

СОГЛАСОВАНО

Министерство спорта и туризма  
Республики Беларусь

” 22 “ 18 2021 г.

УТВЕРЖДЕНО

Учреждение ”Республиканский центр  
олимпийской подготовки по водным  
видам спорта“

” “ 2021 г.


СОГЛАСОВАНО

Государственное учреждение  
”Республиканский научно-  
практический центр спорта“

” “ 2021 г.

**Учебный план  
подготовки сборной юношеской команды девушек и юношей  
(13–15 лет)  
по плаванию синхронному  
к главным соревнованиям 2022 года**

Главный тренер национальной  
команды Республики Беларусь  
по плаванию синхронному

 / Е.В.Светличная

Тренер-преподаватель по спорту  
сборных команд Республики  
Беларусь по плаванию синхронному

 / В.А.Есипович

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

Отбор спортсменов в состав сборной юношеской команды производится в 3 этапа:

I этап – январь–август месяц, по результатам выступления в республиканских и международных соревнованиях в 2021 году, по результатам тестирований за сентябрь–декабрь месяц 2021 года:

по группе девушки (13–15 лет)

не ниже 1 разряда;

II этап – январь–апрель 2022 года в соответствии с уровнем спортивных результатов на текущих соревнованиях;

III этап – апрель–июнь по результатам выступлений в международных соревнованиях и первенстве Беларуси с учётом сдачи контрольных нормативов в обязательной программе (ежемесячно, начиная с ноября месяца 2021 года), учитывая стабильность в выступлениях на республиканских и международных соревнованиях, как в обязательной, так и в произвольной программах для участия в чемпионате мира (г.Шарлотт, США).

Также 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 юношеской команды определяется тренерским советом по окончании основных международных соревнований с учетом выступления в первенстве Беларуси 2007–2009 гг.р.

Тренер-преподаватель по спорту сборных команд Республики Беларусь по плаванию синхронному, 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 в первенстве Беларуси 2021–2022 гг.р.



## II. СОСТАВ ЮНОШЕСКОЙ СБОРНОЙ КОМАНДЫ НА 2022 год

Рейтинг	Фамилия, имя	Год рождения	Сборная команда на 2022 год	Дисциплина	Текущий результат	Принадлежность			Личный тренер
						территория	ведомство	учреждение	
1.	Добровольская Анастасия	2007	Стажер постоянный	дуэт группа соло комби ОП соло дуэт группа комби акр.гр.	ПБ 21 – 1 место ПБ 21 – 1 место ПБ 21 – 1 место ПБ 21 – 1 место ПБ 21 – 1 место ЧЕ 21 (юноши) – 4 место ЧЕ 21 (юноши) – 5 место ЧЕ 21 (юноши) – 5 место ЧЕ 21 (юноши) – 5 место ЧЕ 21 (юноши) – 2 место	Минск	СК ФПБ	РГУОР	И.И.Лимановская
2.	Мирончик Александра	2007	Резерв постоянный	дуэт группа комби ОП группа комби акр.гр.	ПБ 21 – 3 место ПБ 21 – 1 место ПБ 21 – 1 место ПБ 21 – 7 место ЧЕ 21 (юноши) – 5 место ЧЕ 21 (юноши) – 5 место ЧЕ 21 (юноши) – 2 место	Минск	СК ФПБ	РГУОР	Д.С.Кравцевич, Д.В.Сахарук
3.	Бернат Анастасия	2007	Стажер переменный	соло группа комби акр.гр. ОП группа комби акр.гр.	ПБ 21 – 2 место ПБ 21 – 1 место ПБ 21 – 1 место ПБ 21 – 1 место ПБ 21 – 2 место ЧЕ 21 (юноши) – 5 место ЧЕ 21 (юноши) – 5 место ЧЕ 21 (юноши) – 2 место	Минск	СК ФПБ	РГУОР	И.И.Лимановская
4.	Ефимович Екатерина	2007	Резерв постоянный	дуэт группа комби акр.гр. ОП группа комби акр.гр.	ПБ 21 – 4 место ПБ 21 – 1 место ПБ 21 – 1 место ПБ 21 – 1 место ПБ 21 – 12 место ЧЕ 21 (юноши) – 5 место ЧЕ 21 (юноши) – 5 место ЧЕ 21 (юноши) – 2 место	Минск	СК ФПБ	РГУОР	Д.С.Кравцевич, Д.В.Сахарук
5.	Авраменок Варвара	2007	Резерв постоянный	дуэт ОП группа	ПБ 21 – 4 место ПБ 21 – 9 место ЧЕ 21 (юноши) – 5 место	Минск	БФСО "Динамо"	РГУОР	Д.С.Кравцевич, Д.В.Сахарук

*ЧЕЛОВЕК*

Рейтинг	Фамилия, имя	Год рождения	Сборная команда на 2022 год	Дисциплина	Текущий результат	Принадлежность			Личный тренер
						территория	ведомство	учреждение	
6.	Андреевко Алина	2007	Резерв постоянный	группа дуэт ОП комби акр.гр.	ПБ 21 – 1 место ПБ 21 – 2 место ПБ 21 – 8 место ЧЕ 21 (юноши) – 5 место ЧЕ 21 (юноши) – 2 место	Минск	СК ФПБ	РГУОР	И.И.Лимановская
7.	Власова Ксения	2007	Резерв переменный	группа ОП комби акр.гр.	ПБ 21 – 2 место ПБ 21 – 13 место ПБ 21 – 3 место ПБ 21 – 3 место	Минск	СК ФПБ БФСО "Динамо"	РГУОР	И.И.Лимановская
8.	Кудина Александра	2007	Резерв переменный	дуэт комби ОП	ПБ 21 – 3 место ПБ 21 – 1 место ПБ 21 – 11 место	Минск	СК ФПБ	РГУОР	Д.С.Кравцевич, Д.В.Сахарук
9.	Сердюченко Анастасия	2008	Резерв переменный	группа комби ОП акр.гр.	ПБ 21 – 2 место ПБ 21 – 3 место ПБ 21 – 19 место ПБ 21 – 3 место	Минск	БФСО "Динамо"	"Минская СДЮШР №1 БФСО Динамо"	Н.В.Коблова
10.	Шинкевич Ирина	2008	Резерв переменный	группа комби ОП акр.гр.	ПБ 21 – 3 место ПБ 21 – 2 место ПБ 21 – 23 место ПБ 21 – 2 место	Минск	СК ФПБ	РГУОР	И.И.Лимановская
11.	Демидович Ольга	2008	Резерв переменный	соло группа комби ОП	ПБ 21 – 6 место ПБ 21 – 6 место ПБ 21 – 4 место ПБ 21 – 17 место	Брест	БЦОР	БЦОР	В.А.Семенюк
12.	Улас Кристина	2008	Резерв переменный	соло группа комби ОП	ПБ 21 – 8 место ПБ 21 – 4 место ПБ 21 – 7 место ПБ 21 – 15 место	Минск	СК ФПБ	РГУОР	Д.С.Кравцевич, Д.В.Сахарук
13.	Эберт Вера	2008	Резерв переменный	группа комби ОП акр.гр.	ПБ 21 – 3 место ПБ 21 – 2 место ПБ 21 – 22 место ПБ 21 – 2 место	Минск	СК ФПБ	"МГ СДЮШОР профсоюзов по синхронному плаванию"	А.Д.Бичун, А.В.Кульпо
14.	Лябах Дарья	2008	Резерв переменный	Дуэт группа комби ОП	ПБ 21 – 11 место ПБ 21 – 4 место ПБ 21 – 7 место ПБ 21 – 26 место	Минск	СК ФПБ	РГУОР	Д.С.Кравцевич, Д.В.Сахарук

*С.А.Ковалевская*



Рейтинг	Фамилия, имя	Год рождения	Сборная команда на 2022 год	Дисциплина	Текущий результат	Принадлежность			Личный тренер
						территория	ведомство	учреждение	
15.	Войтова Мария	2008	Резерв переменный	ОП акр.гр. комби группа	ПБ 21 – 30 место ПБ 21 – 4 место ПБ 21 – 5 место ПБ 21 – 5 место	Брест	БЦОР	БЦОР	Л.Д.Махонина
<b>РЕЗЕРВ:</b> перспективные спортсмены, привлекаемые для подготовки со сборной юношеской командой									
16.	Мальшева Елизавета	2008	-	группа комби ОП акр.гр.	ПБ 21 – 2 место ПБ 21 – 3 место ПБ 21 – 38 место ПБ 21 – 3 место	Минск	БФСО "Динамо"	"Минская СДЮШР №1 БФСО Динамо"	О.С.Нестерович
17.	Гарбузова Дарья	2009	-	группа комби ОП	ПБ 21 – 4 место ПБ 21 – 7 место ПБ 21 – 36 место	Минск	СК ФПБ	"МГ СДЮШОР профсоюзов по синхронному плаванию"	Т.Л.Адамова, Т.И.Чехович
18.	Акула Екатерина	2009	-	ОП группа комби	ПБ 21 – 41 место ПБ 21 – 4 место ПБ 21 – 7 место	Минск	СК ФПБ	"МГ СДЮШОР профсоюзов по синхронному плаванию"	Т.Л.Адамова, Т.И.Чехович
19.	Глыбовкая Мирослава	2008	-	группа комби ОП акр.гр.	ПБ 21 – 2 место ПБ 21 – 3 место ПБ 21 – 45 место ПБ 21 – 3 место	Минск	БФСО "Динамо"	"Минская СДЮШР №1 БФСО Динамо"	О.С.Нестерович
20.	Абрамович Алена	2009	-	ОП группа комби	ПБ 21 – 46 место ПБ 21 – 4 место ПБ 21 – 7 место	Минск	СК ФПБ	"МГ СДЮШОР профсоюзов по синхронному плаванию"	Т.Л.Адамова, Т.И.Чехович

*Ирина Васильевна*


**III. КАНДИДАТЫ ДЛЯ ЗАВОЕВАНИЯ МЕДАЛЕЙ И ОЧКОВ (1–8 место) НА ГЛАВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ**  
**Главные соревнования: чемпионат мира (13–15 лет)**

Фамилия, имя	Соревнования	Дисциплина	Планируемый результат	Выполнение	Примечания
1. Добровольская Анастасия	Чемпионат мира (13-15 лет) г.Шарлотт, США	соло, дуэт группа, комби, акр. группа	8–12 место 8–12 место 8–12 место 6–10 место		
2. Мирончик Александра		дуэт, группа, комби, акр. группа	8–12 место 8–12 место 8–12 место 6–10 место		
3. Бернат Анастасия		дуэт, группа, комби, акр. группа	8–12 место 8–12 место 8–12 место 6–10 место		
4. Ефимович Екатерина		группа, комби, акр. группа	8–12 место 8–12 место 6–10 место		
5. Авраменок Варвара		группа, комби, акр. группа	8–12 место 8–12 место 6–10 место		
6. Андреенко Алина		группа, комби, акр. группа	8–12 место 8–12 место 6–10 место		
7. Власова Ксения		группа, комби, акр. группа	8–12 место 8–12 место 6–10 место		
8. Кудина Александра		группа, комби, акр. группа	8–12 место 8–12 место 6–10 место		
9. Сердюченко Анастасия		группа, комби, акр. группа	8–12 место 8–12 место 6–10 место		
10. Шинкевич Ирина		группа, комби, акр. группа	8–12 место 8–12 место 6–10 место		
11. Демидович Ольга		группа, комби, акр. группа	8–12 место 8–12 место 6–10 место		

*О.А. Косенко*



Фамилия, имя	Соревнования	Дисциплина	Планируемый результат	Выполнение	Примечания
12. Улас Кристина		группа, комби, акр. группа	8-12 место 8-12 место 6-10 место		
13. Эберт Вера		группа, комби, акр. группа	8-12 место 8-12 место 6-10 место		
14. Лябах Дарья		группа, комби, акр. группа	8-12 место 8-12 место 6-10 место		
15. Войтова Мария		группа, комби, акр. группа	8-12 место 8-12 место 6-10 место		
<b>РЕЗЕРВ:</b>					
16. Малышева Елизавета	Чемпионат мира (13-15 лет) г.Шарлотт, США	группа, комби, акр. группа	8-12 место 8-12 место 6-10 место		
17. Гарбузова Дарья		группа, комби, акр. группа	8-12 место 8-12 место 6-10 место		
18. Акула Екатерина		группа, комби, акр. группа	8-12 место 8-12 место 6-10 место		
19. Глыбовкая Мирослава		группа, комби, акр. группа	8-12 место 8-12 место 6-10 место		
20. Абрамович Алена		группа, комби, акр. группа	8-12 место 8-12 место 6-10 место		

Тренер-преподаватель по спорту  
сборных команд Республики Беларусь  
по плаванию синхронному  
 / В.А.Есипович







## VI. СИСТЕМА СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ

Наименование	Сроки проведения	Место проведения	Вид	Анализ результатов выступления
1. Чемпионат Беларуси и открытые Республиканские соревнования (женщины)	февраль	г.Минск	индивидуально-командные	Приложение 1.1
2. Первенство Беларуси и открытые Республиканские соревнования (Belarus Junior Open), (юниоры, юниорки)	март	г.Минск	индивидуально-командные	Приложение 1.2
3. Международные соревнования (юноши, девушки)	март-апрель	по назначению	индивидуально-командные	Приложение 1.3
4. Первенство Беларуси и открытые Республиканские соревнования (13-15 лет, юноши, девушки)	май	г.Минск	индивидуально-командные	Приложение 1.4
5. Международные соревнования (юноши, девушки)	май-июнь	по назначению	индивидуально-командные	Приложение 1.5
6. Чемпионат мира (юноши, девушки)	август-сентябрь	г.Шарлотт, США	индивидуально-командные	Приложение 1.6
7. Международные соревнования (юноши, девушки)	октябрь-ноябрь	по назначению	индивидуально-командные	Приложение 1.7
8. Кубок Беларуси (женщины)	декабрь	г.Минск	индивидуально-командные	Приложение 1.8

Тренер-преподаватель по спорту  
сборных команд Республики Беларусь  
по плаванию синхронному



/ В.А.Есипович

## VI. КОНТРОЛЬ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Объект контроля (стороны подготовленности, физическое качество, функция)	Средство контроля (тест)	Вид контроля (текущий, этапный, комплексный)	Место проведения
<b>1. Обязательная программа</b>			
1 группа фигур	исполнение в соревновательном режиме	этапный	Плавательный комплекс БГУФК, г.Минск
2 группа фигур	исполнение в соревновательном режиме	этапный	Плавательный комплекс БГУФК, г.Минск
3 группа фигур	исполнение в соревновательном режиме	этапный	Плавательный комплекс БГУФК, г.Минск
<b>2. Произвольная программа</b>			
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
<b>3. Специальная физическая подготовка</b>			
гибкость	тест («Ариана» в стойке на голове, мост, выкрут)	текущий	Плавательный комплекс БГУФК, г.Минск
хореография	контрольное задание	текущий	Плавательный комплекс БГУФК, г.Минск
ОФП	тест (отжимания за 30 сек., уголки за 30 сек.)	текущий	Плавательный комплекс БГУФК, г.Минск
СФП	тест (спецкомплекс, проплывание отрезков способами плавания с нырком)	текущий	Плавательный комплекс БГУФК, г.Минск

Тренер-преподаватель по спорту  
сборных команд Республики Беларусь  
по плаванию синхронному


 / В.А.Есипович





## VIII. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ СБОРЫ

УТС	Сроки проведения, кол-во дней	Место проведения
1. Подготовка к международным соревнованиям (девушки, юноши)	03.01–23.01.2022 10 дней	Плавательный комплекс БГУФК, г.Минск
2. Подготовка к чемпионату Беларуси и открытым республиканским соревнованиям (женщины)	01.02–15.02.2022 7 дней	Плавательный комплекс БГУФК, г.Минск
3. Подготовка к первенству Беларуси и открытым республиканским соревнованиям (Belarus Junior Open), (юниоры, юниорки)	01.03–22.03.2022 14 дней	Плавательный комплекс БГУФК, г.Минск
4. Подготовка к первенству Беларуси и открытым республиканским соревнованиям (13-15 лет, юноши, девушки)	11.04–04.05.2022 14 дней	Плавательный комплекс БГУФК, г.Минск
5. Подготовка к международным соревнованиям (юноши, девушки)	16.05–29.05.2022 14 дней	Плавательный комплекс БГУФК, г.Минск
6. Подготовка к чемпионату мира (юноши, девушки)	27.06–31.07.2022 21 день	Плавательный комплекс БГУФК, г.Минск
7. Подготовка к международным соревнованиям (юноши, девушки)	10.10–30.10.2022 7 дней	Плавательный комплекс БГУФК, г.Минск
8. Подготовка к Кубку Беларуси (женщины)	14.11–30.11.2022 7 дней	Плавательный комплекс БГУФК, г.Минск

Тренер-преподаватель по спорту  
сборных команд Республики Беларусь  
по плаванию синхронному  
 / В.А.Есипович



## **IX. ЗАКЛЮЧЕНИЯ ТРЕНЕРА**

### **1. ПО ИТОГАМ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА ПОДГОТОВКИ**

Тренер-преподаватель по спорту  
сборных команд Республики Беларусь  
по плаванию синхронному  
\_\_\_\_\_ / В.А.Есипович

### **2. ПО ИТОГАМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА ПОДГОТОВКИ**

Тренер-преподаватель по спорту  
сборных команд Республики Беларусь  
по плаванию синхронному  
\_\_\_\_\_ / В.А.Есипович

## 3. ПО ИТОГАМ СПОРТИВНОГО ГОДА (СЕЗОНА)

Тренер-преподаватель по спорту  
сборных команд Республики  
Беларусь по плаванию синхронному  
\_\_\_\_\_ / В.А.Есипович

Рассмотрено на тренерском совете  
\_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Главный тренер национальной  
команды Республики Беларусь  
по плаванию синхронному  
\_\_\_\_\_ / Е.В.Светличная