


СОГЛАСОВАНО
Министерства спорта и туризма
Республики Беларусь


_____ 2020 г.




УТВЕРЖДЕНО
Учреждение "Республиканский
центр олимпийской подготовки
по водным видам спорта"


_____ /Л.Л. Денисенко /
_____ 2020 г.



СОГЛАСОВАНО
Государственное учреждение
"Республиканский научно-
практический центр спорта"


_____ / И.А.Малеваная /
_____ 2020 г.



УЧЕБНЫЙ ПЛАН
(модель) подготовки сборной команды
юниоров (2002-2006г.р.) по плаванию синхронному
к главным соревнованиям 2021г.

Главный тренер национальной
команды Республики Беларусь по
плаванию синхронному

 Е.В.Светличная

Тренер, ответственный за подготовку
команды



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

Отбор спортсменок в состав сборной команды производится в 3 этапа:

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

- по группе юниорок - не ниже КМС;

II этап - январь-март 2021 года в соответствии с уровнем спортивных результатов на текущих соревнованиях;

III этап - март-апрель (юниоры) по результатам выступлений в Первенстве Беларуси с учётом сдачи контрольных нормативов в технической программе (ежемесячно, начиная с октября месяца 2020 года), для участия в чемпионате Европы среди юниоров.

IV этап - июнь-июль 2021 года по результатам участия в чемпионате Европы среди юниоров, для участия в чемпионате мира среди юниоров необходимо занять 1-6 место в программах претендующих на попадание и участие: соло техническая и произвольная программа, дуэт техническая и произвольная программа, группа техническая и произвольная программа, комбинированная группа, акробатическая группа.

Также при вынесении окончательного решения принимается во внимание фактор моральной и психологической устойчивости каждой отдельной спортсменки, внешний вид (вес), ее коммуникабельность, способность к конструктивной работе в коллективе с учетом специфики синхронного плавания, как командного вида спорта, оптимальное взаимодействие «тренер-спортмен».

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

Старший тренер имеет решающее слово по формированию выездного состава.

Постоянные и переменные составы по группам стажеров и резерва утверждаются советом федерации по результатам выступления на Первенстве Беларуси 2020-2021 гг.

II. СОСТАВ ЮНИОРСКОЙ СБОРНОЙ КОМАНДЫ:

Рей- тинг	Фамилия, имя	г.р.	Принадлежность к НК и сборным на 2021 год	Дисципли на	Текущий результат	Принадлежность			Личный тренер
						территория	веломство	Учреждение	
1.	Будель Вера	2002	НК основной состав	группа дугт	ПЕ19 – 4 место ЧБ20 – 2 место	Минск	МОСК ФПБ	УРЦОП по в/в спорта, РГУОР	Сахарук Н.А.
2.	Кирилл Маргарита	2003	НК основной состав	группа дугт	ПЕ19 – 4 место ЧБ20 – 3 место	Минск	БФСО Динамо	УРЦОП по в/в спорта, МГТУОР	Светличная Е.В., Дармель Димитрова А.С.
3.	Высоцкая Александра	2002	НК основной состав	группа дугт	ПЕ19 – 4 место ЧБ20 – 3 место	Минск	БФСО Динамо	УРЦОП по в/в спорта, РГУОР	Светличная Е.В., Дармель Димитрова А.С.
4.	Ковлун Анна	2002	НК основной состав	группа дугт	ПЕ19 – 4 место ЧБ20 – 2 место	Минск	МОСК ФПБ	УРЦОП по в/в спорта, ВГУФК	Сахарук Н.А.
5.	Кулешова Ксения	2003	НК переменный состав	группа дугт	ПЕ19 – 4 место ЧБ20 – 5 место	Минск	БФСО Динамо	УРЦОП по в/в спорта, МГТУОР	Светличная Е.В., Дармель Димитрова А.С.
6.	Сувалова Анастасия	2003	НК переменный состав	группа дугт	ПЕ19 – 4 место ЧБ20 – 6 место	Минск	МОСК ФПБ	УРЦОП по в/в спорта, РГУОР	Сахарук Н.А.
7.	Пузь Валерия	2004	НК основной состав	группа дугт	ПЕ19 – 5 место ЧБ20 – 2 место	Минск	МОСК ФПБ	УРЦОП по в/в спорта, МГТУОР	Сахарук Н.А.
8.	Грацевская Ксения	2003	НК переменный состав	группа	ПЕ19 – 4 место	Минск	БФСО Динамо	УРЦОП по в/в спорта, МГТУОР	Светличная Е.В., Дармель Димитрова А.С.
9.	Кудина Яна	2002	НК переменный состав	группа дугт	ПЕ19 – 4 место ЧБ20 – 6 место	Минск	МОСК ФПБ	УРЦОП по в/в спорта, РГУОР	Сахарук Н.А.
10.	Грацевская Яна	2005	Сборная команда стажерский состав (постоянный)	группа дугт	ЧБ20 – 2 место ЧБ20 – 5 место	Минск	БФСО Динамо	УРЦОП по в/в спорта, МГТУОР	Светличная Е.В., Дармель Димитрова А.С.
11.	Жигалко Христина	2004	Сборная команда стажерский состав (постоянный)	группа	ЧБ20 – 2 место	Минск	МОСК ФПБ	УРЦОП по в/в спорта, МГТУОР	Сахарук Н.А.
12.	Шиманская Валерия	2005	Сборная команда стажерский состав (постоянный)	группа	ЧБ20 – 2 место	Минск	МОСК ФПБ	РГУОР	Лимановская И.И.
13.	Лебедева Ксения	2005	Сборная команда стажерский состав (постоянный)	группа	ЧБ20 – 2 место	Минск	МОСК ФПБ	РГУОР	Лимановская И.И.

Ю.А. Воеводко

Димитрова

14.	Петраченко Александр	2004	Сборная команда резервный состав (переменный)	группа	ЧБ20 – 2 место	Минск	МОСК ФПБ	МГ СДЮШОР профсоюзов, МГТУОР	Есипович В.А.
15.	Губицкая Виолетта	2004	Сборная команда резервный состав (переменный)	группа	ЧБ20 – 2 место	Минск	МОСК ФПБ	МГ СДЮШОР профсоюзов, МГТУОР	Есипович В.А.
16.	Кульба Варвара	2005	Сборная команда резервный состав (постоянный)	группа	ЧБ20 – 3 место	Минск	МОСК ФПБ	МГ СДЮШОР профсоюзов, МГТУОР	Есипович В.А.
17.	Савичева Надежда	2005	Сборная команда резервный состав (постоянный)	группа	ЧБ20 – 3 место	Минск	МОСК ФПБ	МГ СДЮШОР профсоюзов, МГТУОР	Есипович В.А.
18.	Кац Екатерина	2005	Сборная команда резервный состав (постоянный)	группа	ЧБ20 – 2 место	Минск	МОСК ФПБ	РГУОР	Лимановская И.И.
19.	Головкова Анастасия	2006	Сборная команда стажерский состав (переменный)	комби	ЧБ20 – 3 место	Минск	МОСК ФПБ	РГУОР	Лимановская И.И.
20.	Щенко Анна	2006	Сборная команда стажерский состав (переменный)	группа	ЧБ20 – 2 место	Минск	МОСК ФПБ	РГУОР	Лимановская И.И.
21.	Вашкевич Моника	2006	Сборная команда резервный состав (постоянный)	группа	ЧБ20 – 2 место	Минск	МОСК ФПБ	РГУОР	Лимановская И.И.

Ст. тренер НК *Антон* / *С.В.Вашкевич*

Вашкевич
О.В. *Вашкевич*

III. КАНДИДАТЫ ДЛЯ ЗАВЕРЕНИЯ МЕДАЛЕЙ И ОЧКОВ (1-8 м) НА ГЛАВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ

ГЛАВНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ: Чемпионат Европы среди юниоров (2021)

№	Фамилия, имя	Соревнования	Дисциплина	Планируемый результат	Выполнение	Примечания
1.	Буцель Вера	Чемпионат Европы среди юниоров Июль – июль 2021г.	дино, комби, группа, акроб.группа	4-6 м, 4-7 м, 6-8 м		
2.	Кирилюк Маргарита		дино, комби, группа, акроб.группа	4-6 м, 4-7 м, 6-8 м		
3.	Высоцкая Александра		дино, группа, комби, акроб.группа	4-7 м, 6-8 м, 4-7 м		
4.	Ковчун Анна		дино, группа, комби, акроб.группа	4-7 м, 6-8 м, 4-7 м		
5.	Кулешова Ксения		дино, группа, комби, акроб.группа	4-7 м, 6-8 м, 4-7 м		
6.	Сувалова Анастасия		дино, группа, комби, акроб.группа	4-7 м, 6-8 м, 4-7 м		
7.	Плуз Валерия		дино, группа, комби, акроб.группа	4-7 м, 6-8 м, 4-7 м		
8.	Трацевская Ксения		дино, группа, комби, акроб.группа	4-7 м, 6-8 м, 4-7 м		
9.	Кудина Яна		дино, группа, комби, акроб.группа	4-7 м, 6-8 м, 4-7 м		
10.	Трацевская Яна		дино, группа, комби, акроб.группа	4-7 м, 6-8 м, 4-7 м		
11.	Жигалко Христина		дино, группа, комби, акроб.группа	4-7 м, 6-8 м, 4-7 м		
12.	Шиманская Валерия		дино, группа, комби, акроб.группа	4-7 м, 6-8 м, 4-7 м		
13.	Лебедева Ксения		дино, группа, комби, акроб.группа	4-7 м, 6-8 м, 4-7 м		
14.	Петраченко Александра		дино, группа, комби, акроб.группа	4-7 м, 6-8 м, 4-7 м		
15.	Губицкая Виолетта		дино, группа, комби, акроб.группа	4-7 м, 6-8 м, 4-7 м		
16.	Кульба Варвара		дино, группа, комби, акроб.группа	4-7 м, 6-8 м, 4-7 м		
17.	Савичева Надежда		дино, группа, комби, акроб.группа	4-7 м, 6-8 м, 4-7 м		
18.	Кап Екатерина		дино, группа, комби, акроб.группа	4-7 м, 6-8 м, 4-7 м		
19.	Головкова Анастасия		дино, группа, комби, акроб.группа	4-7 м, 6-8 м, 4-7 м		
20.	Яценко Анна		дино, группа, комби, акроб.группа	4-7 м, 6-8 м, 4-7 м		
21.	Вашкевич Моника		дино, группа, комби, акроб.группа	4-7 м, 6-8 м, 4-7 м		

Ст. тренер НК *Спиридова & Плещинская*

М.П. О.А. Плещинская

Главный соревнование: Чемпионат мира среди юниоров 2021 (Канада)

Чемпионат мира
21-29 августа г. Квебек Канада

№ п-п	Фамилия, имя	Соревнования	Дисциплина	Планируемые результаты	Выполнение	Примечания
1.	Буцель Вера	Чемпионат мира 21-29 августа г. Квебек Канада	солю, дуэт	8-12 м		
2.	Кирилл Маргарита		комби, группа	8-12 м		
3.	Высоцкая Александра		дуэт	8-12 м		
4.	Ковчун Анна		дуэт	8-12 м		
5.	Кулешова Ксения		дуэт	8-12 м		
6.	Сувалова Анастасия		дуэт	8-12 м		
7.	Пузь Валерия		дуэт	8-12 м		
8.	Трацевская Ксения		дуэт	8-12 м		
9.	Кудина Яна		акроб.группа	8-12 м		
10.	Трацевская Яна		акроб.группа	8-12 м		
11.	Жигалко Христина		акроб.группа	8-12 м		
12.	Шиманская Валерия		акроб.группа	8-12 м		
13.	Лебедева Ксения		акроб.группа	8-12 м		
14.	Петраченко Александр		акроб.группа	8-12 м		
15.	Губицкая Виолетта		акроб.группа	8-12 м		
16.	Кульба Варвара		акроб.группа	8-12 м		
17.	Савичева Надежда		акроб.группа	8-12 м		
18.	Кац Екатерина		акроб.группа	8-12 м		
19.	Головкова Анастасия		акроб.группа	8-12 м		
20.	Щенко Анна		акроб.группа	8-12 м		
21.	Вашкевич Моника		акроб.группа	8-12 м		

Ст. тренер НК *Дмитрий З. Востриков*

МОДЕЛЬ ПОДГОТОВКИ ЮНИОРСКОЙ СВОРНОЙ КОМАНДЫ ПО СИНХРОННОМУ ПЛАВАНИЮ НА 2020-2021 ГОД

Динамика нагрузки (графически)	100%												75%												50%												25%																																															
	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	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52																																
общий объём тренировочной работы	[График нагрузки]																																																																																			
объём специальной тренировочной работы	[График нагрузки]																																																																																			
Период подготовки	подготовительный (общий)												подготовительно-специальный												подготовительный-специальный 2												предварно												подготовительно-соревновательный												соревновательный																							
Этап подготовки	общеподготовительный												специально-подготовительный												специальный												предварно												специально-подготовительный												соревновательный												предварно											
Числа недель	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	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52																																
Кол-во тренировок	[График]												[График]												[График]												[График]												[График]												[График]																							
УТС	[График]												[График]												[График]												[График]												[График]												[График]												[График]											
ОМО	[График]												[График]												[График]												[График]												[График]												[График]												[График]											
ТЕСТИРОВАНИЕ	[График]												[График]												[График]												[График]												[График]												[График]												[График]											

СИСТЕМА СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ

ТЕСТИРОВАНИЕ. ТЕКУЩЕЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ

Наименование	Сроки проведения	Место проведения	Основные задачи соревнований	Основные направления по тестированию и текущему обследованию	№ № недель
Первенство Беларуси	ноябрь	г. Минск	подготовительный старт (все виды программ)	1. Тесты по ОФП и СФП:	
Кубок Беларуси	ноябрь-декабрь	г. Минск	подготовительный старт		
МС - по назначению	январь-февраль	по назначению	отборочный старт (все виды программ)	проплавание отрезков 50м, 200м, спринт-класс, проплавание отрезков на задержке дыхания, выносливость+наплавание макс. кол-во раз в определенном промежутке времени	5, 9, 14, 18, 28, 37
Чемпионат Беларуси	февраль	г. Минск	отборочный старт (произвольные виды программ)	технические элементы(солю, дуэт, группа)	9, 17, 27, 34
Первенство Беларуси	март	г. Минск	отборочный старт (все виды программ)		
МС - по назначению	апрель	по назначению	контрольный старт (все виды программ)	2. Произвольная программа:	17, 26, 5, 14
Чемпионат Европы (юн)	июнь	по назначению	главный старт (все виды программ)	импровизация под музыку	
Чемпионат мира (юн)	август	г. Квебек (Канада)	главный старт (все виды программ)	3. ОМО	18, 28, 34, 37, 4, 29



 Е.Р. Костин

VI. ТРЕБОВАНИЯ К ФАРМАКОЛОГИЧЕСКОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ СБОРНОЙ КОМАНДЫ*

Для обеспечения подготовки СБОРНОЙ КОМАНДЫ в 2021 г. требуются:

1. Лекарственные средства и БАД:

Адаптогены, поливитаминно-минеральные комплексы, иммуномодуляторы, кардиопротекторы, гепатопротекторы, хондропротекторы, ноотропы, аминокислоты, эргетики;

2. Изделия медицинского назначения:тейпы, бинты, эластичные бинты, подтепники, кинезиотейпы, вата, шприцы, салфетки марлевые, лейкопластыри бактерицидные, лейкопластыри катгушечные;

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 их состояние здоровья, функциональное состояние, этап подготовки в рамках выделенного на УТС финансирования.

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

Врач спортивной медицины

национальной команды Республики Беларусь по плаванию синхронному

Е.О.Николайчук

Заведующий отделением координации
медицинского и фармакологического
обеспечения национальной и сборных
команд

И.И.Степанова

V. КОНТРОЛЬ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

№	Объект контроля (стороны)	Средство контроля (тест)	Вид контроля (текущий, этапный, комплексный)	Место проведения
1.	Техническая программа			
	Исполнение элементов технических программ по отчётности	Исполнение в тренировочном режиме	текущий	Плавательный комплекс БГУФК, г. Минск
	Исполнение элементов технических программ	Исполнение в тренировочном режиме	текущий	Плавательный комплекс БГУФК, г. Минск
	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	Тестовые упражнения	текущий	Плавательный комплекс БГУФК, г. Минск
	Акробатика	Тестовые упражнения	текущий	Плавательный комплекс БГУФК, г. Минск
	хореография	Контрольное задание	текущий	Плавательный комплекс БГУФК, г. Минск
	ОФП	Тест	текущий	Плавательный комплекс БГУФК, г. Минск

Ст. тренер НК *С.М. Сидоренко* / *С.М. Сидоренко*

VII. ЗАКЛЮЧЕНИЕ ТРЕНЕРА

1) ПО ИТОГАМ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА ПОДГОТОВКИ

2) ПО ИТОГАМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА ПОДГОТОВКИ

Тренер _____ / _____ /

3) ПО ИТОГАМ СПОРТИВНОГО ГОДА (СЕЗОНА)

Тренер _____ / _____ /

Тренер _____ / _____ /

Рассмотрено на тренерском совете
_____ 20__ г.

Главный тренер национальной команды
Республики Беларусь по плаванию
синхронному

Е.В.Светличная