивній ходьбі на 20 км – 31-й світовий рейтинг.

**Результати спортсменів – учасників XXXI Олімпійських ігор 2016 року
у м. Ріо-де-Жанейро (Бразилія) в олімпійському циклі (2013-2016 р.р.)**

Таблиця № 1

№ з/п	Вид програми, дисципліна	Прізвище, ім'я	Особистий рекорд	2013 рік ЧС (Москва)			2014 рік ЧС (Цюріх)			2015 рік ЧС (Пекін)			2016 ЧС (Амстердам) КЧС (Рим)		2016 рік ЧУ (Луцьк)		2016 рік Олімпійські ігри (Бразилія)	
				результат	місце	ЧУ	результат	місце	ЧУ	результат	місце	ЧУ	результат	місце	результат	місце	результат	місце
				1.	800м (ж)	Лупу Наталія	1:58.46	1:59.79	7	2:01.46 (2м)				1:58.99	6	2:00.01 (1м)	2:01.74	9
2.		Ляхова Ольга	1:58.94	2:00.98	19	2:00.79 (1м)			2:00.15 (1м)	1:58.94	11	2:00.75 (3м)			2:00.51	3	2:03.02	49
3.	800м (ж)	Прищепа Наталія	1:58.60			4:13.81 (1м)	4:08.89	10	4:09.34 (3м)				1:59.70	1	1:59.08	1	1:59.95 (1:59.80)	14 (11)
4.		Шаталова Марія	9:30.89			9:54.03 (3м)				9:36.87	20	9:42.34 (1м)	9:38.17	4	9:44.25	1	9:30.89	16
5.	Марафон	Котовська Ольга	2:29:13							2:35:35	04.10 (1м)						2:34:57 (SB)	33
6.		Станко Світлана	2:31:26							04.10. (2м)			1:18:18	72			2:42:26	86
7.		Легонькова Наталія	2:30:40							2:31:09	30.10. (1м)						2:48:08	87
8.	с/х 20км	Мірончук Валентина	1:35:28										1:35:28	49			1:38:20	46
9.		Кашина Інна	1:30:17				1:35:51	23	1:30:17 (1м)				1:30:34	18			1:33:15	21
10.		Боровська Надія	1:30:03							1:31:18	11	1:33:10 (1м)	1:31:32	20			1:33:01	19
11.	Марафон	Русс Ігор	2:12:47				2:19:19	23 (6к)				2:12:47 (3м)	1:06:45	40			2:18:19	48
12.		Сітковський Олександр	2:09:11				2:20:19	27 (6к)				2:12:19 (2м)					2:14:24	20
13.		Олефіренко Ігор	2:13:10				2:20:36	29 (6к)				2:12:03 (1м)					2:15:36	30
14.	с/х 20км	Дмитренко Руслан	1:18:37	1:22:14	7	1:21:45 (2м)	1:19:46	4		1:23:37	22		1:20:33	9			1:21:40	16
15.		Коваленко Назар	1:19:46				1:23:51	14	1:19:46 (2м)				1:21:21	14			1:24:40	40
16.		Главан Ігор	1:19:59							1:20:29	4						1:23:32	35
17.	с/х 50км	Главан Ігор	3:40:39	3:40:39	4	2:31:15 (1м)	3:45:08	6					3:44:02	2 (2к)			DQ	
18.		Будза Сергій	3:47:36	3:47:36	13	2:32:13 (2м)				3:55:10	19		4:01:23	17 (2к)			3:53:22 (SB)	18
19.		Банзерук Іван	3:44:49				3:44:49	5	2:30:58 (3м)	3:52:15	15		3:51:57	6 (2к)			4:11:51	39

**В Олімпійському циклі 2013-2016 р.р. до підготовки було включено
33 спортсмени, з них 11 чоловіків 22 жінки та 21 тренер.**

Таблиця № 2

№ з/п	Прізвище, ім'я та по батькові	Дата народження	Кваліфікація	ДСТ	Область	Школа	Вид програми	Тренер
1.	Бибик Тарас Ігорович	27.03.1992	МС	Динамо	АР Крим Чернівецька	РВУФК	800 м	Лобанов О.С.
2.	Сітковський Олександр Васильович	09.06.1978	МСУМК	Динамо	Донецька	ШВСМ	марафон 10000 м	Степанцов К.А.
3.	Слободенюк Вадим Ростиславович	17.03.1981	МСУМК	Динамо	Рівненська	ШВСМ	3000 м з/п	Попеляєв А.В.
4.	Дмитренко Руслан Григорович	22.03.1986	МСУМК	ЗСУ	Донецька	ШВСМ	с/х	Тобіас Д.Ю.
5.	Коваленко Назар Вікторович	09.02.1987	МСУМК	Освіта	Київська	ШВСМ	с/х	Тобіас Д.Ю.
6.	Главан Ігор Костянтинович	25.09.1990	МСУМК	Спартак Колос	Київська	ШВСМ	с/х	Соломін А.В.
7.	Лосєв Іван Володимирович	26.01.1986	МСУМК	ЗСУ	Донецька	ШВСМ	с/х	Тобіас Д.Ю.
8.	Лобанова Лілія Олександрівна	14.10.1985	МСУМК	Динамо	Донецька	ШВСМ	800 м	Лобанов О.С.
9.	Лупу Наталія Олексіївна	14.04.1987	МСУМК	Колос Динамо	Чернівецька	ДШВСМ	800м	Якимчук А.О.
10.	Ляхова Ольга Олександрівна	18.03.1992	МС	Динамо	Полтавська Донецька	ШВСМ	800 м	Степанцов К.А.
11.	Міщенко Анна Валеріївна	25.08.1983	МСУМК	Динамо	Харківська	ШВСМ з л/а	1500 м	Іванови П.П.
12.	Шмідт Світлана Володимирівна	20.03.1990	МСУМК	Динамо ЗСУ	Донецька	ШВСМ	3000 з/п	Ліщинський І.І.
13.	Шумкіна Олена Юріївна	24.01.1988	МСУМК	ЗСУ	Донецька	ШВСМ	с/х	Тобіас Д.Ю.
14.	Яковенко Ольга Олександрівна	01.06.1987	МСУМК	Колос	Вінницька	ДШВСМ	с/х	Ковенко А.В.
15.	Оляновська Людмила Олександрівна	20.02.1993	МС	Колос	Київська Хмельницька	ОШВСМ	с/х	Соломін А.В.
16.	Філонюк- Єрохова Тетяна Анатоліївна	05.04.1984	МСУМК	Динамо	Хмельницька	ШВСМ	марафон	Ліщук В.І.
17.	Жудіна Валентина Олександрівна	12.03.1983	МСУМК	Україна	Одеська	ШВСМ	3000м з/п	Колодєєв М.І.

18.	Гамера-Шмирко Тетяна Ярославівна	01.06.1983	МСУМК	Колос	Київська	ШВСМ	марафон	Осьмак І.М.
19.	Коваленко Людмила Вікторівна	26.06.1989	МСУМК	ЗСУ Спартак	Житомирська	ШВСМ	5000 м	Ліщук В.І.
20.	Ткачук Анастасія Володимирівна	20.04.1993	МСУМК	Динамо Колос	Ів.-Франковська	ШВСМ	800 м	Перегинець М.І.
21.	Прищепа Наталія Олександрівна	11.09.1994	МС	Динамо Колос	Рівенська	ШВСМ	1500 м	Попеляєв А.В.
22.	Сідорська Олена Володимирівна	30.07.1994	МС	Динамо	Донецька	ШВСМ	800 м	Степанцов К.А.
23.	Шаталова Марія Юріївна	3.03.1989	МСУМК	ЗСУ	Житомирська	ШВСМ	3000м з/п	Якимчук А.О.
24.	Котовська Ольга Євстафіївна	5.12.1983	МСУМК	Колос	Рівенська	ШВСМ	марафон	Кузін О.В.
25.	Станко Світлана Олександрівна	13.05.1976	МСУМК	Україна	Рівенська	ШВСМ	марафон	Попеляєв А.В.
26.	Легонькова Наталія Сергіївна	27.12.1982	МСУМК	ЗСУ	Хмельницька	ШВСМ	марафон	Ліщук В.І.
27.	Боровська Надія Іванівна	25.02.1981	МСУМК	Спартак	Волинська	ШВСМ	с/х	Калитка М.В.
28.	Кашина Інна Олександрівна	27.09.1991	МСУМК	Спартак	Сумська	ШВСМ	с/х	Кривохижа М.М.
29.	Мирончук Валентина Олександрівна	10.08.1994	МС	Освіта	Волинська	ШВСМ	с/х	Ялович В.Т.
30.	Будза Сергій Володимирович	06.12.1984	МСУМК	Спартак	Київська	ЦОП	с/х	Шевченко О.М.
31.	Банзерук Іван Миколайович	09.02.1990	МСУМК	Динамо	Волинська	ШВСМ	с/х	Ялович В.Т.
32.	Олефіренко Ігор Олексійович	14.03.1990	МСУМК	Динамо	Київська	ЦОП	марафон	Романчук С.І.
33.	Русс Ігор Павлович	08.09.1988	МСУМК	Освіта	Київ	ШВСМ	марафон	Сташко І.П.

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

Таблиця № 3

№ з/п	Вид програми, дисципліна	2017		2018		2019		2020	
		ЧС		ЧЄ		ЧС		Олімпійські ігри	
		план	вик.	план	вик.	план	вик.	план	вик.
1	800 м	2		3		2		2	
2	1500 м	1		2		1		1	
3	5000 м	1		3		1		1	
4	10000 м	1		2		1		1	
5	3000 м з\п	1		3		1		1	
6	марафон	3		6		2		6	
7	20км с\х	6		6		6		6	
8	50км с\х	6		6		6		6	

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

Таблиця № 4

№ з/п	Прізвище, ім'я та по батькові	Дата народження	Регіон, назва команди <i>(для командних ігрових видів спорту)</i>	ФСТ, відомство	Вид програми	Результат на ОІ 2016		Світовий рейтинг	Результат на ОІ 2020 (план)
						план	вик.		
1	Ляхова Ольга	18.03.1992	Полтавська	Д	800 м	1:57.50	2:03.02	49	1:58.00
2	Ткачук Анастасія	20.04.1992	Запорізька	Д	800 м 1500 м	-	-	42	1:59.00 4:05.00
3	Шматенко Юлія	10.10.1991	Харківська	ЗСУ	5000 м 10000 м	-	-	116	15:10.00 31:50.00
4	Стребкова Наталія	06.03.1995	Тернопільська	Д	3000 з/п	-	-	96	9:35.00
5	Шаталова Марія	01.03.1989	Житомирська	ЗСУ	3000з/п	9:26.00	9:30.89	44	9:26.00
6	Пироженко Наталія	23.01.1997	Донецька	О	800 м	-	-	150	2:00.00
7	Грабовський Антон	09.01.1998	Рівненська	О	1500 м	-	-		3:36.60
8	Нижник Микола	26.07.1995	Київ	Д	5000 м				13:21.50
9	Олефіренко Ігорь	14.03.1990	Київська	Д	марафон	2:10.00	2:15.36	224	2;10.30
10	Лашин Дмитро	17.02.1988	Київська	Д	марафон	-	-	-	2;10.00
11	Русс Ігор	08.09.1988	м.Київ	Д	марафон	2:10.30	2:18.19	266	2:10.00

2	Хапіліна Вікторія	22.11.1992	Рівнинська	ЗСУ	марафон	-	-	205	2:30.00
3	Калюжна Вікторія	11.07.1994	Донецька	Д	марафон	-	-	-	2:32.00
4	Михайлова Дарія	29.04.1989	Київська	ЗСУ	марафон	-	-	265	2:39.36
15	Кашина Інна	27.09.1991	Сумська	С	20 км с/х	1:29.00	1:33.17	43	1:29.00
16	Мирончук Валентина	10.08.1994	Волинська	С	20 км с/х	1:35.28	1:38.20	87	1:30.00
17	Цвілій Аліна	18.09.1994	Київська	О	20 км с/х	-	-	89	1:28.00
18	Гаврилюк Тамара	14.12.1995	Житомирська	С	20 км с/х	-	-	61	1:29.00
19	Мізернюк Олена	23.11.1995	Волинська	С	20 км с/х	-	-	69	1:28.00
20	Філюк Марія	14.10.1995	Волинська	С	20 км с/х	-	-	100	1;30.00
21	Главан Ігор	25.09.1990	Сумська	ЗСУ	50 км с/х	3:38.00	-	6	3:40.00
22	Шумік Віктор	21.05.1998	Волинська	С	20 км с/х	-	-	-	1:21.00
23	Забуженко Єдуард	18.04.1998	Київська	О	20 км с/х	-	-	-	1:20.30
24	Собчук Дмитро	07.11.1995	Волинська	С	50 км с/х	-	-	-	3:45.00
25	Банзерук Іван	09.02.1990	Волинська	Д	50 км с/х	3:44.30	4:11.51	24	3:44.00
26	Водвуд Андрій	28.07.1996	Івано-Франківська	О	50 км с/х	-	-	-	3:50.00

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

В основу цільового моделювання чотирирічного циклу потрібно ставити вік і досвід спортсменів, тому побудова олімпійського циклу відрізняється для спортсменів, які не мають олімпійського досвіду та для тих, які готуються до другої (третьої) Олімпіади.

Наукові дані демонструють, що для молодих спортсменів які готуються до своєї першої Олімпіади підходить безперервне збільшення тренувальних і змагальних навантажень.

Для досвідчених спортсменів, які готуються до чергової Олімпіади характерна хвилеподібна динаміка навантажень з досягненням піку в четвертий рік циклу.

Сьогодні у керуванні процесом підготовки команди є дві основні проблеми:

ПЕРША – це складність сполучення підготовки до комерційних стартів із підготовкою до основних офіційних міжнародних та національних змагань. Ця ж проблема стосується і відповідних виступів спортсменів. Спираючись на європейський досвід, рішення тут є, воно у вагомій матеріальній підтримці, яку необхідно надавати атлетам, особливо в період, коли обсяг тренувального часу має переважати над обсягом часу змагального. Натомість кожний комерційний старт для спортсменів має стати закономірним продовженням підготовки до основних стартів сезону. Передусім потрібно переслідувати завдання багаторічної підготовки до чемпіонатів Європи, світу та Олімпійських ігор.

ДРУГА проблема-падіння рівня спортивної дисципліни і часті порушення спортивного режиму. І в такій ситуації є над чим працювати.

Досягнення найвищої форми до термінів головних стартів вимагає точного дотримання принципів періодизації тренувальних навантажень.

Планування цілорічних тренувань.

1. Оцінку досвіду, що вже існує та прогнозування.
2. Визначення структури цілорічних тренувань – одноцикловий, двоцикловий тренувальний рік.
3. Рішення щодо вмісту і тривалості періодів та етапів.
4. Рішення щодо вмісту і тривалості мезоциклів та мікроциклів.
5. Розподіл тренувальних навантажень в мезоциклах (об'єм, інтенсивність, розвантаження).
6. Планування контролю і оцінка підготовленості.

Визначення задач мезоциклів та мікроциклів

1. Задачі диктують зміст мезоциклів чи мікроциклів. Вони визначаються наступним:
 - а) наскільки далеко чи близько змагальний етап;
 - б) чим далі від змагального етапу тим більше об'єм і нижче інтенсивність, а також менші специфічні навантаження;
 - в) по мірі наближення до змагального етапу знижується об'єм, підвищується специфічність навантаження, що обумовлює входження в етап спортивної форми.

Тривалість мезоциклів і мікроциклів

Тривалість мікроциклів залежить від задач, етапу багатолітньої підготовки, індивідуальних реакцій на тренувальні дії, що на даний час.

Мікроцикли містять детальну інформацію по об'єму та інтенсивності навантажень, частоті і упорядкованості окремих тренувальних занять.

Порівняння одноциклової і двоциклової періодизації

Одноциклова періодизація

Переваги

Порівняно більше часу на формування якостей.

Недоліки

Багато часу на тренування і відновлення
Одноманітність в тренуванні
Недостатність змагальної практики

Здвоєна періодизація

Переваги

Закладається основа для постійного росту змагальних результатів
Більш специфічна в цілому тренувальна робота

Недоліки

Обмежено за часом на формування базових якостей
Другий підготовчий період часто обмежений за часом
Може виникнути нестача часу на відновлення

Ефективні цілі як правило повинні бути:

1. Конкретні.
2. Вимірювані.
3. Визнані.
4. Реалістичні.
5. Прив'язані за часом.
6. Приваблюючі.
7. Чітко зафіксовані.

Фіксація плану

Планування не може бути визнано серйозним без фіксації в письмовій формі. Зміни й уточнення неминучі. Якість - ключовий елемент.

План тренувальних та змагальних навантажень по роках

Таблиця № 5

Основні показники тренувальної та змагальної діяльності			2016-2017		2017-2018		2018-2019		2019-2020	
			план	вик.	план	вик.	план	вик.	план	вик.
Кількість тренувальних днів			340		340		348		340	
Кількість тренувальних занять			590		590		605		600	
Кількість тренувальних годин			2360		2360		2420		2400	
Кількість днів змагань			18		19		26		20	
Обсяг тренувальних навантажень (год, км.)			4000-7000		4200-7000		4000-7800		3500-7500	
Інтенсивність тренув. навантажень	%	ЧСС								
	100	> 190	5-7		6-8		7		5-7	
	95	170-190	8-12		8-12		12-15		12-15	
	85	150-170	35		30		25		30	
	70	130-150	30		40		50		40	
40	90-130	15		10		10		15		
Кількість змагальних навантажень			68		65		66		65	
Загальний обсяг навантажень (год, км)			4000-7000		4200-7000		4200-7000		3500-7500	
Контрольні нормативи			6		6		8		6	

3. Підготовка спортсменів на заключному етапі

Головна відмінність заключного етапу підготовки до Олімпійських ігор у порівнянні з попередніми етапами – цільова спрямованість всієї системи підготовки. Протягом наступних місяців на планомірне формування усіх компонентів спеціальної підготовленості спортсменів для досягнення найвищих спортивних результатів у головному змаганні сезону – зимових Олімпійських іграх.

Цій меті підпорядковуються усі складові підготовки спортсменів, зокрема:

- система періодизації підготовки та участі у змаганнях протягом року, незалежно від обраних варіантів періодизації (одно-, дво-, три- або багатоциклічне планування);
- співвідношення роботи різної направленості, що передбачає раціональне планування навантажень відповідно до обраних варіантів періодизації тренувального процесу;

- моделювання змагальної діяльності відповідне до встановлених індивідуальних функціональних та резервних можливостей їх організму щодо подальшої адаптації;
- інші позатренувальні та позазмагальні фактори.

Важливе значення має проведення передзмагального мезоциклу, спрямованого на безпосередню підготовку до олімпійських стартів, з урахуванням клімато-географічних та часових умов м. Пйончан. Цей 5 - 6-ти тижневий етап безпосередньої підготовки повинен бути поділений на дві частини: стимулюючу (3 - 3,5 тижні), який передбачає граничну мобілізацію адаптаційних резервів організму, та таку, що підводить до завершення довгострокових адаптаційних реакцій, фізичного та психічного відновлення; індивідуальну (2 - 2,5 тижні), в якій провадиться робота з підведення спортсмена до конкретних стартів.

4. Система відбору кандидатів в олімпійську збірну команду.

Головні задачі відбору спортсменів в збірну команду вважаю:

- відбір перспективних спортсменів, здатних показувати високі спортивні результати;
- формування Олімпійської збірної команди 2020-го року за чотири основні етапи.

Перший етап відбору 2016-2017 (перший рік) передбачає формування в розширеному складі для перегляду і включення до збірної молодих перспективних спортсменів, спроможних демонструвати високі спортивні результати. Під час проведення першого етапу відбору необхідно приділити увагу таким показникам:

- спортивному результату і рейтингу спортсмена у минулому сезоні;
- наявність здоров'я, відсутність хронічних захворювань, функціональні здібності організму, психологічна стійкість, відповідності модельним характеристикам виду на витривалість.

Другий етап 2017-2018 (другий рік) передбачає відбір найбільш перспективних претендентів до збірної команди за результатами основних Всеукраїнських та міжнародних змагань при збереженні показників, що були досягнуті на першому етапі відбору.

Третій етап 2018-2019 (третій рік) включає формування олімпійської команди, згідно з вимогами МОК і ФЛАУ, принципами та критеріями, які будуть розроблені ФЛАУ.

Четвертий етап 2019-2020 (четвертий рік) остаточне формування олімпійської збірної з видів витривалості згідно з вимогами МОК і ФЛАУ, принципами і прозорими критеріями, що розроблені ФЛАУ.

При формуванні основного складу збірної команди в видах витривалості, в першу чергу враховуються результати, показані на чемпіонаті України.

СКЛАД спортсменів-кандидатів на участь у XXXII Олімпійських іграх

Таблиця № 6

№ з/п	Прізвище, ім'я та по батькові	Дата народження	Регіон, назва команди (для командних ігрових видів спорту)	ФСТ, відомство	Вид програми	Найкращий результат 2016. Світовий рейтинг	Результати заплановані на ОІ 2020 р.
1	Ляхова Ольга	18.03.1992	Полтавська	Д	800м	2:03.02 (103)	1:57.50
2	Ткачук Анастасія	20.04.1992	Запорізька	Д	800м	2:01.22 (63)	1:59.80
3	Шматенко Юлія	10.10.1991	Харківська	ЗСУ	5000м 10000м	15.30.11 (87) 34.22.56(104)	15:10.0 31:50.0
4	Стребкова Наталія	06.03.1995	Тернопільська	Д	3000з/п	9.57.56 (63)	9:35.00
5	Шаталова Марія	01.03.1989	Житомирська	ЗСУ	3000/п	9:30.89 (16)	9:26.50
6	Прищепя Наталія	11.09.1994	Рівненська	Д	800м	1.58.60 (14)	1:57.50
7	Грабовський Антон	09.01.1998	Рівненська	О	1500м	3.46.70 (204)	3:38.00
8	Нижник Микола	26.07.1995	Київ	Д	5000м	13.42.81 (107)	13:30.00
9	Олефіренко Ігор	14.03.1990	Київська	Д	марафон	2:13.33 (30)	2:12.30
10	Лашин Дмитро	17.02.1988	Київська	Д	10000	28.27.90 (56)	28:20.00
11	Русс Ігор	08.09.1988	м.Київ	Д	марафон	2:16.42 (48)	2:12.00
12	Хапіліна Вікторія	22.11.1992	Рівненська	ЗСУ	марафон	2.37.44 (114)	2:33.00
13	Калужна Вікторія	11.07.1994	Донецька	Д	марафон	16.35.64 (118)	15:15.00
14	Михайлова Дарія	29.04.1989	Київська	ЗСУ	марафон	2.39.36 (154)	2:34.00
15	Кашина Інна	27.09.1991	Сумська	С	20км с/х	1:33.17 (32)	1:30.00
16	Мирончук Валентина	10.08.1994	Волинська	С	20км с/х	1:35.28 (43)	1:33.30
17	Цвілій Аліна	18.09.1994	Київська	О	20км с/х	1.33.05 (28)	1:30.00
18	Гаврилук Тамара	14.12.1995	Житомирська	С	20км с/х	1.32.25 (24)	1:33.00
19	Мізернюк Олена	23.11.1995	Волинська	С	20км с/х	1.33.25 (30)	1:32.00
20	Погорельська	04.08.1990	Харківська	Д	5000м.	15.32.46	15:10.00

	Вікторія					(67)	
21	Главан Ігор	25.09.1990	Сумська	ЗСУ	50км с/х	3.44.02 (10)	3:45.00
22	Закальницький Мар'ян	19.08.1994	Київська	С	50км с/х	3.56.30 (39)	3:53.00
23	Забуженко Єдуард	18.04.1998	Київська	О	10км с/х	42.53 (47)	1:22:30
24	Собчук Дмитро	07.11.1995	Волинська	С	20км с/х	1.27.03 (87)	1:22.15
25	Банзерук Іван	09.02.1990	Волинська	Д	50км с/х	3:51.57 (39)	3:48.00
26	Гречковський Андрій	30.08.1993	Київська	ЗСУ	50км с/х	3.53.04 (47)	3:52.00

5. Науково-методичне та медичне забезпечення підготовки спортсменів.

Управління підготовкою збірної команди України з легкої атлетики у рамках НМЗ здійснюватиметься за такими напрямками:

- розробка модельних характеристик змагальної діяльності та різних сторін підготовленості спортсменів;
- програмування тренувального процесу і системи змагань;
- управління процесом підготовки спортсменів шляхом здійснення комплексного контролю за підготовленістю та корекції тренувальних програм;
- планування та здійснення відновлювальних заходів;
- науково-методичне та інформаційне забезпечення тренерів, які працюють зі збірною командою;
- аналіз, корекція та формування складу кандидатів олімпійської збірної команди України для участі у Іграх XXXII Олімпіади 2020 року.

У зв'язку із складним економічним становищем, здійснення науково-методичного забезпечення спортсменів буде сконцентровано на найбільш значущих напрямках, а також тих, що не потребують значних матеріальних витрат. Щодо останніх, то акцент буде здійснений на спільну роботу старших тренерів збірної команди та науковців у тих напрямках, що характеризуються педагогічною складовою планування, контролю, корекцією тренувального процесу, змагальної діяльності та використання позатренувальних та позазмагальних факторів в системі підготовки спортсменів, що базуватиметься на сучасних наукових знаннях та практичних підходах до системи підготовки спортсменів високого класу.

Поряд з теоретичними методами досліджень, використовуватимуться найбільш ефективні інструментальні методики, що дозволять здійснювати оперативний, поточний та етапний контроль.

Дослідження будуть сконцентровані на всіх відбіркових змаганнях, а також на навчально-тренувальних зборах, що передуватимуть їм.

Світовий досвід підготовки спортсменів провідних збірних команд світу, які централізовано з високим ступенем ефективності готуються до головних змагань року, є переорієнтування роботи НМЗ на постійний науковий супровід підготовки легкоатлетів. Такий підхід не лише дає можливість здійснювати етапний та оперативний контроль а й на високому науковому рівні оперативно корегувати

6. Кадрове забезпечення і підвищення професійної майстерності фахівців.

**Штатна команда національної збірної команди з легкої атлетики
(види витривалості)**

Таблиця № 7

ППП	Функціональні обов'язки	Участь у основних заходах підвищення професійної майстерності
Романчук Сергій Іванович	Головний тренер видів витривалості	Курси IAAF (Москва, 2006р 4рівень) Курси підвищення кваліфікації (НУФВСУ, 2016); Семінар НОК України для тренерів вищої кваліфікації «Періодизація та зміст процесу підготовки за рік до Олімпійських ігор (Київ, НУФВСУ, 2016).
Рикалов Юрій Володимирович	старший тренер видів витривалості	Курси підвищення кваліфікації (НУФВСУ, 2014); Семінар НОК України для тренерів вищої кваліфікації «Періодизація та зміст процесу підготовки за рік до Олімпійських ігор (Київ, НУФВСУ, 2015).
Тобіас Денис Юрійович	старший тренер зі спортивної ходьби	Курси підвищення кваліфікації (НУФВСУ, 2015); Міжнародний семінар в рамках сертифікації суддів зі спортивної ходьби (Івано-Франківськ, 2014); Семінар НОК України для тренерів вищої кваліфікації «Періодизація та зміст процесу підготовки за рік до Олімпійських ігор (Київ, НУФВСУ 2015
Єльшина Анна Олександрівна	провідний тренер	Семінар НОК України для тренерів вищої кваліфікації «Періодизація та зміст процесу підготовки за рік до Олімпійських ігор (Київ, НУФВСУ, 2015).
Діденко Антон Вадимович	лікар	Семінар з тейпування спортсменів (Київ, 2013); Науково-практична конференція зі спортивної медицини (Київ, 2014); Семінар НОК України для тренерів вищої кваліфікації «Періодизація та зміст процесу підготовки за рік до Олімпійських ігор (Київ, НУФВСУ, 2015).
Кравчук Валерій Васильович	тренер-масажист	Науково-практична конференція зі спортивної медицини (Київ, 2014); Семінар НОК України для тренерів вищої кваліфікації «Періодизація та зміст процесу підготовки за рік до Олімпійських ігор (Київ, НУФВСУ, 2015).
Піпаєв Володимир Миколайович	тренер-масажист	Науково-практична конференція зі спортивної медицини (Київ, 2014); Семінар НОК України для тренерів вищої кваліфікації «Періодизація та зміст процесу підготовки за рік до Олімпійських ігор (Київ, НУФВСУ, 2015).

7. Фінансування олімпійської підготовки.

Фінансове забезпечення підготовки та участі у офіційних міжнародних змаганнях

Таблиця № 8

Рік	Змагання				НТЗ				Всього			
	План		Виконання		План		Виконання		План		Виконання	
	Бюд-жетні видатки	Позабюд-жетні кошти	Бюд-жетні вида-тки	Позабюд-жетні кошти	Бюд-жетні видатки	Позабюд-жетні кошти	Бюд-жетні вида-тки	Позабюд-жетні кошти	Бюд-жетні вида-тки	Позабюд-жетні кошти	Бюд-жетні вида-тки	Позабюд-жетні кошти
2017	1125800				4080000				5205800			
2018	2000000				6000000				8000000			
2019	3000000				8000000				9000000			
2020	4000000				10000000				14000000			

8. Матеріально-технічне забезпечення.

Головні спортивні бази підготовки національної збірної команди

Таблиця № 9

Юридична назва спортивної бази	Форма власності	Підпорядкування
1. Державне підприємство "Олімпійський навчально-спортивний центр "Конча-Заспа"	Державна	Мінмолодьспорт
2. Державне підприємство "Ворохтянська високогірська навчально-тренувальна спортивна база "Заросляк"	Державна	Мінмолодьспорт
3. Державне підприємство "Національний спортивний комплекс "Олімпійський"	Державна	Мінмолодьспорт
4. Державне підприємство Олімпійський навчально-спортивний центр "Чернігів"	Державна	Мінмолодьспорт

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

Таблиця № 10

Інвентар та обладнання	2017	2018	2019	всього
1.Лактометр	3шт	4шт	4шт	11шт
2. Полар	6шт	8шт	8шт	22шт
3.Лімфодренажні штани	2шт	2шт	2шт	6шт

9. Антидопінгова діяльність.

Пріоритетними напрямками антидопінгової діяльності ФЛАУ є:

1. Проекти у сфері освіти, спрямовані на молодь та організації спортивного спрямування;

2. Проекти, спрямовані на удосконалення правового регулювання протидії допінгу, консультування зацікавлених осіб, які беруть участь у встановленні відповідного законодавства, нормативного регулювання та розвитку адміністративної практики для цілей боротьби з допінгом;

3. Програми в сфері обміну інформацією з установами та організаціями (в тому числі міжнародними), які мають великий досвід боротьби з допінгом, володіють більш кваліфікованими знаннями у сфері запобігання поширенню допінгу як суспільно небезпечного явища та які мають розвинену практику притягнення до відповідальності винних осіб.

4. Проекти у сфері освіти. Розробка та поширення вже наявних якісних матеріалів ВАДА та МОК. Наступним кроком повинні стати проекти орієнтовані на спортсменів, тренерів та обслуговуючий персонал. Це просвітницькі семінари, надання інформації щодо прав та обов'язків усіх категорій осіб причетних до тренувального, змагального чи відновлювального періодів. Звичайно, поширення інформації про наявні заборонені субстанції та методи, процедурах допінг-контролю та відповідних аспектах Кодексу ВАДА. Особливої уваги заслугове поширення знань про потенційну небезпеку певних неперевіраних харчових добавок, вітамінів тощо.

Кількість спортсменів які задіяні до міжнародної системи АДАМС в видах витривалості, складає 12 спортсменів, національної антидопінгової програми 21 спортсмен.

Підготував:

Головний тренер з легкої атлетики
(види витривалості)

Романчук С. І.