

МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ

ЗАТВЕРДЖУЮ

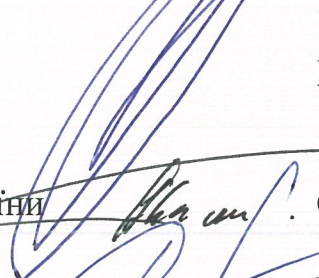

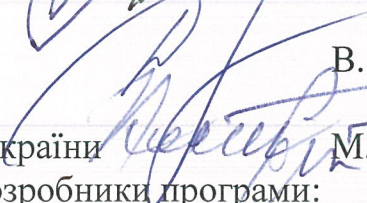
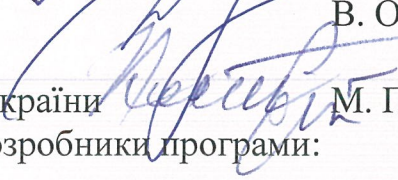
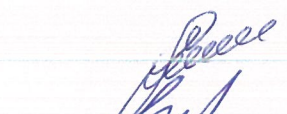

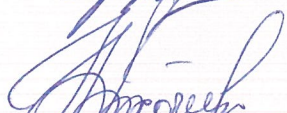


Перший заступник Міністра



І. Є. Гоцул

**Цільова комплексна програма підготовки
національної збірної команди України з велосипедного спорту (трек)
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
велосипедного спорту України |  | О. Б. Башенко |
| 3 | Директор ДНДІФКС |  | В. О. Дрюков |
| 4 | Радник Президента НОК України
Розробники програми: |  | М. П. Костенко |
| 5 | Державний тренер |  | О. П. Ярошенко |
| 6 | Старший тренер |  | М. М. Скиба |
| 7 | Керівник КНГ |  | Н. В. Ткаченко |
| 8 | Лікар |  | В. М. Дідук |
| | Консультант |  | М. П. Кірієнко |

1. Основні тенденції розвитку виду спорту в світі та конкурентоздатність українських спортсменів.

На XXXII Олімпійські ігри вводиться нова структура трекового велоспорту. До чемпіонату світу будуть допущені спортсмени, команди яких мають найбільшу кількість рейтингових очок, отриманих на трьох етапах Кубка світу, з обов'язковою участю у двох етапах. Позитивним є те, що раніше рейтингові очки отримували тільки десять спортсменів, тепер будуть отримувати відповідно зайнятим місцям очки всі учасники змагань. Обговорюється впровадження нових дисциплін у жіночому велоспорті.

Обов'язковою є участь спортсменів у континентальному чемпіонаті на треку. Міжнародні змагання поділені на три категорії.

Тип змагань:

Перший клас – мінімум п'ять країн, п'ять дисциплін. Учасники - чоловіки, жінки, юніори, до 23 років - мінімум три категорії;

Другий клас - чотири країни, три дисципліни, дві категорії;

Третій клас - три країни, дві дисципліни, одна категорія.

На кожний вид змагань, на кожну категорію нараховується відповідна кількість очок. Кожна національна федерація повинна обов'язково провести як мінімум одне міжнародне змагання.

Визначаються зміни у системі підготовки, більше використовують нетрадиційні засоби підготовки, підготовка і відновлення в умовах гірського клімату, збільшуються обсяги швидко-силового компоненту, особлива увага приділяється спеціальному інвентарю, засобам радіотелеметричного контролю інтенсивності та потужності тренувальних навантажень в природних умовах

У 2017 році особливу увагу приділятимемо підготовці резерву, спортсменам до 23 років, будемо включати спеціальні трекові програми на молодіжних та комплексних змаганнях на шосе для юнаків, ДЮСШ.

2. План - прогноз участі спортсменів України в головних змаганнях 2017 року.

На головних змаганнях минулого чотирирічного олімпійського циклу 2013-2016 рр. результати виступу спортсменів збірної команди України не дуже вдалі. В жодній дисципліні олімпійської програми українські спортсмени на треку не входили до шістки сильніших на чемпіонатах світу.

На континентальних чемпіонатах українські спортсмени до 23 років мали позитивну динаміку результатів у дисциплінах олімпійської програми, переважно з проявом витривалості. На останньому чемпіонаті Європи 2016 року молодіжна команда України у олімпійських дисциплінах зайняла у командній гонці переслідування - шосте місце, А. Винокуров на чемпіонаті Європи серед еліти був п'ятим в гонці кейрін.

План – прогноз
участі спортсменів України в чемпіонатах світу,
чемпіонатах Європи

№ з/п	Прізвище	2017	
		ЧС	ЧЄ
1	Винокуров А.	6-8	3-6
2	Басова Л.	4-6	2-4
3	Гринів В.	8-10	6-8
4	Шевчук.Т	8-10	6-8
5	Клячина О	8-10	6-8
6	Нагірна.А	8-10	6-8
7	Гладиш Р.	10-12	8-10

3. Система відбору кандидатів у збірну команду України та стартові склади для участі у чемпіонатах світу

Етапи відбору стартового складу збірної команди України на участь у XXXII Олімпійських іграх.

2017 р. - відбір кандидатів в олімпійці за результатами головних змагань (чемпіонату світу) та чемпіонату України - потрійний склад;

Критерії відбору кандидатів до збірної команди України

До основного і резервного складу збірної команди України з велосипедного спорту на треку зараховуються спортсмени, які за рейтингом структури трекового велоспорту набрали найбільшу кількість очок.

Таблиця 2

Нормативні вимоги по рівню спортивних досягнень для кандидатів до олімпійської команди

Вид програми	Покриття треку	2017
Спринт, чоловіки 200 м (сек.)	Дерево	10.5
	Цемен	10.9
Індивідуальна гонка переслідування 4км (чоловіки)	Дерево	4.21,0
	Цемент	4.32,0
Командна гонка переслідування 4 км	Дерево	4.04,0
	Цемент	4.10,0

Склад
спортсменів - кандидатів для участі в чемпіонаті світу 2017 р.

№ з\п	Прізвище, ім'я	Дата народження	Регіон, команда	ФСТ	Дисципліна	Рез-т 2016 ОІ	Світовий рейтинг на 13.02.2017	Рез-т ЧС
1	Басова Л.	06.07.1988	Луган. обл.	Д	кейрін	5	1	4-6
2	Винокуров А.	14.08.1982	Харк. обл.	Д	кейрін спринт	н/с	2	6-8
3	Гладиш Р.	12.10.1995	Львів. обл.	ВС	омніум	н/с	19	10-12
4	Гринів В.	05.04.1995	Терно піль	ЗС	медісон	нс	19	8-10
5	Шевчук Т.	04.01.1997	Терно піль	Освіта	медісон	н/с	19	8-10
6	Клячина О.	11.05.1997	Київ. обл.	К	медісон	н/с	5	8-10
7	Нагірна А.	30.09.1988	Миколаїв	С	медісон	н/с	5	8-10

4. План організації тренувального і змагального процесу, зміст підготовки протягом 2017 року.

У першому 2017 році нового олімпійського циклу підготовки особлива увага буде приділятися підвищенню роботи спрямованої на розвиток спеціальної витривалості та змагального навантаження до головних змагань року. Чемпіонат світу буде проводитись з 12 по 16 квітня в Гонконзі (Китай), чемпіонат Європи (до 23 років) буде проводитись 15-19 червня в Лісабоні (Португалія), чемпіонат Європи (еліта) буде проводитись 18-22 жовтня в Берліні (Німеччина).

Загальний обсяг тренувальних і змагальних навантажень на шосе і на треку буде у межах 33,5 тисяч км. на рік. Крім того, особлива увага буде приділятися роботі силової спрямованості до 13%, підвищиться робота у зонах аеробно-анаеробного і анаеробного енергозабезпечення у тренувальному процесі до 48%, в залежності від етапу підготовки. Змагальна діяльність на шосе і на треку і буде становити до 25-33,5 % від загального обсягу навантажень.

У швидкісно-силових дисциплінах - спринт, кейрін основна увага буде звертатися на посилену роботу швидкісно – силової спрямованості, так у зонах анаеробного енергозабезпечення буде підвищена до 20 %. Це буде

досягнуто за рахунок широкого застосування засобів, що забезпечать цю роботу не тільки на треку, але і на шосе.

Відомо, що гліколітичне забезпечення роботи м'язів, окрім генетичних особливостей організму спортсмена, потребують постійного наполегливого тренування під контролем сучасних медико-біологічних технологій. Особлива увага буде приділятися змагальній практиці на треку, та використанню умов гірського клімату, як у тренувальному, так і у відновлювальному процесі.

Таблиця 4

Планування тренувальних та змагальних навантажень на 2017 р.
(темпові види)

Параметри навантажень	2017
Кількість робочих днів	300
Кількість днів змагань	60
Кількість стартів	75
Шосе:	
Тренувальний обсяг, км	22000
Інтенсивний обсяг, км	8200
в тому числі:	
Силовий обсяг, км	2200
Змагальний обсяг, км	7500
Трек:	
Тренувальний обсяг, км	2200
Інтенсивний обсяг, км (понад 170 уд/хв.)	1300 80
Змагальний обсяг, км	350
Обсяг ЗФП, годин	300
Загальний обсяг спеціальної підготовки, км	32050

Таблиця 5

Планування тренувальних та змагальних навантажень
на 2017 рік (спортсмени до 23 років)

Параметри навантажень	2017
Кількість робочих днів	300
Кількість днів змагань	45
Кількість стартів	50
Шосе:	
Тренувальний обсяг, км	18000
Інтенсивний обсяг, км, в тому числі:	6000
Силовий обсяг, км	1500
Змагальний обсяг, км	5000
Трек:	
Тренувальний обсяг, км	1700
Інтенсивний обсяг, км	1000
Змагальний обсяг, км	350
Обсяг ЗФП, годин	300
Загальний обсяг спеціальної підготовки, км	25050

Характеристика спеціальних навантажень за зонами інтенсивності (ЧСС уд/хв) у відсотках до загального обсягу навантажень (темпові види)

Зони інтенсивності	2017
I зона ЧСС до 130 уд/хв	20
II зона ЧСС~130 – 150 уд/хв	39
III зона ЧСС~150 – 170 уд/хв	31
IV зона ЧСС понад 170 уд/хв	10

Таблиця 7

Характеристика спеціальних навантажень за зонами інтенсивності (ЧСС уд/хв) у відсотках до загального обсягу навантажень (спортсмени до 23років)

Зони інтенсивності	2017
I зона ЧСС до 130 уд/хв.	28
II зона ЧСС~130 – 150 уд/хв.	33
III зона ЧСС~150 – 170 уд/хв.	30
IV зона ЧСС понад 170 уд/хв.	9

Основні параметри тренувальних та змагальних навантажень кандидатів до збірної команди України з велосипедного спорту на треку на 2017 р. (спринт, командний спринт)

Параметри навантажень	2017
Кількість робочих днів	300
Кількість днів змагань	50
Кількість стартів	120
Шосе:	
Тренувальний обсяг, км	13200
Інтенсивний обсяг, км, в тому числі:	2300
Обсяг алактатної спрямованості, км	35
відрізки до 10 секунд, кількість	350
Обсяг лактатної спрямованості, км	70
відрізки до 30 секунд, кількість	350
Обсяг гліколітичної спрямованості, км	150
відрізки 40 сек - 1,5 хв кількість	300
Змагальний обсяг, км	80
Трек:	
Тренувальний обсяг, км, в тому числі:	3400
Інтенсивний, км	1600
Обсяг алактатної спрямованості, км	80
відрізки до 10 секунд, кількість	800
Обсяг лактатної спрямованості, км	80
відрізки до 30 секунд, кількість	400
Обсяг гліколітичної спрямованості, км відрізки 40 сек. - 1,5 хв. кількість	80
	160
Змагальний обсяг, км	200
Обсяг ЗФП, годин	400
Загальний обсяг спеціальної підготовки, км	16880

5. Структура та зміст етапу безпосередньої підготовки до головних змагань 2017 року

Заключний етап підготовки сформований на основі особливостей акліматизації у східному напрямку, використання умов гірського клімату, їх тривалість та висота над рівнем моря.

Використання умов гірського клімату, висота 1500-2000м над рівнем моря та тривалістю в три мікроцикла. Програмування процесу підготовки по мікроциклам надасть можливість враховувати всі особливості впливу різних факторів на організм спортсмена і своєчасно впроваджувати відновлювальні заходи і засоби, педагогічні засоби відновлення, ударні мікроцикли, враховуючи змагальну діяльність.

Найбільш ефективна структура етапу безпосередньої підготовки до головного старту 4-5 мікроциклів. Модель використання структури

мікроциклів підтвердила свою ефективність. В подібній моделі враховується період адаптації, активізації функціональних систем організму спортсмена до спеціальної діяльності, спеціальні підводящі фізичні навантаження до головного старту.

Особлива увага в кожному мікроциклі приділяється контролю інтенсивності фізичних навантажень спортсмена за радіотелеметричному визначенню частоти серцевих скорочень (ЧСС).

6. Науково-методичне і медико - біологічного забезпечення системи підготовки

Таблиця 9

Календарний план заходів з науково-методичного забезпечення

Назва НТЗ, змагань	Вид обстежень	Місце проведення	Термін проведення	Склад виконавців
НТЗ, ЧЄ ліцензійний, юніори. до 23р	ЕКО	Львів	1-11.06	3
ЧЄ ліцензійний, юніори, до 23років	ОЗД		20-30.06	1
НТЗ до ЧЄ еліта	ПМО, ЕКО	Львів	25-10.11	6
ЧЄ еліта	ОЗД		20-22.11	2

Щорічно календарний план заходів з науково-методичного забезпечення корегується відповідно до міжнародного календаря головних змагань.

Таблиця 10

План заходів з медичного забезпечення

Вид заходу	Зміст процедур	Термін проведення заходу	Виконавці (організації і фахівці)
Диспансеризація	Поглиблене обстеження	Червень, листопад	Лікарсько спортивний диспансер
Лікування, профілактика	Лікувальний курс по необхідності	По потребі	Відповідні лікувально профілактичні заклади
Підвищення працездатності, стимуляція відновлення	Використання умов гірського клімату, використання природних засобів відновлення	Відповідно строків головних змагань	Лікар команди, КНГ

7. Адаптація до умов проведення головних змагань

Подолання часового стресу до переміщення на схід. Чемпіонат світу 2017 року буде проведено в Гонконзі (Китай), де різниця часу + 6 годин. Для акліматизації на місці з урахуванням програми змагань потрібно 10 - 12 діб.

8. Кадрове забезпечення підготовки збірної команди України

Таблиця 11

Кадрове забезпечення

№	Посада в штатній збірній команді України	факт	2017
			необхідно
1.	Старший тренер	1	
2.	Провідний тренер		2x 0,5
3.	Тренер реабілітолог	2x0,5	
4.	Тренер-лікар	1	2
5.	Тренер-масажист	2	
6.	Тренер	2	3
7.	Начальник команди	1	
8	Інші фахівці (за згодою)		КНГ 3

9. Антидопінговий контроль

У велосипедному спорті як шосе так і на треку на всіх міжнародних змаганнях проводиться обов'язковий допінг-контроль. В залежності від міжнародного рівня кількість спортсменів для перевірки визначається допінг комісаром.

На щорічних семінарах тренерів проводяться інформаційні лекції щодо заходів запобігання використанню спортсменами засобів заборонених у спорті. Надається лист щодо можливості залучення до міжнародної системи АДАМС.

10. Фінансове та матеріально – технічне забезпечення

Таблиця 12

План фінансового забезпечення підготовки
та участі у міжнародних змаганнях

№	Джерело фінансування, тис. грн.	2017	
		план	факт
1	Бюджетні	8400	
2	За рахунок федерації	200	
3	За рахунок інших джерел	1200	
4	Всього	9800	

Таблиця 13

Перелік спортивного інвентарю наукової та медичної апаратури

Перелік	2017 рік
Велосипеди (шосе), шт.	15
Велосипеди (трек), шт.	10
Обладнання для велосипедів (шосе), Італія, комплектів	15
Обладнання для велосипедів (трек), Італія, компл.	10
Велопокришки, камери (шосе), шт.	80
Велооднотрубкі (трек), шт.	60
Мотоцикл для тренування на треку "Дерні"	1
Системи SRM (Німеччина)	
Мікроавтобус "Мерседес спринтер"	
Велотренажери, шт.	10
Велотренажер SRM (Німеччина) для тестування функціональних можливостей	1
Пульсометри Garmin connect	4