

СОГЛАСОВАНО
Министерство спорта и туризма
Республики Беларусь



” 06 “ 10 2020 г.

УТВЕРЖДЕНО
Учреждение ”Республиканский
центр олимпийской подготовки
по водным видам спорта“



” “ 2020 г.

СОГЛАСОВАНО
Государственное
”Республиканский
практический центр спорта“



” “ 2020 г.

учреждение
научно-

И.А.Малеваная

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

подготовки сборной команды девушек и юношей (13–15 лет)
по плаванию синхронному
к главным соревнованиям 2021 года

Главный тренер национальной
команды Республики Беларусь по
плаванию синхронному

Е.В.Светличная

Тренер-преподаватель, ответственный
за подготовку команды

Н.А.Сахарук

I. КРИТЕРИИ ОТБОРА СПОРТСМЕНОВ В ЮНОШЕСКУЮ СБОРНУЮ КОМАНДУ ПО ПЛАВАНИЮ СИНХРОННОМУ

Отбор спортсменок в состав сборной команды производится в 3 этапа:

I этап – январь–апрель месяц, по результатам выступления в республиканских и международных соревнованиях в 2020 году, по результатам тестирований за сентябрь–декабрь 2020 года:

по группе девушки (13–15 лет) - не ниже 1 разряда;

II этап – январь–апрель 2021 года в соответствии с уровнем спортивных результатов на текущих соревнованиях;

III этап – апрель–май по результатам выступлений в международных соревнованиях и первенстве Беларуси с учётом сдачи контрольных нормативов в обязательной программе (ежемесячно, начиная с ноября 2020 года), учитывая стабильность в выступлениях на республиканских и международных соревнованиях, как в обязательной, так и в произвольной программах. Для участия в чемпионате Европы среди девушек и юношей 13–15 лет (по назначению);

IV этап – август 2021 года по результатам участия в первенстве Европы (по назначению) для участия в чемпионате мира среди девушек и юношей 13–15 лет (г.Квебек, Канада). Необходимо занять 1–6 место в выбранном виде программы (соло, дуэт, группа, комбинированная группа, акробатическая группа).

При вынесении окончательного решения принимается во внимание фактор моральной и психологической устойчивости каждой отдельной спортсменки, внешний вид (вес), ее коммуникабельность, способность конструктивной работы в коллективе с учетом специфики синхронного плавания, как командного вида спорта.

Основной состав членов национальной команды определяется тренерским советом по окончании основных международных соревнований с учетом выступления на первенстве Беларуси.

Старший тренер, отвечающий за подготовку команды к главному старту, имеет решающее слово.

Постоянные и переменные составы по группам стажеров и резерва утверждаются советом федерации по результатам выступления на первенстве Беларуси 2020–2021 годов.

II. СОСТАВ ЮНОШЕСКОЙ СБОРНОЙ КОМАНДЫ

Рейтинг	Фамилия, имя	Год рожд.	Сборная команда на 2020 год	Дисциплина	Текущий результат	Принадлежность			Личный тренер
						территория	ведомство	учреждение	
1.	Добровольская Анастасия	2007	стажер переменный	группа, соло, комби, ОП	ПБ 20 – 1 место ПБ 20 – 2 место ПБ 20 – 1 место ПБ 20 – 3 место	г. Минск	МОСК ФПБ	РГУОР	И.И. Лимановск ая
2.	Бобкова Милана	2006	резерв переменный	группа, ОП	ПР 20 – 6 место ПР 20 – 22 место	г. Минск	МОСК ФПБ	СДЮШОР- профсоюзов	В.А. Есипович
3.	Яценко Анна	2006	стажер переменный	комби, группа, ОП	ПБ 20 – 1 место ПБ 20 – 1 место ПБ 20 – 2 место ПБ 20 – 9 место	г. Минск	МОСК ФПБ	РГУОР	И.И. Лимановск ая
4.	Вашкевич Моника	2006	резерв постоянный	ОП, группа, комби	ПБ 20 – 13 место ЧБ 20 – 2 место ЧБ 20 – 2 место	г. Минск	МОСК ФПБ БФСО Динамо	РГУОР	И.И. Лимановск ая
5.	Бернат Анастасия	2007	резерв постоянный	группа, комби, соло, ОП	ПБ 20 – 1 место ПБ 20 – 1 место ПБ 20 – 4 место ПБ 20 – 6 место	г. Минск	МОСК ФПБ	РГУОР	Д.С. Кравцевич, Д.В. Сахарук
6.	Головкова Анастасия	2006	стажер переменный	дуэт, группа, комби, ОП	ПБ 20 – 3 место ПБ 20 – 1 место ПБ 20 – 1 место ПБ 20 – 5 место	г. Минск	БФСО Динамо	РГУОР	Д.С. Кравцевич, Д.В. Сахарук
7.	Кот Алена	2006	резерв постоянный	группа, ОП	ПБ 20 – 1 место ПБ 20 – 10 место	Брест	БЦОР	РГУОР	Д.С. Кравцевич, Д.В. Сахарук
8.	Аврамёнок Варвара	2007	резерв переменный	группа, ОП, дуэт	ПБ 20 – 2 место ПБ 20 – 11 место ПБ 20 – 4 место	г. Минск	БФСО Динамо	РГУОР	Д.С. Кравцевич, Д.В. Сахарук
9	Андреевко Алина	2007	резерв переменный	дуэт, группа, комби, ОП	ПБ 20 – 3 место ПБ 20 – 2 место ПБ 20 – 1 место ПБ 20 – 14 место	г. Минск	МОСК ФПБ	РГУОР	Д.С. Кравцевич, Д.В. Сахарук
10.	Ефимович Екатерина	2007	резерв переменный	дуэт, группа, комби, ОП	ПБ 20 – 5 место ПБ 20 – 3 место ПБ 20 – 2 место ПБ 20 – 12 место	г. Минск	МОСК ФПБ	СДЮШОР- профсоюзов	В.А. Есипович

0.4. 18.08.2020

В.А. Есипович

Рейтинг	Фамилия, имя	Год рожд.	Сборная команда на 2020 год	Дисциплина	Текущий результат	Принадлежность			Личный тренер
						территория	ведомство	учреждение	
11.	Мирончик Александра	2007	резерв переменный	дзут, группа, комби, ОП	ПБ 20 – 5 место ПБ 20 – 3 место ПБ 20 – 2 место ПБ 20 – 16 место	г. Минск	МОСК ФПБ	СДЮШОР- профсоюзов,	В.А.Есипович, А.Д.Бичун
12.	Кулина Александра	2007	резерв переменный	дзут, группа, комби, ОП	ПБ 20 – 6 место ПБ 20 – 3 место ПБ 20 – 2 место ПБ 20 – 15 место	г. Минск	МОСК ФПБ	СДЮШОР- профсоюзов	В.А.Есипович

РЕЗЕРВ: перспективные спортсмены, привлекаемые для подготовки со сборной командой

13	Щепалова Ксения	2006	-	группа, комби	ЧБ 20 – 3 место ЧБ 20 – 2 место	Минск	МОСК ФПБ	РГУОР	Д.С.Кравцевич, Д.В.Сахарук
14.	Воронец Василиса	2007	-	дзут, группа, комби	ЧБ 20 – 8 место ЧБ 20 – 3 место ЧБ 20 – 2 место	Минск	МОСК ФПБ	РГУОР	Д.С.Кравцевич, Д.В.Сахарук
15.	Шепелёва Виктория	2008	-	ОП	ПБ 20 – 20 место	Брест	БЦОР	БЦОР	Л.Д.Махонина
16.	Демидович Ольга	2008	-	соло, группа, комби	ПБ 20 – 5 место ПБ 20 – 7 место ПБ 20 – 23 место	Брест	БЦОР	БЦОР	В.А.Семенов
17.	Эберт Вера	2008	-	комби, ОП	ПБ 20 – 4 место ПБ 20 – 32 место	Минск	МОСК ФПБ	СДЮШОР- профсоюз	Т.И.Чехович Т.Л.Адамова
18.	Власова Ксения	2007	-	группа, комби, ОП	ПБ 20 – 4 место ПБ 20 – 3 место ПБ 20 – 74 место	Минск	БФСО Динамо, МОСК ФПБ	СДЮШОР-1	Н.В.Коблова
19.	Войтова Мария	2008	-	ОП	ПБ 20 – 27 место	Брест	БЦОР	БЦОР	Л.Д.Махонина
20.	Сердюченко Анастасия	2008	-	дзут, группа, комби, ОП	ПБ 20 – 8 место ПБ 20 – 4 место ПБ 20 – 3 место ПБ 20 – 19 место	Минск	БФСО Динамо	СДЮШОР-1	О.С.Нестерович

100% охвачены

100%

III. КАНДИДАТЫ ДЛЯ ЗАВОЕВАНИЯ МЕДАЛЕЙ И ОЧКОВ НА ГЛАВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ

(1-8 МЕСТО)

Главные соревнования – чемпионат Европы среди девушек и юношей 13-15 лет

Фамилия, имя	Соревнования	Дисциплина	Планируемый результат	Выполнение	Примечания
1. Добровольская Анастасия	Чемпионат Европы среди девушек и юношей 13-15 лет (по назначению)	соло, дуэт, группа, комби	5-8 место 5-8 место 5-8 место		
2. Бобкова Милана		соло, дуэт, группа, комби	5-8 место 5-8 место 5-8 место		
3. Яценко Анна		дуэт, группа, комби	5-8 место 5-8 место 5-8 место		
4. Вашкевич Моника		дуэт, группа, комби	5-8 место 5-8 место 5-8 место		
5. Бернат Анастасия		группа, комби	5-8 место		
6. Головкова Анастасия		группа, комби	5-8 место		
7. Кот Алена		группа, комби	5-8 место		
8. Аврамёнок Варвара		группа, комби	5-8 место		
9. Андреевко Алина		группа, комби	5-8 место		
10. Ефимович Екатерина		группа, комби	5-8 место		
11. Мирончик Александра		группа, комби	5-8 место		
12. Кудина Александра		группа, комби	5-8 место		
РЕЗЕРВ:					
13. Щепалова Ксения		группа, комби	5-8 место		
14. Воронец Василиса		группа, комби	5-8 место		
15. Шепелёва Виктория		группа, комби	5-8 место		
16. Демидович Ольга		группа, комби	5-8 место		
17. Эберт Вера		группа, комби	5-8 место		
18. Власова Ксения		группа, комби	5-8 место		
19. Войтова Мария		группа, комби	5-8 место		
20. Сердюченко Анастасия		группа, комби	5-8 место		

О.А. Квасенкова

В.А.

IV. КАНДИДАТЫ ДЛЯ ЗАВОЕВАНИЯ МЕДАЛЕЙ И ОЧКОВ НА ГЛАВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ (1-8 МЕСТО) **Главные соревнования: чемпионат мира (13-15 лет)**

Фамилия, имя	Соревнования	Дисциплина	Планируемый результат	Выполнение	Примечания	
1. Добровольская Анастасия	Чемпионат мира среди девушек и юношей 13–15 лет г.Квебек (Канада) 21–29 августа	соло, дуэт группа, комби	6–12 место 6–12 место 6–12 место			
2. Бобкова Милана		соло, дуэт группа, комби	6–12 место 6–12 место 6–12 место			
3. Яценко Анна		дуэт, группа, комби	6–12 место 6–12 место 6–12 место			
4. Вашкевич Моника		дуэт, группа, комби	6–12 место 6–12 место 6–12 место			
5. Бернат Анастасия		группа, комби	6–12 место			
6. Головокова Анастасия		группа, комби	6–12 место			
7. Кот Алена		группа, комби	6–12 место			
8. Аврамёнок Варвара		группа, комби	6–12 место			
9. Андреенко Алина		группа, комби	6–12 место			
10. Ефимович Екатерина		группа, комби	6–12 место			
11. Мирончик Александра		группа, комби	6–12 место			
12. Кудина Александра		группа, комби	6–12 место			
РЕЗЕРВ:						
13. Щепалова Ксения		группа, комби	6–12 место			
14. Воронец Василиса		группа, комби	6–12 место			
15. Шепелёва Виктория		группа, комби	6–12 место			
16. Демидович Ольга		группа, комби	6–12 место			
17. Эберт Вера		группа, комби	6–12 место			
18. Власова Ксения		группа, комби	6–12 место			
19. Войтова Мария		группа, комби	6–12 место			
20. Сердюченко Анастасия	группа, комби	6–12 место				

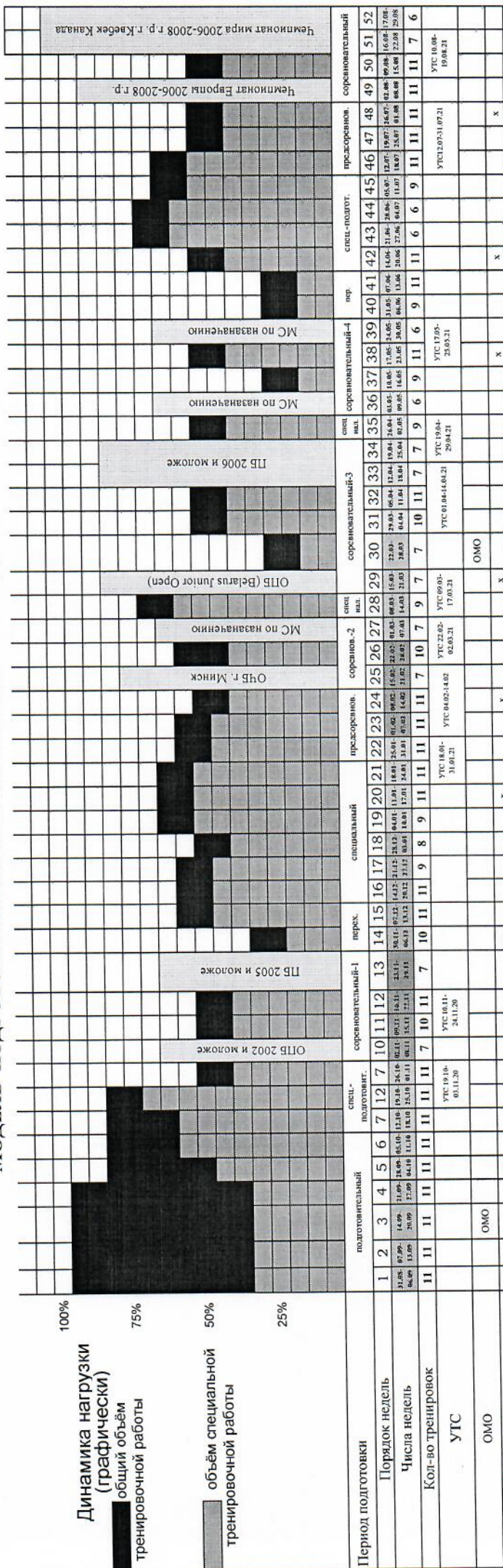
12.07.2017 О.А.Александров

Рез

V. СИСТЕМА СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ

Наименование	Сроки проведения	Место проведения	Вид	Анализ результатов выступления
1. Международные соревнования	октябрь–декабрь	по назначению	лично - командные	Приложение 1.1
2. Кубок Беларуси	ноябрь–декабрь	г.Минск	лично - командные	Приложение 1.2
3. Чемпионат Беларуси	февраль	г.Минск	лично - командные	Приложение 1.3
4. Первенство Беларуси (Belarus Junior Open)	март	г.Минск	лично - командные	Приложение 1.4
5. Международные соревнования	февраль–март	по назначению	лично - командные	Приложение 1.5
6. Первенство Беларуси (13-15 лет)	апрель	г.Минск, г.Брест	лично - командные	Приложение 1.6
7. Международные соревнования	май	по назначению	лично - командные	Приложение 1.7
8. Чемпионат Европы среди девушек и юношей 13–15 лет	июнь–июль	по назначению	лично - командные	Приложение 1.8
9. Чемпионат мира среди девушек и юношей 13–15 лет	август–сентябрь	г.Квебек, Канада	лично - командные	Приложение 1.9

МОДЕЛЬ ПОДГОТОВКИ ЮНОШЕСКОЙ СБОРНОЙ КОМАНДЫ ПО СИНХРОННОМУ ПЛАВАНИЮ НА 2021 ГОД



ТЕСТИРОВАНИЕ		СИСТЕМА СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ												ТЕСТИРОВАНИЕ, ТЕКУЩИЕ ОБСЛЕДОВАНИЯ											
Наименование		Сроки проведения		Место проведения		Главные задачи соревнований		Основные направления по тестированию и текущему обследованию		№, № недель															
Первенство Беларуси 2002 г.р. и моложе		4-7 ноября		г.Минск		просмотровый старт																			
Первенство Беларуси 2005 г.р. и моложе		25-28 ноября		г.Минск, г.Брест		контрольный старт		1.Тесты по ОФП и СФП:		5,11,14,20															
Чемпионат Беларуси		февраль		г.Минск		подготовительный старт (соло, дуэт, группа, комби)		проплавание отрезков 50м, 300м, спидометр, проплавание отрезков на задержке лезвия, выпрыгивание/вытаскивание макс.кол-во раз в определенный промежуток времени		11,14,24,29,38,42,48															
Международные соревнования - по назначению		февраль-март		г.Минск		контрольно-отборочный старт (соло, дуэт, группа, комби)		Выполнение фигур обязательной программы в соревновательном режиме																	
Открытое первенство Беларуси (Belarus Junior Open) 2002 г.р. и моложе		март		г.Минск		контрольный старт (соло, дуэт, группа, комби)																			
Первенство Беларуси 2006 г.р. и моложе		апрель		г.Минск, г.Брест		отборочный старт (все виды программ)		2.Произвольная программа:																	
Международные соревнования - по назначению		май		по назначению		отборочный старт (соло, дуэт, группа, комби)		исполнение программы целиком		11,24,29,38,48															
Международные соревнования - по назначению		май-июнь		по назначению		контрольный старт (соло, дуэт, группа, комби)																			
Чемпионат Европы 2006-2008 г.р.		4-8 августа		Франция		основной старт (соло, дуэт, группа, комби)		3. ОМО		3,3															
Чемпионат мира 2006-2008 г.р.		21-29 августа		г. Квебек Канада		главный старт (соло, дуэт, группа, комби)																			

VI. КОНТРОЛЬ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Объект контроля	Средство контроля (тест)	Вид контроля (текущий, этапный, комплексный)	Место проведения
1. Обязательная программа			
первая группа фигур	исполнение в соревновательном режиме	этапный	Плавательный комплекс БГУФК, г.Минск
вторая группа фигур	исполнение в соревновательном режиме	этапный	Плавательный комплекс БГУФК, г.Минск
третья группа фигур	исполнение в соревновательном режиме	этапный	Плавательный комплекс БГУФК, г.Минск
2. Произвольная программа			
исполнение по частям	исполнение в тренировочном режиме	текущий	Плавательный комплекс БГУФК, г.Минск
исполнение полностью	исполнение в тренировочном режиме	текущий	Плавательный комплекс БГУФК, г.Минск
3. Специальная физическая подготовка			
гибкость	тест: 1. "мост" (см. – расстояние между пятками и запястьями); 2. шпагаты ("Ариана"); 3. выкрут (см. – расстояние между запястьями)	текущий	Плавательный комплекс БГУФК, г.Минск
акробатика	тест: акробатическая связка на дорожке	текущий	Плавательный комплекс БГУФК, г.Минск
хореография	контрольное задание – танец	текущий	Плавательный комплекс БГУФК, г.Минск
общая физическая подготовка (ОФП)	тест: 1. поднимание прямых ног за голову за 30" (кол-во раз); 2. отжимание за 30" (кол-во раз); 3. "бёрпи" усложнённый вариант с поворотом на 360° за 30" (кол-во раз)	текущий	Плавательный комплекс БГУФК, г.Минск

VII. ПРИМЕНЯЕМЫЕ СРЕДСТВА ФАРМАКОЛОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПОДГОТОВКИ

Для обеспечения подготовки сборной команды в 2021 году требуются:

1. лекарственные средства и биологически активные добавки (далее – БАД):

адаптогены, поливитаминно-минеральные комплексы, иммуномодуляторы, кардиопротекторы, гепатопротекторы, хондропротекторы, ноотропы, пробиотики, седативные препараты, аминокислоты, энергетики;

2. изделия медицинского назначения:тейпы, бинты, эластичные бинты, подтейпники, кинезиотейпы, вата, шприцы, салфетки марлевые, лейкопластыри бактерицидные, лейкопластыри катушечные;

3. спортивное питание и спортивные напитки.

Фармакологические средства, изделия медицинского назначения, БАД и спортивное питание назначаются в соответствии с индивидуальными планами фармакологического обеспечения спортсменов национальной команды, учитывая состояние их здоровья, функциональное состояние, этап подготовки в рамках выделенного на УТС финансирования.

*Фармакологическое обеспечение спортсменов национальных команд должно проводиться в соответствии со списком запрещенных субстанций и методов ВАДА.

Врач спортивной медицины
национальной команды Республики
Беларусь по плаванию синхронному


Е.О.Николайчук

Заведующая отделением координации
медицинского и фармакологического
обеспечения национальной и сборных
команд


И.И.Степанова

VIII. ЗАКЛЮЧЕНИЯ ТРЕНЕРА

1. ПО ИТОГАМ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА ПОДГОТОВКИ

Тренер-преподаватель
отделения плавания синхронного

Н.А.Сахарук

2. ПО ИТОГАМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА ПОДГОТОВКИ

Тренер-преподаватель
отделения плавания синхронного

Н.А.Сахарук

3. ПО ИТОГАМ СПОРТИВНОГО ГОДА (СЕЗОНА)

Тренер-преподаватель
отделения плавания синхронного

Н.А.Сахарук

Рассмотрено на тренерском совете
” ____ “ _____ 20__ г.

Главный тренер национальной
команды Республики Беларусь
по плаванию синхронному

Е.В.Светличная