

ПРОЕКТ ПРОГРАММЫ

**ЦЕЛЕВАЯ КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ  
СБОРНОЙ КОМАНДЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ПО тхэквондо среди лиц с ПОДА (паратхэквондо) К ИГРАМ XVI  
ПАРАЛИМПИАДЫ 2020 г.  
В ТОКИО (ЯПОНИЯ)**

«УТВЕРЖДАЮ»

\_\_\_\_\_

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Воронеж – 2016

## ВВЕДЕНИЕ

Распоряжением Правительства Российской Федерации №1101-р от 7 августа 2009 г. утверждена «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года», которая раскрывает основные направления государственной политики в сфере физической культуры и спорта, включая повышение конкурентоспособности российского спорта на международной спортивной арене.

Актуальной проблемой является усиление глобальной конкуренции в спорте высших достижений. Завоевание высших спортивных наград – одна из самых предпочтительных возможностей для страны заявить о себе на международном уровне. В этой связи в Стратегии сформулирована основная задача развития спорта высших достижений на долгосрочный период – вхождения в тройку призеров спортивных сборных команд страны на Играх Паралимпиад в неофициальном общекомандном зачете.

Решение этой задачи возможно при всесторонней поддержке единой государственной политики в сфере спорта высших достижений, внедрении современных форм и методов подготовки в сборные команды России общероссийскими спортивными федерациями.

Программные принципы управления полностью оправдывают себя с точки зрения системного планирования и решения основных задач, так как обеспечивают рациональное распределение необходимых усилий и ресурсов на главных направлениях. В результате повышается экономическая и организационная эффективность, обеспечивается необходимый контроль. Социальный заказ как экономико-правовая форма реализации программ подготовки сборных команд России, обеспеченных в основном за счет средств Федерального бюджета, является наиболее эффективной формой развития олимпийской подготовки по видам спорта.

К социальному заказу в полной мере относятся «Целевые комплексные программы подготовки российских спортсменов к играм Паралимпиад» и другим крупнейшим международным соревнованиям.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В основе «Целевой комплексной Программы подготовки спортсменов сборной команды Российской Федерации по паратхэквондо к Играм XVI Паралимпиады 2020 г. в г. Токио (Япония)» положены нормативно-правовые акты и законы, регулирующие деятельность общероссийских спортивных федераций и сборных команд по видам спорта: Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329-ФЗ от 04.12.2007 г.; «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года», утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 07.08.2009 г. №1101-р.; «Порядок материально-технического обеспечения, в том числе обеспечения спортивной экипировкой, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивных сборных команд Российской Федерации за счет средств федерального бюджета», утвержден Приказом Минспорттуризма России от 27.05.2010 г. №525 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 07.07.2010 регистрационный №17757); «Общие принципы и критерии формирования списков кандидатов в спортивные сборные команды Российской Федерации и порядок утверждения этих списков», утверждены приказом Минспорттуризма России от 02.02.2009 г., №21 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18.03.2009, регистрационный №13531); «Порядок разработки и предоставления общероссийскими спортивными федерациями в Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации программ развития соответствующих видов спорта», утвержден приказом Минспорттуризма России от 08.06.2009 г. №369 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 06.07.2009, регистрационный №14211).

Целевая комплексная программа – основной (директивный) документ, увязанный по срокам, средствам и методам реализации мероприятий (организационных и методических), обеспечивающий решение

приоритетных задач подготовки спортсменов сборной команды России по паратхэквондо к Играм XVI Паралимпиады 2020 г. в г. Токио (Япония).

Основными принципами разработки «Целевой комплексной Программы подготовки спортсменов сборной команды Российской Федерации по паратхэквондо к Играм XVI Паралимпиады 2020 г. в г. Токио (Япония) являются:

– согласованность целей и задач программы с прогнозами спортивной результативности, направленностью этапов подготовки спортсменов сборной команды, выполнением мероприятиями ЕКП, разработкой передовых технологий подготовки, состоянием ближайшего спортивного резерва, темпами развития паратхэквондо;

– обоснованность по ресурсам (в том числе объемам финансирования) и срокам осуществления комплекса мероприятий научно-методического, медицинского, антидопингового и материально-технического обеспечения подготовки сборной команды;

– достижения намеченных программой промежуточных и конечных результатов в установленные сроки.

«Целевая комплексная Программа подготовки спортсменов сборной команды Российской Федерации по паратхэквондо к Играм XVI Паралимпиады 2020 г. в г. Токио (Япония)» включает 4-х-летний период подготовки и участия в Играх (олимпийский цикл).

**Примечание:** В Программу могут быть внесены изменения и дополнения в соответствии с достижением промежуточных целей (реализованных мероприятий) и индикаторов эффективности решения задач подготовки спортсменов сборной команды России по паратхэквондо к Играм XVI Паралимпиады 2020 г. в г. Токио (Япония).

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование субъекта бюджетного планирования (главного распорядителя средств федерального бюджета)	Министерство спорта Российской Федерации
Наименование Программы	Целевая комплексная Программа подготовки спортсменов сборной команды Российской Федерации по паратхэквондо к Играм XVI Паралимпиады 2020 г. в г. Токио (Япония)
Должностные лица, утвердившее Программу	Исполком СТР Президент Всероссийской Федерации по паратхэквондо
Цель и задачи Программы	<p><b>Цель Программы:</b> Выполнение плана-задания по завоеванию медалей на Играх XVI Паралимпиады 2020 г. в г. Токио (Япония) по паратхэквондо.</p> <p><b>Задачи Программы:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выявление путей совершенствования системы подготовки спортсменов сборной команды Российской Федерации по паратхэквондо спорту в Олимпийском цикле 2017–2020 гг.</li> <li>2. Разработка современной технологии подготовки спортсменов сборной команды Российской Федерации по паратхэквондо на основе передовых научных и научно-методических достижений.</li> <li>3. Разработка критериев отбора для формирования спортивной сборной команды Российской Федерации по паратхэквондо на основе принципов целевой направленности, объективности и гласности.</li> <li>4. Повышение эффективности взаимодействия и уровня ответственности за результаты совместной работы руководителей, тренеров, специалистов и служб, обеспечивающих</li> </ol>

	<p>подготовку и выступление в соревнованиях спортсменов сборной команды Российской Федерации по паратхэквондо.</p> <p>5. Создание условий для эффективного научно-методического, медицинского и медико-биологического обеспечения спортсменов сборной команды Российской Федерации по паратхэквондо.</p> <p>6. Удовлетворение потребностей сборной команды Российской Федерации по паратхэквондо в качественной подготовке на современных спортивных базах.</p> <p>7. Создание условий для сохранения и привлечения в сборную команду Российской Федерации паратхэквондо высококвалифицированных кадров – тренеров и других специалистов.</p> <p>8. Создание условий для непрерывного повышения квалификации тренеров сборной команды, личных тренеров, специалистов комплексной научной группы, врачей, массажистов, биохимиков.</p> <p>9. Обеспечение спортсменов сборной команды Российской Федерации по паратхэквондо высококачественным инвентарем, оборудованием и экипировкой.</p>
<p>Целевые индикаторы и показатели</p>	<p><b><i>Целевые индикаторы и показатели:</i></b></p> <p>1. Результат выступления спортсменов сборной команды Российской Федерации по паратхэквондо на чемпионате Европы 2016 года (выполнение плана-задания);</p> <p>2. Результат выступления спортсменов сборной команды Российской Федерации по паратхэквондо на чемпионатах мира и Европы 2017 года (выполнение плана-задания);</p> <p>3. Результат выступления спортсменов сборной команды Российской Федерации по паратхэквондо на чемпионате Европы 2018 года</p>

	<p>(выполнение плана-задания);</p> <p>4. Результат выступления спортсменов сборной команды Российской Федерации по паратхэквондо на чемпионатах мира и Европы 2019 года (выполнение плана-задания)</p> <p>5. Результат выступления спортсменов сборной команды Российской Федерации по паратхэквондо на Играх XVI Паралимпиады 2020 г. в г. Токио (Япония). (выполнение плана-задания).</p>
Сроки реализации	2017-2020 гг.
Ожидаемые результаты реализации Программы	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Внедрение современных научных и научно-методических технологий в процесс подготовки спортсменов сборной команды Российской Федерации по паратхэквондо.</li> <li>2. Создание конкурентоспособной спортивной сборной команды Российской Федерации по паратхэквондо.</li> <li>3. Создание эффективной системы управления подготовкой спортсменов сборной команды Российской Федерации по паратхэквондо.</li> <li>4. Эффективный мониторинг подготовки спортсменов сборной команды Российской Федерации паратхэквондо на основе реализации мероприятий научно-методического, медико-биологического и медицинского обеспечения.</li> <li>5. Укрепление материально-технического и кадрового потенциала сборной команды Российской Федерации по паратхэквондо.</li> <li>6. Повышение эффективности подготовки и выполнение плана-задания по завоеванию медалей спортсменами сборной команды Российской Федерации по паратхэквондо на Играх XVI Паралимпиады 2020 г. в г. Токио (Япония). (выполнение плана-задания).</li> </ol>

# 1. ТЕНДЕНЦИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ПАРАТХЭКВОНДО В ОЛИМПИСКОМ ЦИКЛЕ 2017–2020 ГГ.

## 1.1. Итоги выступления спортивной сборной команды Российской Федерации по паратхэквондо на чемпионате мира 2014 г (Москва) и 2015 г (Турция), а также на чемпионате Европы 2016 г (Польша).

### Результаты выступления сборной команды по паратхэквондо на чемпионате мира 2014 г. в Москве

Таблица 1

Количество медалей							
Золото		Серебро		Бронза		Всего медалей	
План	Вып.	План	Вып.	План	Вып.	План	Вып.
-	2		3		7		12

Таблица 2

### Результаты выступления сборной команды по паратхэквондо на чемпионате мира 2015 г. в Турции

Количество медалей							
Золото		Серебро		Бронза		Всего медалей	
План	Вып.	План	Вып.	План	Вып.	План	Вып.
-	4		2		4		10

Таблица 3

### Итоги чемпионата мира по паратхэквондо на чемпионате мира 2015 г. в Турции

Страна	Число медалей			
	Золотых	Серебряных	Бронзовых	Всего
<b>Россия</b>	4	2	4	<b>10</b>
<b>Азербайджан</b>	3	1	4	<b>8</b>
<b>Иран</b>	2	1	1	<b>4</b>
<b>Турция</b>	1	3	2	<b>6</b>
<b>Монголия</b>	1	1	1	<b>3</b>
<b>Украина</b>	1	0	1	<b>2</b>
<b>Франция</b>	1	0	1	<b>2</b>



<b>Хорватия</b>	1	0	0	<b>1</b>
<b>Дания</b>	1	0	0	<b>1</b>
<b>Марокко</b>	0	2	0	<b>2</b>
<b>Польша</b>	0	1	1	<b>2</b>
<b>Казахстан</b>	0	1	0	<b>1</b>
<b>Италия</b>	0	1	0	<b>1</b>
<b>Гватемала</b>	0	1	0	<b>1</b>
<b>Испания</b>	0	0	2	<b>2</b>
<b>Израиль</b>	0	0	1	<b>1</b>
<b>Великобритания</b>	0	0	1	<b>1</b>

Таблица 4

**Сравнительный анализ выступления спортсменов сборной команды  
Российской Федерации по паратхэквондо на чемпионате мира в Турции  
и на чемпионате мира в г. Москва**

Вид программы	Ф.И. участника	Занятое место	
		Турция 2015	Москва 2014
К41	Кричфалуший Владислав	1	1
	Газзаев Спартак	1	1
К42	Магомедова Сакинат	1	-
	Иразиева Заира	1	-
	Алифиренко Евгений	3	-
	Александров Виктор	3	3
	Истамулов Лукман-Хаким	5	5
К44	Рамазанова Айшат	2	-
	Назаренко Виталий	3	-
	Атаев Зайнутдин	3	3
	Беляева Елена	3	3
	Ахматов Асхат	5	2
	Ибрагимов Исмаил	9	3
	Таймазов Артур	9	-
	Амир Рекалаев	5	9
	Махди Амаров	5	9
	Купеев Георгий	5	5
	Чепуренков Борис	9	5
	Джупанов Мурат	5	-

	Лавров Александр	5	3
	Салимгереева Мариам	5	-
	Абдулова Севиль	5	-

Таблица 5

**Результаты соревновательной деятельности чемпионов и призеров  
чемпионата мира 2015 г. в Турции российских спортсменов**

Класс	Призеры ЧМ 2015 г.			Российских спортсменов всего
	1 место	2 место	3 место	
К 41 (М)	2	0	0	2
К 41 (Ж)	0	0	0	0
К 42 (М)	0	0	2	3
К 42 (Ж)	2	0	0	2
К 43 (М)	0	0	0	0
К 43 (Ж)	0	0	0	0
К 44 (М)	0	1	1	11
К 44 (Ж)	0	1	1	4
<b>В среднем по всем классам:</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>22</b>

Ключевым информативным показателем, указывающим на реальную подготовленность отдельных классов, являлись результаты чемпионатов мира. Наиболее высокие спортивные результаты демонстрируют мужчины в классе К41 и женщины в классе К42. Обращает на себя внимание отсутствие российских спортсменов в классах К41 (Ж), К43(М и Ж).

Анализируя уровень спортивных достижений основных соперников сборной команды Российской Федерации по паратхэквондо можно для будущего 4-х-летия сделать следующий оценочный прогноз:

В пятерку лидеров, наряду со сборной России, можно достаточно уверенно прогнозировать команды Азербайджана (три золотые медали на

ЧМ 2015 г.), Ирана (две золотые медали), Турции (шесть медалей), Монголии (три медали).

Сборная команда России по паратхэквондо войдет в тройку сильнейших команд мира на Играх XVI Паралимпиады 2020 г. в г. Токио (Япония), при выполнении следующих условий:

1. Привлечение нового поколения тренерского состава и профильных специалистов, способного обеспечить подготовку сборной команды к завоеванию высоких мест на Паралимпийских играх.
2. Обеспечение сборной команды квалифицированными менеджерскими кадрами для решения организационных, административных и логистических задач. В настоящий момент все эти задачи лежат на тренерском составе, что не позволяет им в полной мере заниматься своими прямыми обязанностями.
3. Обеспечение сборной команды штатными специалистами – врачами, психологами.
4. Регулярное приобретение и обновление материальной части для спортсменов, претендующих на участие в Паралимпиаде.
5. Регулярное участие российских паратхэквондистов в международных соревнованиях.
6. Обеспечение высокой мотивации членов сборной команды через повышение внимания сообщества тхэквондо и общества в целом к паралимпийскому тхэквондо.

Паратхэквондо в России на сегодня сталкивается с тремя основными проблемами:

- 1) Недостаток спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата при выступлениях на чемпионатах России;
- 2) Региональные федерации недостаточно проводят работу с привлечением лиц с инвалидностью к занятиям паратхэквондо;
- 3) Отсутствие специализированной постоянной тренировочной базы.

Целевое развитие спорта высших достижений, реализация данной программы позволит, в том числе, привлечь внимание общества, региональных администраций, спонсоров к паратхэквондо и разрешить упомянутые проблемы.

## 2. ПЛАН-ПРОГНОЗ СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ СБОРНОЙ КОМАНДЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПО ПАРАТХЭКВОНДО В ОЛИМПИЙСКОМ ЦИКЛЕ 2017–2020 ГГ.

Таблица 6

### План-прогноз спортивных достижений спортсменов сборной команды Российской Федерации по паратхэквондо в Олимпийском цикле 2017–2020 гг.

Основное соревнование сезона*	1 место	2 место	3 место	5 место
2017				
ЧМ	5	3	5	10
ЧЕ	7	3	4	10
2018				
ЧЕ	8	4	5	10
2019				
ЧМ	6	3	6	11
ЧЕ	8	5	6	10
2020				
Отборочные соревнования к Паралимпийским играм 2020	6	5	7	
ПИ-2020	6	5	7	

Предполагается, что наиболее успешным классам российской команды удастся добавить класс K43, а также повысить результаты в классе K44, и спортсмены смогут претендовать на место в тройке сильнейших на играх Играх XVI Паралимпиады 2020 г. в г. Токио (Япония).

План-прогноз спортивных достижений основного состава сборной команды Российской Федерации по паратхэквондо в Олимпийском цикле 2017–2020 гг. предусматривает создание достойной конкуренции во всех классах.

Таблица 7

**Прогноз спортивных достижений спортсменов сборной команды Российской Федерации по паратхэквондо на XVI Паралимпиады 2020 г. в г. Токио (Япония)**

<b>Класс</b>	<b>1 место</b>	<b>2 место</b>	<b>3 место</b>
К 41 (М)	2	1	0
К 41 (Ж)	0	0	1
К 42 (М)	0	1	1
К 42 (Ж)	2	0	0
К 43 (М)	0	1	0
К 43 (Ж)	0	0	1
К 44 (М)	1	1	2
К 44 (Ж)	1	1	2
<b>В среднем по всем классам:</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>7</b>

Таблица 8

**План-задание по завоеванию медалей спортсменами сборной команды Российской Федерации по паратхэквондо на Игры XVI Паралимпиады 2020 г. в г. Токио (Япония)**

<b>Количество медалей</b>			
<b>Золото</b>	<b>Серебро</b>	<b>Бронза</b>	<b>Всего медалей</b>
6	5	7	18

Таблица 9

**Список спортсменов сборной команды Российской Федерации по паратхэквондо**

<b>№№</b>	<b>Ф.И.О.</b>	<b>Год рождения</b>	<b>Спорт. звание</b>	<b>Регион</b>
1	Абдулова Севиль Алиевна	1977	I р.	Дагестан
2	Беляева Елена Александровна	1989	КМС	Смоленская обл.
3	Иразиева Заира Солтон-Алиевна	1986	I р.	Дагестан
4	Магомедова Сакинат Магомедовна	1978	КМС	Северная Осетия-Алания

5	Рамазанова Айшат Маллаевна	1995	МСМК	ХМАО
6	Салимгереева Марьям Магомедсаидовна	1998	I р.	Дагестан
7	Акматов Асхар Нурдунбекович	1988	МСМК	Новосибирская обл.
8	Александров Виктор Александрович	1987	МС	Красноярский кр.
9	Алифиренко Евгений Фелорович	1991	I р.	Свердловская обл.
10	Атаев Зайнутдин Ильмутдинович	1991	I р.	Дагестан
11	Газзаев Спартак Валикоевич	1972	МСМК	Северная Осетия-Алания
12	Ибрагимов Исмаил Исламович	1992	МС	ХМАО
13	Исалдибиров Магомедзагир Аслангереевич	1991	I р.	Дагестан
14	Истамулов Лукман-Хаким Умархазиевич	1992	КМС	Чечня
15	Кричфалуший Владислав Сергеевич	1995	МСМК	Пермский кр.
16	Купеев Георгий Георгиевич	1991	МС	Северная Осетия-Алания
17	Лавров Александр Викторович	1976	МСМК	Ярославская обл.
18	Магомедов Магомед Султаналиевич	1988	I р.	Северная Осетия-Алания
19	Мифтиев Руслан Азмазович	1993	I р.	Татарстан
20	Назаренко Виталий Викторович	1977	МСМК	Северная Осетия-Алания
21	Рамазанов Алиасхаб Гасаналиевич	1993	КМС	Дагестан
22	Рекалаев Амир Салихович	1993	I р.	Дагестан
23	Яхьяев Биал Шамилевич	1995	I р.	Чечня
Резервный состав				
24	Бобров Юрий Александрович	1991	МС	Тверская обл.
25	Гутов Азамат Хамидбиевич	1986	I р.	КБР
26	Джупанов Марат Джупанович	1983	КМС	Дагестан
27	Магомедалиев Магомед Магомедалиевич	1997	I р.	Дагестан
28	Тамонов Владимир Васильевич	1973	I р.	Воронежская обл.
29	Чепуренков Борис Юрьевич	1976	КМС	Смоленская обл.
30	Шокуев Ахмед Хасанбиевич	1994	МС	КБР

Таблица 10

**Список спортсменов – наиболее вероятных претендентов на завоевание Паралимпийских медалей**

Класс	Ф.И.О	Год рождения	Спорт. звание	Регион
К41	Кричфалуший Владислав Сергеевич	1995	МСМК	Пермский кр.

K41	Газзаев Спартак Валикоевич	1972	МСМК	Северная Осетия-Алания
K42	Иразиева Заира Солтон-Алиевна	1986	I р.	Дагестан
K42	Магомедова Сакинат Магомедовна	1978	КМС	Северная Осетия-Алания
K42	Александров Виктор Александрович	1987	МС	Красноярский кр.
K42	Алифиренко Евгений Фелорович	1991	I р.	Свердловская обл.
K44	Рамазанова Айшат Маллаевна	1995	МСМК	ХМАО
K44	Беляева Елена Александровна	1989	КМС	Смоленская обл.
K44	Атаев Зайнутдин Ильмутдинович	1991	I р.	Дагестан
K44	Назаренко Виталий Викторович	1977	МСМК	Северная Осетия-Алания



### **3. ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ СИЛЬНЕЙШИХ РОССИЙСКИХ СПОРТСМЕНОВ ПО ПАРАТХЭКВОНДО В ОЛИМПИСКОМ ЦИКЛЕ 2017-2020 ГГ.**

Данный раздел Целевой комплексной программы содержит сведения о направленности этапов олимпийского цикла подготовки сборной команды Российской Федерации по паратхэквондо на Игры XVI Паралимпиады 2020 г. в г. Токио (Япония), динамику объема тренировочных нагрузок по годам подготовки, план-схему годового цикла подготовки с учетом особенностей спортивных дисциплин вида спорта, количество и задачи спортивных соревнований в олимпийском цикле, модельные характеристики соревновательной деятельности, специальной физической, технико-тактической и функциональной подготовленности спортсменов.

#### **3.1 Этапы подготовки сборной команды Российской Федерации по паратхэквондо к Играм XVI Паралимпиады 2020 г. в г. Токио (Япония)**

Олимпийский цикл подготовки включает несколько этапов, объединенных логической последовательностью решения задач, преемственностью средств и методов достижения запланированных промежуточных результатов (табл. 11).

Таблица 11

#### **Этапы подготовки спортсменов сборной команды Российской Федерации по паратхэквондо в Олимпийском цикле 2017–2020 гг.**

Этапы подготовки	Сроки	Основные задачи	Критерии эффективности
Организационный	01.2017-01.2018 гг.	Разработка концепции подготовки команды; обучение тренеров.	Разработанная Концепция подготовки команды
Подготовительный	10.2018-05.2019 гг.	Повышение ОФП и СФП паратхэквондистов;; улучшение показателей соревновательной деятельности.	Показатели ОФП и СФП; призовые места на крупнейших международных стартах.
Соревновательный	05.2019-08.2020 гг.	Соревновательная подготовка	Спортивный результат.

#### **3.2 Тренировочные и соревновательные нагрузки спортсменов сборной команды Российской Федерации по паратхэквондо в олимпийском цикле 2017–2020 гг.**

Таблица 12

**Объем тренировочной нагрузки спортсменов сборной команды  
Российской Федерации по паратхэквондо в Олимпийском цикле  
2017-2020 гг.**

<b>Показатели</b>	2017 г.	2018 г.	2019 г.	2020 г. до начала ПИ
1. Дней занятий	310	320	330	270
2. Дней занятий по СП	210	215	220	170
3. Количество занятий по СП	305	322	330	205
4. Количество официальных стартов (в часах)	30	45	45	30
5. Количество тренировочных спаррингов (в часах)	300	350	380	150
6. Объем СП (в часах)	700	750	775	550
7. Объем ОФП и СФП (в часах)	365	365	365	265
8. Теоретическая подготовка (в часах)	280	300	320	280
9. Психологическая подготовка (в часах)	50	70	80	90
<b>ИТОГО: (в часах)</b>	1725	1880	1965	1365

**3.3 План-схема годового цикла подготовки сборной команды Российской Федерации по паратхэквондо в Олимпийском цикле 2017–2020 гг.**

Повышение эффективности учебно-тренировочного процесса определяется знанием суммарных затрат времени воздействия тренировочных нагрузок на организм спортсмена в границах различных этапов подготовки, состава средств, суммарных параметров нагрузок для достижения поставленных задач (табл. 13).

Таблица 13

**Этапы годового цикла подготовки сборной команды Российской Федерации по паратхэквондо  
в Олимпийском цикле 2017–2020 гг.**

<b>Время подготовки</b>	Октябрь	Ноябрь, декабрь, январь, февраль	Март, апрель		Май, июнь	Июль, август, сентябрь	
<b>Этапы подготовки</b>	<b>Реабилитационный</b>	<b>Общеподготовительный</b>	<b>Специально подготовительный</b>	<b>Предсоревновательный</b>	<b>1-й соревновательный</b>	<b>Этап непосредственной подготовки к главным соревнованиям</b>	<b>2-й соревновательный</b>
<b>Основные задачи</b>	Лечебно-восстановительные мероприятия. Планирование нагрузки на год.	Повышение уровня ОФП; старты, отработка тактических приемов; теоретическая подготовка.	Отработка техники ведения поединка; выполнение больших объемов специальной подготовки.	Настройка спортсменов на работу на максимальных скоростях.	Накопление соревновательного опыта; проверка готовности; выполнение промежуточных заданий Министерства спорта РФ; отбор основного состава на главные соревнования сезона.	Короткий реабилитационный сбор; совершенствование СП; проверка готовности спортсменов; активная адаптация к смене суточных и климатических условий.	Выполнение заданий Министерства спорта РФ.
<b>Контрольные обследования</b>	■ - СЗ	■ - ОФП, ФП, ПС, СП (тактика)	■ - СФП, СП (техника маневрирования)	■ - СП (скоростная техника)	■ - СП (скоростная техника), ФП, ПП, Р	■ - СЗ, ФП, ПП, ПС, СП	■ - Р, ПП

Условные обозначения: Р – результат на международных соревнованиях; СЗ – состояние здоровья; ОФП – общая физическая подготовка; СФП – специальная физическая подготовка; ФП – функциональная подготовка; ПП – психологическая подготовка; ПС – правила соревнований; СП – специальная подготовка

Одним из эффективных вариантов распределения нагрузки в течение календарного года является разделение годичного цикла на несколько этапов с одинаковой содержательной структурой. Такое построение обеспечивает развитие физических качеств в их комплексе, повторение в эффективной методической последовательности, основных тренировочных воздействий в каждом макроцикле на более высоком функциональном и нагрузочном уровне, а также целенаправленное использование функционального потенциала спортсменов. Этим достигается высокий кумулятивный тренировочный эффект, создаются предпосылки для совершенствования комплексной соревновательной готовности.

Основные принципы планирования тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки:

- соответствие величины нагрузок индивидуальным адаптационным возможностям спортсмена;
- концентрация тренировочных нагрузок по направленности воздействия находится в соответствии с этапом подготовки;
- ударные дозы нагрузок различных по величине, интенсивности и преимущественному воздействию должны быть разведены по времени.

По целевой направленности спортивные соревнования могут быть классифицированы как: подготовительные, контрольные, подводящие, отборочные и главные соревнования.

*Подготовительные* соревнования направлены на совершенствование рациональных технико-тактических решений в разнообразных ситуациях соревновательной деятельности, приобретение соревновательного опыта, совершенствование специфических психических качеств.

*Контрольные* соревнования направлены на определение и оценку уровня подготовленности спортсмена.

*Подводящие* соревнования направлены на формирование модели соревновательной деятельности спортсмена, которую намерены реализовать в условиях главного старта года.

*Отборочные* соревнования направлены на комплектование состава команды, отбор участников для непосредственного участия в главных соревнованиях.

*Главные* соревнования направлены на демонстрацию спортсменом всего своего потенциала во имя победы, достижения максимально высокого места и личного достижения.

**Календарь Международных и Всероссийских спортивных соревнований в годичном цикле подготовки сборной команды Российской Федерации по паратхэквондо**

В основе календарного плана подготовки сборной команды России в 2017 и 2020 годах заложены следующие периоды:

Таблица 14

**Программа соревновательной деятельности спортсменов сборной команды Российской Федерации по паратхэквондо в годичном цикле подготовки**

№ п/п	Соревнование	Дата	Программа
1.	Открытый чемпионат США	февраль	Проверка готовности команды перед основными соревнованиями сезона
2.	Открытый чемпионат Пан-Америки	июнь	Отбор ведущих спортсменов для участия в чемпионатах мира и Европы
3.	ЧЕ, ЧМ	сентябрь	Участие в основных международных стартах
4.	Чемпионат России»	октябрь	Формирование сборной команды России на следующий год

#### **4. ОТБОР СПОРТСМЕНОВ И ФОРМИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ СБОРНОЙ КОМАНДЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПО ПАРАТХЭКВОНДО**

В соответствии с частью 2 статьи 36 Федерального закона от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказа Минспорттуризма России №21 от 02.02.2009 г.; Приказом Минспорттуризма России от 02.02.2009 г. №21 «Об утверждении общих принципов и критериев формирования списков кандидатов в спортивные сборные команды Российской Федерации и порядка утверждения этих списков» списки кандидатов в спортивные сборные команды Российской Федерации по видам спорта ежегодно формируются общероссийскими спортивными федерациями и утверждаются Министерством спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации.

Списки (по двум составам – основной состав и резервный состав) действуют с 1 января по 31 декабря текущего года, и формируются по итогам выступлений спортсменов в прошедшем спортивном сезоне на официальных международных спортивных соревнованиях и официальных Всероссийских спортивных соревнованиях.

Возрастные группы для спортсменов – кандидатов в спортивные сборные команды Российской Федерации определяются в соответствии с Единой Всероссийской спортивной классификацией, утвержденной в порядке, установленном законодательством Российской Федерации.

С целью повышения объективности системы отбора при формировании списочного состава членов сборных команд России по решению Всероссийской Федерации тхэквондо инвалидов с ПОДА могут дополнительно вводиться рейтинговые оценки.

Основной задачей сборной команды России по паратхэквондо является завоевание золотых, серебряных и бронзовых медалей Играх XVI Паралимпиады 2020 г. в г. Токио (Япония), а так же на чемпионатах мира и Европы предстоящего четырехлетия. Исходя из поставленных задач в

основной состав сборной команды России включаются спортсмены в следующем порядке:

1. Спортсмены, занявшие на основных соревнованиях сезона:

- 1–3 место на чемпионате мира;
- 1–3 место на чемпионате Европы;

2. Чемпионы и призеры чемпионата России.

В состав резерва сборной команды России включаются:

- спортсмены, не вошедшие в основной состав сборной команды России по решению тренерского совета.

Для всех членов сборной команды России и резерва обязательным является:

- выполнение запланированных объёмов подготовки согласно индивидуальным планам;
- сдача контрольных нормативов по СП и СФП согласно индивидуальным планам;
- сдача зачётов по ПС со знанием терминов на английском языке;
- ежедневное заполнение форм учёта средств и объёмов подготовки;
- соответствие требованиям, предъявляемым к спортсменам по уровню состояния здоровья и функциональной готовности по индивидуальным критериям разработанным КНГ.

Основные требования к формированию Паралимпийской сборной команды включают:

– высокие стабильные достижения (результаты), показанные в серии основных отборочных соревнований;

– наивысший уровень спортивной подготовленности, технико-тактического мастерства и функционального состояния на заключительном этапе подготовки к Играм XVI Паралимпиады 2020 г. в г. Токио (Япония),

Система отбора и формирования сборной команды России ориентируется на реализацию следующих принципов:

– *Принцип целевой направленности* спортивного результата на высшие мировые достижения. Ориентация на целевую направленность к высшим спортивным достижениям обеспечивает выход на модельный результат (высшее спортивное достижение) в сроки проведения Игр XVI Паралимпиады 2020 г. в г. Токио (Япония);

– *Принцип объективности*. Предполагает всесторонний анализ спортивных результатов (достижений) на главных отборочных соревнованиях (серии соревнований), объективной информации о специальной подготовленности, функциональном состоянии и состоянии здоровья, представленных в официальных заключениях тренеров и специалистов;

– *Принцип гласности*. Реализуется на практике широким оповещением всех спортсменов, тренеров и специалистов о критериях, принципах и требованиях отбора, разработанных и принятых общероссийскими федерациями по видам спорта, а также порядка формирования сборной команды для участия в различных соревнованиях, в том числе и Паралимпийских играх.



## **5. НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ, МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ, МЕДИЦИНСКОЕ И АНТИДОПИНГОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СБОРНОЙ КОМАНДЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПО ПАРАТХЭКВОНДО**

### **5.1. Научно-методическое обеспечение**

Научно-методическое обеспечение включает в себя основные мероприятия: систематический анализ динамики и структуры тренировочных нагрузок, обследования соревновательной деятельности, этапные комплексные и текущие обследования.

*Недостатки в системе научно-методического обеспечения:*

На современном этапе, для достижения высоких спортивных результатов необходимо обеспечение сборных команд мобильным научно-исследовательским комплексом, данные комплексы предназначены для оценки различных сторон подготовленности спортсменов:

- физической, технической, психологической, работоспособности в разных зонах мощности, а так же для оценки различных сторон двигательных способностей и спортивной одаренности.

Это необходимо для моделирования и корректировки спортивной подготовки, разработки современных эффективных методик и технологий подготовки, и своевременной реабилитации спортсменов.

На современном этапе соревновательной деятельности, связанной с плотным графиком тренировочного процесса и соревнований необходима экспресс-диагностика функционального состояния спортсменов в естественных условиях тренировочного и соревновательного процессов. Необходим оперативный контроль за функциональным состоянием спортсмена и срочное восстановление после экстремальных нагрузок перед последующими стартами.

Крайне часто, необходимое научно-исследовательское оборудование является стационарным и не представляется возможным его использованием

в полевых условиях. А так же невозможность его обеспечения расходными материалами.

Рекомендация: необходим мобильный передвижной (лабораторный) научно-исследовательский комплекс.

*Основные задачи системы научно-методического обеспечения:*

– выявление тенденций в видах спорта, научное предвидение путей развития основных факторов системы подготовки, прогнозирование спортивного результата, необходимого для успеха;

– моделирование и анализ соревновательной деятельности и различных сторон подготовленности спортсменов;

– программирование подготовки;

– контроль (ЭКО, ТО и ОСД) за ходом подготовки, физическим и функциональным состоянием спортсменов и разработка рекомендаций по коррекции тренировочного процесса (целесообразно использовать унифицированные методы обследования, позволяющие сравнивать данные, сопоставимые в родственных видах спорта).

*Направленность работы:*

– определение наиболее значимых соревнований сезона и дальнейшая оценка соревновательной деятельности для сравнения показателей с модельными характеристиками;

– оценка тренировочного эффекта и его корректировка с учетом индивидуализации способностей спортсмена после каждого этапа целенаправленного тренировочного воздействия (этапный контроль);

– оценка тренировочного эффекта и его корректировка с учетом индивидуализации способностей спортсмена в микроструктуре тренировочного процесса (текущий контроль).

Необходимо два раза год осуществлять углубленное медицинское обследование (УМО), позволяющее выявить и определить признаки: Утомления, переутомления, развивающуюся патологию, или подтвердить отсутствие этих признаков у спортсменов.

Допуск спортсменов к тренировочному процессу осуществляют специалисты спортивной медицины узких врачебных специализаций, по направлениям обследований морфо-функционального и физического состояния спортсменов.

Для контроля и коррекции тренировочного процесса осуществляются этапные комплексные обследования спортсменов (ЭКО), текущие обследования (ТО), и проводится оценка соревновательной деятельности (ОСД) спортсменов.

Обследования ЭКО осуществляются после каждого периода подготовки: подготовительный, соревновательный, переходный. Остальные мероприятия (ТО, ОСД) планируются с учетом календаря спортивных соревнований.

Психологическое обеспечение подготовки спортсменов осуществляет специалист-психолог (психофизиологические параметры, психологический статус спортсменов).

Информационное обеспечение подготовки спортсменов осуществляют: судьи, тренеры, главный тренер сборной команды РФ и Президент Федерации.

**Программа обследования соревновательной деятельности (ОСД) спортсменов** проводится, как правило, на официальных соревнованиях (главных и основных) и позволяет дать оценку:

- точности принятия решений и психологической устойчивости спортсменов при нахождении в ключевых точках соревнований (ответная реакция спортсмена на окружающую соревновательную обстановку)
- надежность и стабильность;
- устойчивость поведения и соответствия физических возможностей необходимых при действиях в экстремальных ситуациях.

## **Программа этапного комплексного обследования (ЭКО) спортсменов**

Выступления на крупных международных соревнованиях, включая Паралимпийские игры, является для спортсмена результирующей составляющей для решения личностных, экономических, социально-политических и иных проблем.

В подготовительном периоде на первый план становятся взаимоотношения между спортсменом и тренером, врачом и менеджером команды.

При этом высокое качество спортивной подготовки обеспечивается научно-методическим комплексом.

Оценка уровня степени подготовленности и перспективности спортсменов, проводится на основе анализа:

- данных стандартного медицинского обследования (СМО);
- показателей углубленного медицинского обследования (УМО);
- показателей психологического тестирования;
- данных контроля тренировочной деятельности (КТД);
- данных педагогического контроля;
- результатов обследования соревновательной деятельности (ОСД).

Медицинское обследование должно состоять из:

1. врачебного осмотра специалистов;
2. лабораторных исследований;
3. функционально-диагностических исследований.

С учетом специфики паратхэквондо (сложно-координационный вид спорта) дополнительно исследуется состояние функции отдельных анализаторов. Осуществляется, например:

- аудиометрия,
- вестибулометрия,
- исследование полей зрения,
- измерение амплитуды колебаний центра давления спортсменов,

- тестирование кинестетической чувствительности.

Применяемые основные методы исследования:

- электрокардиография;
- компьютерная томография (по показаниям);
- ультразвуковое исследование сердца, внутренних органов, периферических сосудов;
- холтеровское мониторирование;
- мониторирование артериального давления;
- спироэргографические исследования;
- миографические исследования;
- биохимические, иммунологические и др. методы исследования.

Результаты полученные в ходе обследования, позволят дать заключение о влиянии физических нагрузок на координационные возможности спортсменов, их общее физическое состояние и оценку работоспособности.

Таблица 15

**Программа этапного комплексного обследования спортсменов (ЭКО)  
сборной команды Российской Федерации по паратхэквондо**

№	Вид обследования	Методы контроля	Показатели
1.	Определение уровня физической работоспособности	Ступенчатый тест, Велоэргометр	Показатели общей выносливости, Определение Аэробной и анаэробной работоспособности
2.	Исследование внешнего дыхания и газообмена, регистрация параметров внешнего дыхания в режиме реального времени	Газоаналитический комплекс	VO <sub>2</sub> max, VE, O <sub>2</sub> пульс, ПАНО, ПАНО% МПК, RQ и др. Диагностика вентиляторных функций внешнего дыхания
3.	Определение уровня скоростно-силовых качеств, специальной анаэробной работоспособности и емкости лактаcidного механизма энергообеспечения	Специальные эргометрические тесты	Степень насыщения O <sub>2</sub> в покое и под физической нагрузкой, La

4.	Биохимическое обследование организма Определение параметров кислотнощелочного равновесия, гемоглобина и метаболитов в крови	Биохимический анализатор: Accutrend Plus. Анализатор газов крови	Уровень La в начале теста, на каждой ступени и на 3 мин. восстановления Определение Пано и критической мощности работы, состояние специальной работоспособности
5.	Определение состояния сердечно-сосудистой системы организма спортсменов	Регистрация ЧСС, АД	ЧСС в процессе тестовых нагрузок и в течение 3-х мин. восстановления
6.	Определение силовых способностей	Статодинамический комплекс Баланс-система SD.	Регистрация величины и направления силы реакции опоры, Улучшение постуральной устойчивости при перемещении веса и управления центра тяжести
7.	Реакция организма на переносимость нагрузок	Регистрация ЭКГ	ЭКГ до нагрузки и после нагрузки
8.	Определение морфологического состояния	Антропометрия	Масса тела, фракционный состав тела, длиннотные и охватные размеры тела
9.	Определение психического состояния Определение психофизиологических показателей	Компьютерные методы диагностики Комплекс "Нейроскоп" Устройство тестирования "Психофизиолог"	Психоэмоциональные Записи электроэнцефалограмм (ЭЭГ) Профессиональные возможности-прогноз способности преодолевать стрессовые нагрузки Показатели (простой и сложной зрительно-моторной реакции) ЦНС

**Текущий контроль** включает:

- педагогические наблюдения за динамикой тренировочных и соревновательных нагрузок;
- пульсометрия, во время учебно-тренировочных занятий;

–визуальный и инструментальный анализ техники выполнения двигательных действий;

– физиологический и биохимический контроль реакции организма на стандартные тренировочные нагрузки;

–наблюдение врача команды и вспомогательного персонала за состоянием здоровья спортсменов в ходе тренировочных занятий, лечебно-профилактических и восстановительных мероприятий.

Таблица 16

**Программа текущего обследования (ТО) спортсменов сборной команды Российской Федерации по паратхэквондо**

№№	Показатели	Методы контроля
1.	Динамика тренировочных и соревновательных нагрузок	Педагогические наблюдения, Видеосъемка;
2.	Реакция организма на стандартные тренировочные нагрузки	Пульсометрия; физиологический и биохимический контроль
3.	Техника выполнения специализированных двигательных действий	Педагогические наблюдения; инструментальный анализ техники спортивных движений; видеосъемка
4.	ЧСС в процессе тренировочной и соревновательной нагрузки	Телеметрия
5.	Объем мышечной и жировой массы тела	Каллиперометрия
6.	Общий объем тренировочной нагрузки и объемы разной направленности	Хронометрирование, Анализ тренировочного дневника спортсмена и учебного плана тренера (каждодневный)

Используя вышеперечисленные методы контроля, которые регистрируют показатели отвечающие за высокие спортивные результаты у спортсменов, мы можем проводить следующие виды обследования:

- определения уровня общей выносливости;
- определения уровня специальной выносливости в предсоревновательном и соревновательном периодах;
- определения уровня лактата в крови
- регистрация ЧСС;
- определения фракционного состава тела;

- анализ тренировочных и соревновательных нагрузок;

Таблица 17

**Наличие и потребность средств научно-методического обеспечения  
спортсменов сборной команды Российской Федерации  
по паратхэквондо**

<i>Программа НМО</i>	<i>Средства НМО (оборудование)</i>	<i>Наличие</i>	<i>Потребность</i>
Обследование соревновательной деятельности	Видеокамера	0	3
	Пульсометр «Polar»	0	5
	Микропроцессор «Digi Trainer»	0	3
Этапное комплексное обследование	Велоэргометры WattBike- Pro	0	1
	Пульсометр «Polar»	0	5
	Секундомеры	0	4
	Ноутбук	0	3
	Калипер «Lange skinfold caliper»	0	1
	Набор динамометров (становой)	0	2
	Весы «Tanita» с анализатором жировой массы тела	0	1
	Портативный лактометр «Accutrend plus»	0	2
Текущее обследование	Пульсометр «Polar»	0	5
	Ноутбук	0	3
	Портативный лактометр «Accutrend plus»	0	2
	Калипер «Lange skinfold caliper»	0	1
	Видеокамера	0	3

Основной акцент в подготовке сборной команды к Паралимпиаде-2020, привлечение к участию в подготовке высококвалифицированных специалистов: научно- исследовательского и медицинского персонала.



### Основные направления тренировочного процесса:

- повышение общефизической и специальной выносливости, с учетом индивидуализации;
- повышение качества выполнения технических элементов;
- коррекция и отработка эффективных сложно-координационных элементов спортсменов;
- изучение правил соревнований и применение их в ситуациях подачи протестов;
- психологическая подготовка, выработка навыков аутотренинга, глубокой концентрации, самомотивации;
- приобретение соревновательного опыта путем многократного участия в международных соревнованиях различного уровня и ранга;
- выработка навыков анализа соревновательной практики, умения выделять собственные проблемные зоны, ставить цели и задачи для закрытия этих зон.

Для успешного выступления на ПИ-2020 необходимо уделить дополнительное внимание следующим факторам: научно-методическому обеспечению, медико-биологическому обеспечению, восстановительным мероприятиям и режиму активного отдыха спортсменов.

Таблица 18

#### Наличие и потребность в специалистах, обеспечивающих решение задач научно-методического обеспечения сборной команды Российской Федерации по паратхэквондо

<i>№ п/п</i>	<i>Задачи НМО</i>	<i>Специалисты различного профиля</i>	<i>Наличие</i>	<i>Потребность</i>
1.	Обеспечение ЭКО, ТО, ОСД	Педагоги	0	1
2.	Оценка психофункционального состояния	Психолог	0	1

Таблица 19

**Календарный план мероприятий научно-методического обеспечения  
сборной команды Российской Федерации по паратхэквондо  
в Олимпийском цикле 2017–2020 гг.**

Год	Месяц											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Мероприятия НМО											
2017	ЭКО			ТО, ОСД	ЭКО, ОСД		ТО, ОСД			ЭКО, ОСД		
2018	ЭКО			ТО, ОСД	ЭКО, ОСД		ТО, ОСД			ЭКО, ОСД		
2019	ЭКО			ТО, ОСД	ЭКО, ОСД		ТО, ОСД			ЭКО, ОСД		
2020	ЭКО			ТО, ОСД	ЭКО, ОСД		ТО, ОСД			ЭКО, ОСД		

**Примечание:** ТО и ОСД планируются с учетом календаря спортивных соревнований.

Основными критериями эффективности системы научно-методического обеспечения являются: охват спортсменов сборной команды по паратхэквондо мероприятиями НМО (количество спортсменов соотнесенных с общей численностью сборной команды, в %); выполнение календарного плана мероприятий НМО (фактическое выполнение к общему объему мероприятий, в %); выполнение модельных характеристик соревновательной деятельности и объема тренировочной нагрузки по годам олимпийского цикла (количество спортсменов соотнесенных с общей численностью сборной команды, в %); материально-техническое и кадровое обеспечение системы НМО (фактическое количество, соотнесенное с потребностями сборной команды, в %).

Таблица 20

**Целевые индикаторы системы научно-методического обеспечения  
сборной команды Российской Федерации по паратхэквондо  
в Олимпийском цикле 2017–2020 гг.**

№ п/п	Показатели	2017	2018	2019	2020
1.	Охват спортсменов сборной команды мероприятиями НМО, %	60	90	100	100
2.	Выполнение календарного плана	90	90	100	100

	мероприятий НМО, %				
3.	Выполнение модельных характеристик соревновательной деятельности, %	60	70	80	90
4.	Выполнение объема тренировочной нагрузки, %	90	90	100	100
5.	Материально-техническое обеспечение, %	50	70	100	100
6.	Кадровое обеспечение, %	30	70	90	100

Анализируя опыт быстро развивающихся азиатских стран (КНР), настало время Российской Федерации создать центры научно-методического информационного обеспечения подготовки сборных команд РФ по видам спорта, которые бы аккумулировали в себе все новое в спортивной индустрии, и задачами таких центров должно быть:

- сбор и анализ данных уровня спортивного мастерства, физического состояния основного и резервного состава, данных анти-допингового контроля;
- информационно аналитическое обеспечение деятельности по всем вопросам подготовки сборной команды;
- подготовка, разработка и внедрение рекомендаций по вопросам подготовки сборных команд к Паралимпийским Играм;
- проведение комплексных обследований сборных команд, анализ полученных данных и сравнение их с промежуточными целевыми показателями. И на основании этого внесение корректировок в тренировочный процесс;
- проведение анализа тренировочных и соревновательных нагрузок с учетом индивидуализации;
- создание материально-технического и кадрового потенциала для эффективного научно-методического и медицинского сопровождения подготовки спортсменов сборных команд России;
- обеспечение разработки методических рекомендаций по внедрению в учебно-тренировочный процесс инновационных технологий тренировки;

- рекомендации по спортивному питанию;
- разработка нормативно-правовых актов;

## **5.2. Медико-биологическое и медицинское обеспечение**

На основании годового плана подготовки и поставленных задач, врачами сборной команды составляются индивидуальные годовые схемы фарм. обеспечения и индивидуальные медицинские карточки каждого спортсмена сборной команды, на основании чего составляются и выполняются годовые заявки на мед. обеспечение, а также графики проведения УМО, лечения, реабилитации и восстановления спортсменов. Врачам сборной команды ставится задача по результатам УМО, ТО и оперативного контроля выявить и устранить все лимитирующие факторы со стороны здоровья спортсменов, выработать предложения по повышению уровня их работоспособности и эффективности восстановления. Систематически требуется обновление мобильного оборудования для врачей и массажистов сборных команд для проведения экспресс-диагностики состояния спортсменов на УТС и соревнованиях, а также физиотерапевтического оборудования для профилактики и лечения травм и заболеваний (аппараты ЭКГ, оценки состояния ССС, аппараты для прессо- и магнитотерапии и т.д.).

Необходимо периодическое повышение квалификации специалистов блока медико-биологического обеспечения и дальнейшего оснащения сотрудников высокоэффективной техникой имеющей положительный эффект в подготовке спортсменов сборных команд:

- физиотерапевтическое оборудование для профилактики и лечения заболеваний и травм (физиотерапевтические комбайны, аппараты криотерапии, ударноволновой терапии, прессотерапии и лимфодренажа, компрессионные ингаляторы);

- аппаратура для оценки функционального состояния спортсмена (ЭКГ аппарат, программное обеспечение для оценки variability ритма сердца,

каллипер для оценки состава массы тела, портативный биохимический анализатор показателей крови спортсменов: гемоглобин, гематокрит, мочевины, КФК, тестостерон, кортизол, глюкоза, рН крови и лактат).

Для улучшения качества МБО необходимо:

- улучшать качество фармакологического обеспечения спортсменов сборной команды. Обеспечение сборных команд медикаментами необходимо адаптировать к календарю спорт мероприятий по паратхэквондо;

- наладить работу службы спортивных психологов согласно уровню спортивной подготовки и квалификации спортсменов;

- необходимость оснащения медико-восстановительных центров центральных спортивных баз подготовки сборных команд стационарной медицинской восстановительной и лечебной аппаратурой.

Для поддержания и повышения функционального состояния и спортивной формы в любой заданный отрезок времени спортсмена, тренирующегося в соответствии с циклом тренировочного процесса и выступающего на соревнованиях, проводятся восстановительные мероприятия, после интенсивных физических нагрузок и перенесенных травм.

Таблица 21

**Календарный план углубленных медицинских обследований (УМО)  
сборной команды Российской Федерации по паратхэквондо  
в Олимпийском цикле 2017-2020 гг.**

Год	Месяц											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Мероприятия НМО											
2017	УМО						УМО					
2018	УМО						УМО					
2019	УМО						УМО					
2020	УМО						УМО					

Оказание медицинской помощи при проведении восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок в спорте,

перенесенных заболеваний и травм у спортсменов проводится с учетом объема и характера диагностических и восстановительных мероприятий и зависит от характера, объема повреждения, сроков заболевания и этапа спортивной подготовки.

При заболеваниях и повреждениях необходимыми условиями восстановления спортсмена являются адекватный его функциональному статусу и учитывающий двигательный режим и иные виды физических нагрузок на всех этапах восстановления. Для реализации этого условия составляется индивидуальная программа реабилитации спортсмена, в которой учитываются клиническое течение заболевания или особенности повреждения, функциональный статус.

Таблица 22

**Программа текущего медицинского наблюдения спортсменов сборной команды Российской Федерации по паратхэквондо (в условиях ТМ)**

<i>Вид программы</i>	<i>Показатели</i>	<i>Методы</i>
Оценка состояния органов и систем	ЭКГ	ЭКГ
	Состав массы тела	Каллиперометрия
	Артериальное давление	Измерение артериального давления с помощью тонометра по методу Короткова
	Пульс	Подсчет пульса в покое на магистральных артериях
	Вес	Измерение веса с помощью напольных весов
Оценка маркеров перетренированности	Биохимическое обследование	Биохимический контроль состава крови
	Сон	Опрос анкетирование
	Аппетит	Опрос анкетирование
	Желание тренироваться	Опрос анкетирование

Таблица 23

**Наличие и потребность средств медико-биологического и медицинского обеспечения спортсменов сборной команды Российской Федерации по паратхэквондо**

<i>Направленность медико-биологического обеспечения</i>	<i>Средства МБО и МО (оборудование)</i>	<i>Наличие</i>	<i>Потребность</i>
Диагностика состояния здоровья	Велоэргометры WattBike Pro	0	1
	Пульсометр Polar	0	5
	Каллиперометрия (каллипер)	0	1
	Биохимический анализатор «Accutrend plus»	0	2
	ЭКГ двенадцатиканальный	0	1
Восстановительные мероприятия	Ингалятор компрессорный OMRON	0	1
	Портативный аппарат магнито-терапии Магсел	0	1
	Аппарат для массажа электростатическим полем, Хивамат	0	1
	Аппарат д/лазерной терапии «Рикта»	0	1
	Аппарат Миостимуляции ЭСМА	0	1

Для эффективности медико-биологического обеспечения, необходимо привести в соответствие нагрузки. Не более 15 спортсменов на одного врача и не более 7 спортсменов на одного массажиста.

Таблица 24

**Наличие и потребность в специалистах медико-биологического профиля в сборной команде Российской Федерации по паратхэквондо**

Специалисты различного профиля	Наличие	Потребность
Врач	1	1
Массажист	1	2
Биохимик	0	1
Диетолог	0	1

Средства повышения работоспособности и восстановления, используемые при подготовке сборной команды Российской Федерации по паратхэквондо:

- ручной массаж, вибромассаж, электростимуляция, сауна;
- ультрафиолетовое облучение, душ Шарко, ванная различного состава, сегментарный массаж.

*Диетология:*

Исходя из соревновательного режима в паратхэквондо, вопросы питания для спортсменов включают в себя следующее:

- потребление энергии соответствующее затратам;
- контроль массы тела (соотношение жировой массы, мышечной)
- гидратация;

Восполнение энерготрат должно регулироваться специалистом диетологом в соответствии с индивидуализацией спортсменов (скорость протекания биохимических процессов)..

Основными критериями эффективности системы медико-биологического и медицинского обеспечения являются: охват спортсменов сборной команды по виду спорта мероприятиями МБО и МО (количество спортсменов соотнесенных с общей численностью сборной команды, в %); выполнение календарного плана прохождения УМО (фактическое выполнение к общему объему мероприятий, в %); количество спортсменов имеющих отклонения в состоянии здоровья (количество спортсменов соотнесенных с общей численностью сборной команды, в %); материально-техническое и кадровое обеспечение системы МБО и МО (фактическое количество, соотнесенное с потребностями сборной команды по паратхэквондо, в %).



Таблица 25

**Целевые индикаторы системы медико-биологического и медицинского обеспечения сборной команды Российской Федерации по паратхэквондо в Олимпийском цикле 2017–2020 гг.**

№	Показатели	2017	2018	2019	2020
1.	Охват спортсменов сборной команды мероприятиями МБО и МО, %	50	90	100	100
2.	Выполнение календарного плана УМО, %	90	90	100	100
3.	Количество спортсменов имеющих отклонения в состоянии здоровья, %	30	20	20	10
4.	Материально-техническое обеспечение, %	90	90	100	100
5.	Кадровое обеспечение, %	80	90	100	100

*Психофизиологическое обеспечение спортсменов.*

Организация психофизиологического обеспечения сборной команды России по паратхэквондо должно осуществляться врачом физиологом, психологом.

Основная цель психофизиологического исследования в процессе УМО является диагностика:

- психофизиологических свойств и психоэмоциональных состояний, подвижности нервных процессов по возбуждению и торможению;
- психических процессов: восприятия пространственных отрезков, двигательной памяти, координации движений, мышления;
- психологических свойств личности: надежности в экстремальной ситуации, психоэмоциональной устойчивости, стабильности, саморегуляции, эмоциональной реактивности, самооценки и ее адекватности;
- оценки функционального состояния высшей нервной системы, центральной нервной системы;
- для оценки динамики состояния тренированности;
- оценки профиля личности.

### 5.3. Антидопинговое обеспечение

Антидопинговое обеспечение спортивных сборных команд включает в себя основные антидопинговые мероприятия: проведение лабораторных анализов и лабораторных исследований биоматериалов, в целях выявления наличия запрещенных субстанций и их метаболитов, проведение сбора биологического материала у спортсменов и его доставка в специализированную лабораторию, включая планирование, подготовку к сбору, сбор, хранение, транспортировку и доставку биологического материала в лабораторию, аккредитованную ВАДА, в соответствии с требованиями Кодекса ВАДА и Международного стандарта для тестирований, а также проведения мероприятий, направленных на предотвращение применения допинга.

Приказом Минспорта России 02.10.2012 г. №267 утверждены Общероссийские антидопинговые правила. Правила соответствуют положениям Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте, принятой Генеральной конференцией ЮНЕСКО на 33-й сессии в городе Париже 19 октября 2005 г. (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007 г., №24, ст. 2835) и ратифицированной Федеральным законом от 27 декабря 2006 г. №240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, №1, ст. 3) (далее - Конвенция), Всемирного антидопингового кодекса, принятого Всемирным антидопинговым агентством, и Международным стандартам ВАДА.

В разделе XV Правил определена ответственность спортсменов и персонала сборных команд России, Общероссийских федераций по видам спорта:

**Спортсмены несут ответственность за:**

– знание и соблюдение всех антидопинговых принципов и правил, реализуемых в соответствии с Кодексом и Общероссийскими

антидопинговыми правилами;

- доступность в любой момент и в любом месте для взятия проб;
- все, что они потребляют в пищу и используют при подготовке и участии в спортивных соревнованиях в контексте борьбы с допингом;
- информирование специалистов по спортивной медицине о своих обязанностях не использовать запрещенные субстанции и (или) запрещенные методы.

Спортсмены несут ответственность за то, что любое получаемое ими медицинское обслуживание не нарушает Общероссийских антидопинговых правил, а также других международных антидопинговых правил.

**Персонал спортсмена несет ответственность за:**

- знание и соблюдение настоящих Правил, других международных антидопинговых правил, которые применимы к нему и спортсменам, в подготовке которых он участвует;
- сотрудничество при тестировании спортсменов;
- использование своего влияния на спортсмена, его взгляды и поведение с целью формирования нетерпимости к допингу.

**Общероссийские спортивные федерации несут ответственность за:**

- своевременное и полное опубликование в общероссийских периодических печатных изданиях и (или) размещение на своих официальных сайтах в сети Интернет Общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными спортивными федерациями по соответствующим видам спорта, на русском языке;
- предоставление в соответствии с Общероссийскими антидопинговыми правилами необходимой РУСАДА информации для формирования регистрируемого пула тестирования;
- уведомление спортсменов в соответствии с Общероссийскими антидопинговыми правилами о включении их в состав регистрируемого пула тестирования;

- содействие в проведении тестирования в соответствии с порядком проведения допинг-контроля;

- применение санкции на основании и во исполнение решения соответствующей антидопинговой организации о нарушении антидопинговых правил спортсменами, а также тренерами, иными специалистами в области физической культуры и спорта, в отношении спортсменов;

- информирование о примененных санкциях Минспорт России, органы исполнительной власти соответствующих субъектов Российской Федерации, РУСАДА, международную спортивную федерацию по соответствующему виду спорта;

- получение письменных подтверждений от спортсменов и иных специалистов в области физической культуры и спорта об ознакомлении с антидопинговыми правилами, утвержденными международными спортивными федерациями по соответствующим видам спорта, Общероссийскими антидопинговыми правилами, а также Кодексом и Международными стандартами.

Внутренние регламентирующие документы общероссийских спортивных федераций должны предусматривать обязательное принятие условий Общероссийских антидопинговых правил ответственным лицом общероссийской спортивной федерации.

В настоящее время применение допинга стало одной из самых актуальных проблем сборных команд России по видам спорта. Понимая всю серьезность и масштаб опасности, исходящей от допинга, Всероссийская федерация паратхэквондо всячески способствует реализации информационно-образовательной программы РУСАДА по профилактике использования допинга в спорте (табл. 38). Программы предназначены для спортсменов, спортивных врачей, тренеров и персонала спортсменов. Основной целью Программы является профилактика применения допинга в спорте и повышение уровня компетентности спортсменов, тренеров и



## **6. ТРЕНИРОВОЧНЫЕ УСЛОВИЯ И ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ СПОРТИВНЫЕ БАЗЫ ПРИ ПОДГОТОВКЕ СБОРНОЙ КОМАНДЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПО ПАРАТХЭВОНДО**

Основной задачей учебно-тренировочного процесса в олимпийском цикле для спортсменов сборных команд России по паратхэквондо является выход на уровень результатов лучших спортсменов мира и возможное его превышение. Тренировка направлена на достижение максимальной готовности к Паралимпийским играм 2020 г. и характеризуется значительным объемом и высокой интенсивностью. Перерывы в тренировке направлены на профилактическое восстановление с тем, чтобы предотвратить возможное перенапряжение. Важной особенностью подготовки спортсменов является повышение результативности за счет качественных сторон системы спортивной подготовки.

Основная задача подготовки – изыскать скрытые резервы организма спортсмена в различных сторонах его подготовленности (физической, технико-тактической, психологической) и обеспечить их проявление в тренировочной и соревновательной деятельности. Особое внимание уделяется поиску скрытых резервов в сфере тактической и психологической подготовленности.

Наиболее значимыми методическими положениями и принципами подготовки спортсменов в олимпийском цикле являются следующие:

- перспективное планирование подготовки, комплексная увязка ее составляющих и систем обеспечения (научного, медицинского, материально-технического, финансового и др.);

- целевой подход, согласно которому прогнозируемый конечный результат спортсмена на всероссийских и международных соревнованиях определяют содержание и характер процесса подготовки, при этом разрабатывается индивидуальная целевая перспективная модель различных сторон подготовленности спортсмена;

- базовая подготовка с опережающим развитием физической, функциональной и психологической подготовленности, на основе которых формируется новый уровень реализационной готовности психофизического потенциала и технико-тактического мастерства спортсмена в соревновательной деятельности;
- целенаправленное применение в тренировочном процессе инновационных технологий повышения работоспособности;
- углубленная индивидуализация тренировочного и соревновательного процесса;
- оптимальное сочетание нагрузки и факторов восстановления;
- динамичность системы подготовки, гибкое планирование, оперативная коррекция тренировочного процесса в соответствии с текущим состоянием спортсмена.

Практика показывает, что спортсмены хорошо адаптированы к самым разнообразным средствам тренировочного воздействия и, как правило, ранее применяемые варианты планирования тренировочных нагрузок, методы и средства тренировочного воздействия не только не позволяют добиться прогресса, но и удержать спортивные результаты на прежнем уровне. Поэтому следует варьировать средства и методы тренировки, применять комплексы упражнений, не использовавшиеся ранее, а также новые тренажерные устройства, дополнительные средства, стимулирующие работоспособность и эффективность выполнения соревновательных упражнений.

Важным в планировании тренировочного процесса является учет индивидуальных особенностей спортсменов, задач на предстоящий сезон, возможностей научно-методического и материально-технического обеспечения подготовки.

При подготовке резерва сборной команды основной организации будет являться централизованная подготовка.

Отдавая предпочтение централизованной подготовке спортсменов на благоустроенных спортивных базах, ведущим спортсменам, тем не менее, будет разрешено вести индивидуализированную подготовку, согласно согласованных индивидуальных планов.

### **Использование условий среднегорья и другие средства повышения работоспособности и восстановления спортсменов**

Для развития основных физических качеств, повышения уровня функциональной подготовленности спортсменов в 2017–2020 гг. планируется использование условий среднегорья на «общеподготовительном этапе» (февраль, 24–28 дней, 1500–2000 метров над уровнем моря).

Лечебно-восстановительные мероприятия для спортсменов после тяжелого спортивного сезона будут ежегодно организованы желательным образом на базе ФГУП «Юг-Спорт» города Сочи на «реабилитационном этапе» (октябрь) годовичного цикла подготовки.

Таблица 27

### **Годовой план-график централизованной подготовки спортсменов сборной команды Российской Федерации по паратхэквондо в Олимпийском цикле 2017–2020 гг.**

Месяцы года	Дни месяца																													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	Мероприятия																													
10	Лечебно-восстановительные мероприятия																													
01	Повышение уровня функциональной подготовленности в среднегорье																													

### **Тренировочные базы в России и за рубежом**

Основная база подготовки сборных команд Российской Федерации по паратхэквондо на сегодняшний день располагается в городе Ульяновск. В настоящее время эта база не соответствует современным требованиям



подготовки спортсменов высокого уровня из-за отсутствия достаточной инфраструктуры для обеспечения тренировочного процесса.

В дополнение к «домашним» базам необходимо иметь постоянно действующие базы подготовки за рубежом. Эти базы предлагается выбрать из числа признанных мировых центров тхэквондо, таких как Турция, Иран, Корея, Испания.

Помимо решения основных тренировочных задач, такие базы позволят:

- обеспечить для эффективную зимнюю подготовку;
- оперативно привлекать зарубежных специалистов для решения задач подготовки и совершенствования технических элементов;
- видеть уровень подготовки конкурирующих команд;
- привлекать эффективных спарринг-партнеров.

Таблица 28

**Наличие и потребность в спортивных базах для сборной команды  
Российской Федерации по паратхэквондо**

<i>№ п/п</i>	<i>Задачи и условия подготовки</i>	<i>Наличие</i>	<i>Потребность</i>
1.	Повышение уровня функциональной подготовленности спортсменов (в условиях среднегорья)	0	1
2.	Постоянно действующая база в России	0	1
3.	Постоянно действующая база за рубежом	0	3

## **7. ОРГАНИЗАЦИОННАЯ СТРУКТУРА СПОРТИВНОЙ СБОРНОЙ КОМАНДЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПО ПАРАТХЭКВОНДО**

С целью оптимизации взаимодействия и повышения уровня ответственности за результаты совместной работы руководителей, тренеров и специалистов, обеспечивающих эффективность подготовки и участия в соревнованиях спортсменов сборной команды России по виду спорта необходимо рациональное формирование и утверждение организационной структуры сборной команды.

Организационная структура сборной команды России схематично отражает порядок взаимодействия и сферу ответственности руководителей разного уровня (главный тренер, старшие тренеры), наличие комплексных научных групп, врачей, массажистов и др. специалистов.

Важным новым элементом в организационной структуре необходимо выделить наличие административной группы в лице начальника основной команды, тренера-администратора, призванной снять большой объем рутины с тренерского состава и высвободить время для эффективного планирования и организации тренировочной деятельности.

Утверждение рациональной схемы взаимодействия сборной команды разграничит ответственность, определит основные направления подготовки сборной команды к Паралимпийским играм в Токио 2020 г. с учетом уровня результата в конкретной дисциплине и виде программы.

Таблица 29

**Список тренерского состава сборной команды Российской Федерации по паратхэквондо в олимпийском цикле  
2017–2020 гг.**

№	Фамилия, имя, отчество	Дата рождения	Спортивное, или почетное звание	Должность	Субъект РФ, город
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					
12.					
13.					
14.					
15.					
16.					

## **8. ПОВЫШЕНИЕ КВАЛИФИКАЦИИ ТРЕНЕРОВ И СПЕЦИАЛИСТОВ**

Современная система подготовки и воспитания спортсменов сборной команды России по паратхэквондо предъявляет высокие требования к профессиональному уровню тренеров и специалистов, объему их фундаментальных знаний и практических навыков в области теории и методики спортивной тренировки, педагогики, спортивной физиологии, биомеханики и других областей знания.

Система подготовки и повышения профессиональной квалификации тренеров и специалистов сборной команды включает:

- повышение уровня профессионального образования тренеров на основе расширения теоретических и методических знаний о подготовке спортсменов высшей квалификации путем реализации тематического плана программы «Повышения квалификации тренеров по паратхэквондо»;
- совершенствование тренерского мастерства и практических навыков подготовки спортсменов высокой квалификации путем стажировок в рамках централизованной подготовки сборной команды России по паратхэквондо;
- переподготовка в специализированных институтах по профилю работы – для врачей, массажистов, психологов;
- изучение и анализ материалов и отчетной документации специалистов комплексной научной группы;
- расширение специальных знаний на конференциях, семинарах, тренерских советах сборной команды России по паратхэквондо по актуальным вопросам спортивной подготовки;
- изучение специальной литературы и методических рекомендаций по важнейшим вопросам спортивной подготовки сильнейших спортсменов с учетом новейших данных, в том числе зарубежных;
- изучение итоговой информации и промежуточных результатов выполнения мероприятий Комплексной целевой программы по паратхэквондо;

– проведение ежегодного семинара-совещания ведущих специалистов по виду спорта, на котором заслушиваются и обсуждаются отчеты ведущих тренеров, специалистов КНГ, врачей и др. специалистов, разрабатывается стратегия подготовки сильнейших спортсменов и ближайшего резерва.

Таблица 30

**Тематический план программы «Повышения квалификации тренеров по паратхэквондо»**

<i>№ п/п</i>	<i>Название темы</i>	<i>Краткое содержание</i>
1.	Основы совершенствования спортивного мастерства в паратхэквондо	Факторы, лимитирующие специальную работоспособность в разных спортивных дисциплинах вида спорта. Взаимосвязь показателей физической и технической подготовленности. Анализ индивидуальной структуры физической подготовленности спортсменов. Построение и содержание тренировочного процесса по виду спорта.
2.	Соревновательная деятельность по паратхэквондо	Особенности соревновательной деятельности. Соревновательная нагрузка и нагрузка соревновательного упражнения. Индивидуальная оценка технического мастерства в процессе соревновательной деятельности. Модельные характеристики соревновательной деятельности. Анализ динамики показателей соревновательной деятельности в годичном цикле тренировки. Основные аспекты соревновательной подготовки.
3.	Совершенствование методики спортивной тренировки по паратхэквондо	Классификация специальных тренировочных нагрузок по величине, интенсивности и направленности физиологического воздействия. Методические особенности развития и поддержания общей и специальной выносливости, силовых, скоростно-силовых и координационных качеств на этапах годичного цикла подготовки. Закономерности построения тренировочных занятий различной направленности. Планирование тренировочных и соревновательных нагрузок в микро и макроструктуре годичного цикла. Особенности тренировочного процесса в среднегорье.
4.	Совершенствование технической и	Биомеханические характеристики технической подготовленности.

	тактической подготовленности спортсменов	Реализация технико-тактического мастерства в соревновательной деятельности. Методика совершенствования технико-тактической подготовленности. Модельные характеристики технической подготовленности спортсменов.
5.	Комплексный контроль разносторонней подготовленности спортсменов высокой квалификации.	Задачи и организация контроля за соревновательной и тренировочной деятельностью. Методика этапного, текущего и оперативного контроля технико-тактического мастерства, физической и функциональной подготовленности спортсменов высокой квалификации. Особенности индивидуальной динамики показателей физической и функциональной подготовленности в годичном цикле тренировки. Модельные характеристики физической и функциональной подготовленности спортсменов. Формирование комплексной системы ведения рейтингов спортсменов и тренеров.
6	Восстановительные средства и мероприятия	Педагогические средства восстановления: рациональная структура тренировочных нагрузок различной направленности на учебно-тренировочных занятиях, микро и мезо циклах тренировки; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины и адаптогены. Особенности применения различных восстановительных средств на этапах годичного цикла тренировки. Организация восстановительных мероприятий в условиях соревнований и учебно-тренировочного сбора.
7	Правила соревнований.	Итоги Международных семинаров судей паратхэквондо Правила соревнований. Особенности работы протестовых комитетов.
9	Компьютерная грамотность	Умение работать с текстами, таблицами, подготовка презентаций, использование Интернета
10	Использование технических средств поддержки тренировочного процесса	Работа с цифровым видео и фото.

11	Английский язык	Терминология, английский для общения спортсменов
----	-----------------	--

Планируется проведение ежегодных научно-практических и методических конференций тренеров с целью подготовки, повышения и обобщения накопленного опыта, поиска новых идей подготовки спортсменов, изучая опыт завоевания Олимпийских и Паралимпийских медалей другими видами спорта.

Проведение круглых столов, лекций и встреч со спортсменами и тренерами имеющих опыт завоевания медалей на Олимпийских играх и Паралимпийских играх. Изучение опыта централизованной подготовки.

Осуществление сотрудничества с национальными федерациями тхэквондо и паратхэквондо других стран, иными международными объединениями тхэквондистов в решении актуальных проблем паратхэквондо, обмен опытом работы, направляет тренеров с целью изучения новых направлений в развитии мирового паратхэквондо.

Повышение квалификации тренеров является приоритетным направлением. Необходимо составить программы подготовки и вести учебу по повышению квалификации по двум основным составляющим: тренер детской школы и тренер сборной команды России.

Планируются совместные сборы, стажировки тренеров и спортсменов сборной команды на базах подготовки зарубежных спортсменов (Турция, Иран, Испания, Корея). Совместная подготовка спортсменов в России и за рубежом, обмен тренерами и специалистами.

Для повышения эффективности обучения в системе повышения квалификации тренеров и специалистов необходимо внедрять современные формы обучения: деловые игры, анализ конкретных ситуаций, творческие дискуссии, применение технических средств обучения (Интернет), компьютерное моделирование и пр.

Тренеры, имеющие своих учеников в сборной команде в обязательном порядке должны приглашаться для стажировки на учебно-тренировочные

сборы в сборную команду России по виду спорта, с целью повышения квалификации.

В таблице 50 представлена динамика мероприятий по повышению квалификации тренеров и спортсменов в сборной команду России по виду спорта: научно-практические (методические) конференции (НПК); курсы переподготовки и повышения квалификации (КПП); научно-методические семинары (НМС).

Таблица 31

**План-график мероприятий по повышению квалификации тренеров и специалистов сборной команды Российской Федерации по паратхэквондо в Олимпийском цикле 2017-2020 гг.**

Год	Месяцы года											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>2017</b>	+									+		
<b>2018</b>	+									+		
<b>2019</b>	+									+		
<b>2020</b>	+									+		

В рамках мероприятий по повышению квалификации тренеров предлагается проводить ежегодную аттестацию тренерского состава по следующим дисциплинам:

1. Знание ПС
2. Стратегия и тактика ведения поединка
3. Английский язык для спортсменов



## **9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И ФИНАНСОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОЙ СБОРНОЙ КОМАНДЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПО ПАРАТХЭКВОНДО**

Материально-техническое и финансовое обеспечение подготовки спортивной сборной команды Российской Федерации по паратхэквондо осуществляется на основе принципа консолидации средств бюджета общероссийской общественной организации «Союз тхэквондо России», общероссийской общественной организации инвалидов «Всероссийская федерация тхэквондо инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата», федерального бюджета, бюджета субъектов Российской Федерации и иных источников, не противоречащих законодательству Российской Федерации.

Расходы федерального бюджета на реализацию мероприятий, предусмотренных ЦКП, осуществляется за счет и в пределах средств, предусмотренных Министерством спорта России в федеральном бюджете на соответствующий финансовый год, в соответствии с предусмотренными объемами финансирования по виду спорта согласно Порядку финансирования за счет средств федерального бюджета на проведение физкультурных и спортивных мероприятий, включенный в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, Нормам расходов средств на проведение физкультурных и спортивных мероприятий, включенный в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий и Порядку материально технического обеспечения, в том числе обеспечения спортивной экипировкой, научно методического и антидопингового обеспечения спортивных сборных команд Российской Федерации за счет средств федерального бюджета, утвержденных приказами Минспорта России.

Таблица 32

**Финансирование спортивных мероприятий Единого календарного плана сборной команды Российской Федерации по паратхэквондо (основной состав) за счет средств федерального бюджета**

<i>Мероприятия</i>	<i>Объем ассигнований (тыс. руб.)</i>			
	<i>2017</i>	<i>2018</i>	<i>2019</i>	<i>2020</i>
УТС в России				
УТС за рубежом				
Спортивные соревнования в России				
Спортивные соревнования за рубежом				
Всего:				

Таблица 33

**Финансирование спортивных мероприятий Единого календарного плана сборной команды Российской Федерации по паратхэквондо (резервный состав) за счет средств федерального бюджета**

<i>Мероприятия</i>	<i>Объем ассигнований (тыс. руб.)</i>			
	<i>2017</i>	<i>2018</i>	<i>2019</i>	<i>2020</i>
УТС в России				
УТС за рубежом				
Спортивные соревнования в России				
Спортивные соревнования за рубежом				
Всего:				

Таблица 34

**Финансирование спортивных мероприятий сборной команды  
Российской Федерации по паратхэквондо (основной состав)  
за счет внебюджетных средств**

<i>№ n/n</i>	<i>Мероприятия</i>	<i>Объем ассигнований (тыс. руб.)</i>			
		<i>2017</i>	<i>2018</i>	<i>2019</i>	<i>2020</i>
1.	Чемпионат России				
	Всего:				

Таблица 35

**Финансирование международных спортивных мероприятий по  
паратхэквондо на территории Российской Федерации  
за счет средств федерального бюджета**

<i>№ n/n</i>	<i>Мероприятия</i>	<i>Объем ассигнований (тыс. руб.)</i>			
		<i>2017</i>	<i>2018</i>	<i>2019</i>	<i>2020</i>
	Всего:				

**9.1. Обеспечение инвентарем, оборудованием и экипировкой сборной команды Российской Федерации по паратхэквондо**

Эффективность подготовки сборной команды России по паратхэквондо к крупнейшим международным соревнованиям в значительной степени определяется полноценным обеспечением спортсменов, тренеров и специалистов команды высококачественным инвентарем, оборудованием и экипировкой.

Таблица 38 отражает потребности и объем финансовых ассигнований

на обеспечение сборной команды России по паратхэквондо инвентарем, оборудованием и экипировкой.

Таблица 38

**Ориентировочные потребности сборной команды Российской Федерации по паратхэквондо в инвентаре, оборудовании и экипировке в Олимпийском цикле 2017–2020 гг.**

<i>№ n/n</i>	<i>Наименование</i>	<i>Сумма (руб.)</i>
2017 г.		
1.		
2.		
3.		
2018 г.		
1.		
2.		
3.		
4.		
2019 г.		
1.		
2.		
3.		
2020 г.		
1.		
2.		
3.		
Итого:		



