

СОГЛАСОВАНО

Министерство спорта и туризма
Республики Беларусь


" 22 " 12 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 юниорской команды
среди девушек и юношей (15–18 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 ЮНИОРСКУЮ СБОРНУЮ КОМАНДУ ПО ПЛАВАНИЮ СИНХРОННОМУ

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

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

по группе девушки (15–18 лет);

не ниже КМС разряда;

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

III этап – апрель–май по результатам выступлений в международных соревнованиях и первенстве Беларуси, учитывая стабильность в выступлениях на республиканских и международных соревнованиях, как в технической, так и в произвольной программах, для участия в чемпионате Европы (по назначению).

IV этап – июнь – июль 2022 года по результатам участия в чемпионате Европы (по назначению) для участия в чемпионате мира (г.Квебек, Канада), необходимо занять 1–6 место в выбранном виде программы (соло, дуэт, группа, 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 конструктивной работы в коллективе с учетом специфики синхронного плавания, как командного вида спорта.

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

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.

II. СОСТАВ ЮНИОРСКОЙ 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.	Пузь Валерия	2004	НК	дуэт тех. группа тех. дуэт комби группа дуэт тех. группа тех. группа	ПБ 21 – 1 место ПБ 21 – 1 место ПБ 21 – 5 место ПБ 21 – 1 место ПБ 21 – 1 место ЧЕ 21 (юниоры) – 4 место ЧЕ 21 (юниоры) – 4 место ЧЕ 21 (юниоры) – 4 место	Минск	СК ФПБ	РЦОП	Н.А.Сахарук, И.И.Лимановская
2.	Лебедева Ксения	2005	Стажер постоянный	соло тех. дуэт тех. соло группа тех. дуэт группа акр.гр.	ПБ 21 – 5 место ПБ 21 – 5 место ПБ 21 – 4 место ПБ 21 – 2 место ПБ 21 – 4 место ПБ 21 – 1 место ПБ 21 – 1 место	Минск	СК ФПБ	РЦОП	Н.А.Сахарук, И.И.Лимановская
3.	Шиманская Валерия	2005	Стажер постоянный	соло тех. дуэт тех. соло группа тех. дуэт комби акр.гр.	ПБ 21 – 4 место ПБ 21 – 5 место ПБ 21 – 5 место ПБ 21 – 2 место ПБ 21 – 4 место ПБ 21 – 1 место ПБ 21 – 1 место	Минск	СК ФПБ	РЦОП	Н.А.Сахарук, И.И.Лимановская
4.	Трацевская Яна	2005	Стажер постоянный	соло тех. дуэт тех. группа тех. группа	ПБ 21 – 3 место ПБ 21 – 4 место ПБ 21 – 1 место ПБ 21 – 1 место	Минск	БФСО "Динамо"	РЦОП	Е.В.Светличная, А.С.Дармель- Димитрова
5.	Добовольская Анастасия	2007	Стажер постоянный	соло тех. дуэт тех. группа тех. дуэт группа	ПБ 21 – 6 место ПБ 21 – 6 место ПБ 21 – 2 место ПБ 21 – 6 место ПБ 21 – 2 место	Минск	СК ФПБ	РГУОР	И.И.Лимановская

И.И. Лимановская

Рейтинг	Фамилия, имя	Год рождения	Сборная команда на 2022 год	Дисциплина	Текущий результат	Принадлежность			Личный тренер
						территория	ведомство	учреждение	
				комби акр.гр. соло дуэт группа комби акр.гр. ОП	ПБ 21 – 2 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 ЧЕ 21 (юноши) – 15 место				
6.	Петраченко Александра	2004	Стажер постоянный	дуэт дуэт тех. группа тех. акр.гр.	ПБ 21 – 6 место ПБ 21 – 6 место ПБ 21 – 2 место ПБ 21 – 1 место	Минск	СК ФПБ	РГУОР	Н.А.Сахарук, И.И.Лимановская
7.	Бернат Анастасия	2007	Стажер переменный	группа комби акр.гр. группа комби акр.гр. ОП	ПБ 21 – 2 место ПБ 21 – 2 место ПБ 21 – 1 место ЧЕ 21 (юноши) – 5 место ЧЕ 21 (юноши) – 5 место ЧЕ 21 (юноши) – 2 место ЧЕ 21 (юноши) – 17 место	Минск	СК ФПБ	РГУОР	И.И.Лимановская
8.	Вашкевич Моника	2006	Стажер переменный	комби дуэт группа комби акр.гр. ОП	ПБ 21 – 2 место ЧЕ 21 (юноши) – 5 место ЧЕ 21 (юноши) – 5 место ЧЕ 21 (юноши) – 5 место ЧЕ 21 (юноши) – 2 место ЧЕ 21 (юноши) – 70 место	Минск	СК ФПБ БФСО ”Динамо“	РГУОР	И.И.Лимановская
9.	Яценко Анна	2006	Стажер переменный	группа комби акр.гр. группа комби акр.гр. ОП	ПБ 21 – 2 место ПБ 21 – 2 место ПБ 21 – 1 место ЧЕ 21 (юноши) – 5 место ЧЕ 21 (юноши) – 5 место ЧЕ 21 (юноши) – 2 место ЧЕ 21 (юноши) – 52 место	Минск	СК ФПБ	РГУОР	И.И.Лимановская
10.	Головкова Анастасия	2007	Стажер переменный	дуэт группа	ПБ 21 – 9 место ПБ 21 – 2 место	Минск	БФСО ”Динамо“	РГУОР	И.И.Лимановская

Чел. О.А. Васильев

Рейтинг	Фамилия, имя	Год рождения	Сборная команда на 2022 год	Дисциплина	Текущий результат	Принадлежность			Личный тренер
						территория	ведомство	учреждение	
				комби группа комби акр.гр ОП	ПБ 21 – 2 место ЧЕ 21 (юноши) – 5 место ЧЕ 21 (юноши) – 5 место ЧЕ 21 (юноши) – 2 место ЧЕ 21 (юноши) – 61 место				
11.	Кульба Варвара	2005	Стажер переменный	дуэт тех. группа тех. дуэт комби группа	ПБ 21 – 8 место ПБ 21 – 3 место ПБ 21 – 8 место ПБ 21 – 3 место ПБ 21 – 4 место	Минск	СК ФПБ	”МГ СДЮШОР профсоюзов по синхронному плаванию“	А.Д.Бичун, Л.В.Сенько А.Ю.Муравская
12.	Савичева Надежда	2005	Стажер переменный	дуэт тех. группа тех. дуэт комби группа	ПБ 21 – 8 место ПБ 21 – 3 место ПБ 21 – 8 место ПБ 21 – 3 место ПБ 21 – 4 место	Минск	СК ФПБ	”МГ СДЮШОР профсоюзов по синхронному плаванию“	А.Д.Бичун, Л.В.Сенько А.Ю.Муравская
13.	Андреевко Алина	2007	Резерв постоянный	дуэт группа комби группа комби акр.гр. ОП	ПБ 21 – 9 место ПБ 21 – 2 место ПБ 21 – 2 место ЧЕ 21 (юноши) – 5 место ЧЕ 21 (юноши) – 5 место ЧЕ 21 (юноши) – 2 место ЧЕ 21 (юноши) – 96 место	Минск	СК ФПБ	РГУОР	И.И.Лимановская
14.	Мирончик Александра	2007	Резерв постоянный	группа комби группа комби акр.гр. ОП	ПБ 21 – 2 место ПБ 21 – 2 место ЧЕ 21 (юноши) – 5 место ЧЕ 21 (юноши) – 5 место ЧЕ 21 (юноши) – 2 место ЧЕ 21 (юноши) – 47 место	Минск	СК ФПБ	РГУОР	Д.С.Кравцевич, Д.В.Сахарук
15.	Ефимович Екатерина	2007	Резерв постоянный	группа комби группа комби акр.гр. ОП	ПБ 21 – 2 место ПБ 21 – 2 место ЧЕ 21 (юноши) – 5 место ЧЕ 21 (юноши) – 5 место ЧЕ 21 (юноши) – 2 место ЧЕ 21 (юноши) – 74 место	Минск	СК ФПБ	РГУОР	Д.С.Кравцевич, Д.В.Сахарук

И.И. Лимановская

Рейтинг	Фамилия, имя	Год рождения	Сборная команда на 2022 год	Дисциплина	Текущий результат	Принадлежность			Личный тренер
						территория	ведомство	учреждение	
16.	Авраменок Варвара	2007	Резерв постоянный	группа группа ОП	ПБ 21 – 2 место ЧЕ 21 (юноши) – 5 место ЧЕ 21 (юноши) – 81 место	Минск	БФСО "Динамо"	РГУОР	Д.С.Кравцевич, Д.В.Сахарук
17.	Власова Ксения	2007	Резерв постоянный	акр.гр. группа тех. группа	ПБ 21 – 2 место ПБ 21 – 4 место ПБ 21 – 5 место	Минск	БФСО "Динамо"	РГУОР	И.И.Лимановская

РЕЗЕРВ: Перспективные спортсмены, привлекаемые для подготовки со сборной юниорской командой

18.	Авсянская Виктория	2006	-	группа группа тех. комби дуэт	ПБ 21 – 4 место ПБ 21 – 3 место ПБ 21 – 3 место ПБ 21 – 10 место	Минск	СК ФПБ	"МГ СДЮШОР профсоюзов по синхронному плаванию"	Т.И.Чехович А.В.Кульпо
19.	Сидорова Полина	2006	-	группа группа тех. комби дуэт	ПБ 21 – 4 место ПБ 21 – 3 место ПБ 21 – 3 место ПБ 21 – 11 место	Минск	СК ФПБ	"МГ СДЮШОР профсоюзов по синхронному плаванию"	А.Д.Бичун, Л.В.Сенько, А.Ю.Муравская
20.	Гарбуз Виктория- Ника	2007	-	группа группа тех. комби дуэт	ПБ 21 – 4 место ПБ 21 – 3 место ПБ 21 – 3 место ПБ 21 – 13 место	Минск	СК ФПБ	"МГ СДЮШОР профсоюзов по синхронному плаванию"	А.Д.Бичун, Л.В.Сенько, А.Ю.Муравская
21.	Корестелева Юлия	2006	-	комби группа группа тех. акр.гр.	ПБ 21 – 3 место ПБ 21 – 5 место ПБ 21 – 4 место ПБ 21 – 2 место	Минск	БФСО "Динамо"	"МГ СДЮШОР профсоюзов по синхронному плаванию"	Н.В.Коблова

Уф. О.А.Иванов

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


Главные соревнования: чемпионат Европы (15–18 лет)

Фамилия, имя	Соревнования	Дисциплина	Планируемый результат	Выполнение	Примечания
1. Пузь Валерия	Чемпионат Европы (15–18 лет) по назначению	дуэт, группа, комби	4–7 место 4–7 место 4–7 место		
2. Лебедева Ксения		соло, дуэт, группа, комби	4–7 место 4–7 место 4–7 место		
3. Шиманская Валерия		дуэт, группа, комби	4–7 место 4–7 место 4–7 место		
4. Трацевская Яна		группа, комби	4–7 место		
5. Добовольская Анастасия		группа, комби	4–7 место		
6. Петраченко Александра		группа, комби	4–7 место		
7. Бернат Анастасия		группа, комби	4–7 место		
8. Вашкевич Моника		группа, комби	4–7 место		
9. Яценко Анна		группа, комби	4–7 место		
10. Головкова Анастасия		группа, комби	4–7 место		
11. Кульба Варвара		группа, комби	4–7 место		
12. Савичева Надежда		группа, комби	4–7 место		
13. Андреев Алина		группа, комби	4–7 место		
14. Мирончик Александра		группа, комби	4–7 место		
15. Ефимович Екатерина		группа, комби	4–7 место		
16. Авраменок Варвара		группа, комби	4–7 место		
17. Власова Ксения		группа, комби	4–7 место		

И. В. Васильев

Фамилия, имя	Соревнования	Дисциплина	Планируемый результат	Выполнение	Примечания
РЕЗЕРВ:					
18. Авсянская Виктория	Чемпионат Европы (15–18 лет) по назначению	группа, комби	4–7 место		
19. Сидорова Полина		группа, комби	4–7 место		
20. Гарбуз Виктория-Ника		группа, комби	4–7 место		
21. Корестелева Юлия		группа, комби	4–7 место		

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

 / В.А.Есипович



IV. КАНДИДАТЫ ДЛЯ ЗАВОЕВАНИЯ МЕДАЛЕЙ И ОЧКОВ (1–8 место) НА ГЛАВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ

Главные соревнования: чемпионат мира (15–18 лет)

Фамилия, имя	Соревнования	Дисциплина	Планируемый результат	Выполнение	Примечания
1. Пузь Валерия	Чемпионат мира (15–18 лет) Канада, г.Квебек	дуэт, группа, комби,	8–12 место 8–12 место 8–12 место		
2. Лебедева Ксения		соло, дуэт, группа, комби	8–12 место 8–12 место 8–12 место		
3. Шиманская Валерия		дуэт, группа, комби	8–12 место 8–12 место 8–12 место		
4. Трацевская Яна		группа, комби	8–12 место		
5. Добовольская Анастасия		группа, комби	8–12 место		
6. Петраченко Александра		группа, комби	8–12 место		
7. Бернат Анастасия		группа, комби	8–12 место		
8. Яценко Анна		группа, комби	8–12 место		
9. Вашкевич Моника		группа, комби	8–12 место		
10. Головкова Анастасия		группа, комби	8–12 место		
11. Кульба Варвара		группа, комби	8–12 место		
12. Савичева Надежда		группа, комби	8–12 место		
13. Андреевко Алина		группа, комби	8–12 место		
14. Мирончик Александра		группа, комби	8–12 место		
15. Ефимович Екатерина		группа, комби	8–12 место		
16. Аврамёнок Варвара		группа, комби	8–12 место		
17. Власова Ксения		группа, комби	8–12 место		
РЕЗЕРВ:					
18. Авсянская Виктория	Чемпионат мира	группа, комби	8–12 место		

Фамилия, имя	Соревнования	Дисциплина	Планируемый результат	Выполнение	Примечания
19. Сидорова Полина	(15–18 лет) Канада, г.Квебек	группа, комби	8–12 место		
20. Гарбуз Виктория-Ника		группа, комби	8–12 место		
21. Корестелева Юлия		группа, комби	8–12 место		

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

 / В.А.Есипович



V. СИСТЕМА СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ

Наименование	Сроки проведения	Место проведения	Вид	Анализ результатов выступления
1. Международные соревнования (юниоры)	январь	по назначению	индивидуально-командные	Приложение 1.1
2. Чемпионат Беларуси и Открытые Республиканские соревнования (женщины)	февраль	г.Минск	индивидуально-командные	Приложение 1.2
3. Первенство Беларуси и Открытые Республиканские соревнования (Belarus Junior Open), (юниоры)	март	г.Минск	индивидуально-командные	Приложение 1.3
4. Международные соревнования (юниоры)	апрель–май	по назначению	индивидуально-командные	Приложение 1.4
5. Чемпионат Европы (юниоры)	май–июнь	по назначению	индивидуально-командные	Приложение 1.5
6. Чемпионат мира (юниоры)	август	г.Квебек, Канада	индивидуально-командные	Приложение 1.6
7. Международные соревнования (юниоры)	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
1. Техническая программа	тест (5 элементов, следующих друг за другом в связке)	комплексный	Плавательный комплекс БГУФК, г.Минск
исполнение частям по	исполнение в тренировочном режиме	текущий	Плавательный комплекс БГУФК, г.Минск
исполнение полностью	исполнение в соревновательном и тренировочном режиме	текущий	Плавательный комплекс БГУФК, г.Минск
2. Произвольная программа			
исполнение частям по	исполнение в тренировочном режиме	текущий	Плавательный комплекс БГУФК, г.Минск
исполнение полностью	исполнение в соревновательном и тренировочном режиме	текущий	Плавательный комплекс БГУФК, г.Минск
3. Специальная физическая подготовка			
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


VII. ПРИМЕНЯЕМЫЕ СРЕДСТВА ФАРМАКОЛОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПОДГОТОВКИ

Для обеспечения подготовки сборной команды в 2021–2022 г. требуются:

1. лекарственные средства и БАД:
адаптогены, поливитамино-минеральные комплексы, иммуномодуляторы, кардиопротекторы, гепатопротекторы, хондропротекторы, ноотропы, актопротекторы, антиагреганты, энзимы, коферменты, пробиотики, седативные препараты, фосфокреатин, 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
 Е.О. Никольская

VIII. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ СБОРЫ

УТС	Сроки проведения, кол-во дней	Место проведения
1. Подготовка к международным соревнованиям (юниоры, юниорки)	03.01–22.01.2022 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)	10.03–22.03.2022 14 дней	Плавательный комплекс БГУФК, г.Минск
4. Подготовка к международным соревнованиям (юниоры, юниорки)	04.04–23.04.2022 14 дней	Плавательный комплекс БГУФК, г.Минск
5. Подготовка к чемпионату европы (юниоры, юниорки)	09.05–29.05.2022 14 дней	Плавательный комплекс БГУФК, г.Минск
6. Подготовка к чемпионату мира (юниоры, юниорки)	11.07–20.08.2022 21 день	Плавательный комплекс БГУФК, г.Минск
7. Подготовка к международным соревнованиям (юниоры, юниорки)	10.10–30.10.2022 10 дней	Плавательный комплекс БГУФК, г.Минск
8. Подготовка к Кубку Беларуси (женщины)	14.11–30.11.2022 10 дней	Плавательный комплекс БГУФК, г.Минск

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

IX. ЗАКЛЮЧЕНИЕ 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