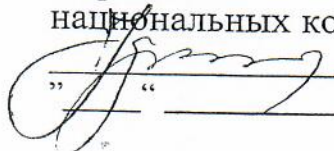


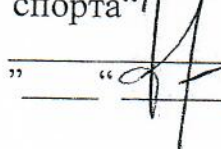
СОГЛАСОВАНО

Управление
национальных команд

 Дуэтов У.В.
2021г.

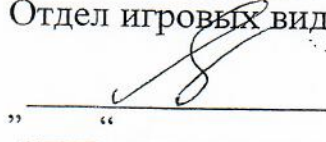
УТВЕРЖДАЮ

Учреждение "РЦОП по водным видам
спорта"

 Демиско А.А.
2021г.

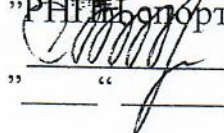
СОГЛАСОВАНО

Отдел игровых видов спорта

 Альковская С.В.
2021г.

СОГЛАСОВАНО

Государственное учреждение
"РНГФ Спорт"

 Малевак У.В.
2021г.

СОГЛАСОВАНО

Начальник аналитического отдела
подготовки национальных и сборных
команд

 А.Т. Гаспаров
2021г.



МОДЕЛЬ

подготовки национальной команды по плаванию синхронному
к главным соревнованиям 2022 года
(для основного состава и молодежи)
ДУЭТ и ГРУППА

СОСТАВ НАЦИОНАЛЬНОЙ КОМАНДЫ

№	Фамилия, имя	Дисциплина	Год рождения	Территория	ФСО	Результат			Тренер ответственный за подготовку	
						2021г. имеет 2021г.	план 2022г. 2022г.	факт 2022 г. факт 2022г.		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	Хондошко Василина	Соло	2001	Минск	СКФПБ	ЧЕ – 3 м	ЧЕ – 3-6 м ЧМ – 8-12 м		Светличная Е.В. Дармель- Димитрова А.С.	
		Дуэт				ЧЕ – 4 м ОИ 2020 11м	ЧМ 8-12 м ЧЕ 3-6 м.			
2	Кулагина Дарья	Дуэт	1999	Минск	МСИТ	ЧЕ – 4 м ОИ 2020 11м	ЧМ 8-12 м ЧЕ 3-6 м.		Светличная Е.В. Дармель- Димитрова А.С.	
		Комби, акробат.гр.					ЧЕ 2-5 м ЧМ 8-12 м			
3	Буцель Вера	Соло	2002	Минск	СКФПБ	ЧЕ(юн) 3м			Светличная Е.В. Сахарук Н.А.	
		Группа				ЧЕ 4 м	ЧЕ 3-6 м ЧМ 8-12 м			
		Дуэт					ЧЕ (юн) 4 м			
		Комби					ЧЕ 3 м	ЧЕ 3-6 м ЧМ 8-12 м		
4	Ковцун Анна	Акроб. группа	2002	Минск	СКФПБ	ЧЕ 2 м	ЧЕ 2-5 м ЧМ 8-12 м		Светличная Е.В. Сахарук Н.А.	
		Группа				ЧЕ 4 м ЧЕ (юн) 4 м	ЧЕ 3-6 м ЧМ 8-12 м			
		Дуэт					ЧЕ (юн) 4 м			
		Комби					ЧЕ 3 м	ЧЕ 3-6 м ЧМ 8-12 м		
		Акроб. группа				ЧЕ 2 м	ЧЕ 2-5 м ЧМ 8-12 м			

5	Пузь Валерия	Группа	2004	Минск	СКФПБ	ЧЕ 4 м ЧЕ (юн) 4 м	ЧЕ 3-6 м ЧМ 8-12 м	Светличная Е.В Сахарук Н.А.
		Дует				ЧЕ (юн) 4 м		
		Комби				ЧЕ 3 м	ЧЕ 3-6 м ЧМ 8-12 м	
		Акроб. группа				ЧЕ 2 м	ЧЕ 2-5 м ЧМ 8-12 м	
6	Кирилюк Маргарита	Группа	2003	Минск	БФСО Динамо	ЧЕ 4 м ЧЕ (юн) 4 м	ЧЕ 3-6 м ЧМ 8-12 м	Светличная Е.В Дармель- Димитрова А.С.
		Комби				ЧЕ 3 м	ЧЕ 3-6 м ЧМ 8-12 м	
		Акроб. группа				ЧЕ 2 м	ЧЕ 2-5 м ЧМ 8-12 м	
7	Кулешова Ксения	Группа	2003	Минск	БФСО Динамо	ЧЕ 4 м ЧЕ (юн) 4 м	ЧЕ 3-6 м ЧМ 8-12 м	Светличная Е.В Шкулева А.А.
		Комби				ЧЕ 3 м	ЧЕ 3-6 м ЧМ 8-12 м	
		Акроб. группа				ЧЕ 2 м	ЧЕ 2-5 м ЧМ 8-12 м	
8	Кудина Яна	Группа	2002	Минск	СКФПБ	ЧЕ 4 м ЧЕ (юн) 4 м	ЧЕ 3-6 м ЧМ 8-12 м	Светличная Е.В. Сахарук Н.А.
		Комби				ЧЕ 3 м	ЧЕ 3-6 м ЧМ 8-12 м	
		Акроб. группа				ЧЕ 2 м	ЧЕ 2-5 м ЧМ 8-12 м	
9	Трацевская Ксения	Группа	2003	Минск	БФСО Динамо	ЧЕ 4 м ЧЕ (юн) 4 м	ЧЕ 3-6 м ЧМ 8-12 м	Светличная Е.В Дармель- Димитрова А.С.
		Комби				ЧЕ 3 м	ЧЕ 3-6 м ЧМ 8-12 м	
		Акроб. группа				ЧЕ 2 м	ЧЕ 2-5 м ЧМ 8-12 м	
10	Новоселова Анастасия	Группа	1998	Минск	СК ФПБ	ЧЕ 4 м	ЧЕ 3-6 м ЧМ 8-12 м	Светличная Е.В Шкулева А.А.
		Комби				ЧЕ 3 м	ЧЕ 3-6 м ЧМ 8-12 м	
		Акроб. группа				ЧЕ 2 м	ЧЕ 2-5 м ЧМ 8-12 м	
11	Высоцкая Александра	Группа	2002	Минск	БФСО Динамо	ЧЕ 4 м ЧЕ (юн) 4 м	ЧЕ 3-6 м ЧМ 8-12 м	Светличная Е.В Шкулева А.А.
		Комби				ЧЕ 3 м	ЧЕ 3-6 м ЧМ 8-12 м	
		Акроб. группа				ЧЕ 2 м	ЧЕ 2-5 м ЧМ 8-12 м	
12	Сувалова Анастасия	Группа	2003	Минск	СКФПБ	ЧЕ (юн) 4 м	ЧЕ 3-6 м ЧМ 8-12 м	Светличная Е.В. Сахарук Н.А.
		Комби				ЧЕ 3 м	ЧЕ 3-6 м ЧМ 8-12 м	
		Акроб. группа				ЧЕ 2 м	ЧЕ 2-5 м ЧМ 8-12 м	

I ТРЕБОВАНИЯ К ФАРМАКОЛОГИЧЕСКОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ НАЦИОНАЛЬНОЙ КОМАНДЫ*

Для обеспечения подготовки НК в 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 их состояние 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 НК РБ
по плаванию синхронному



Е.О.Николайчук

Заведующая ОКНК



И.И.Степанова

II ТРЕБОВАНИЯ К МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ НАЦИОНАЛЬНОЙ КОМАНДЫ

Материально техническое обеспечение согласно плану МТО на 2022 год

Начальник команды-старший тренер
национальной команды Республики Беларусь
по плаванию синхронному



О.И.Опевалова

III ФИНАНСОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ НАЦИОНАЛЬНОЙ КОМАНДЫ

Бюджетное финансирование _____ руб.

Привлеченные средства _____ руб.

1. Заключение главного тренера по итогам подготовки национальной команды

2. Заключение главного тренера по итогам года

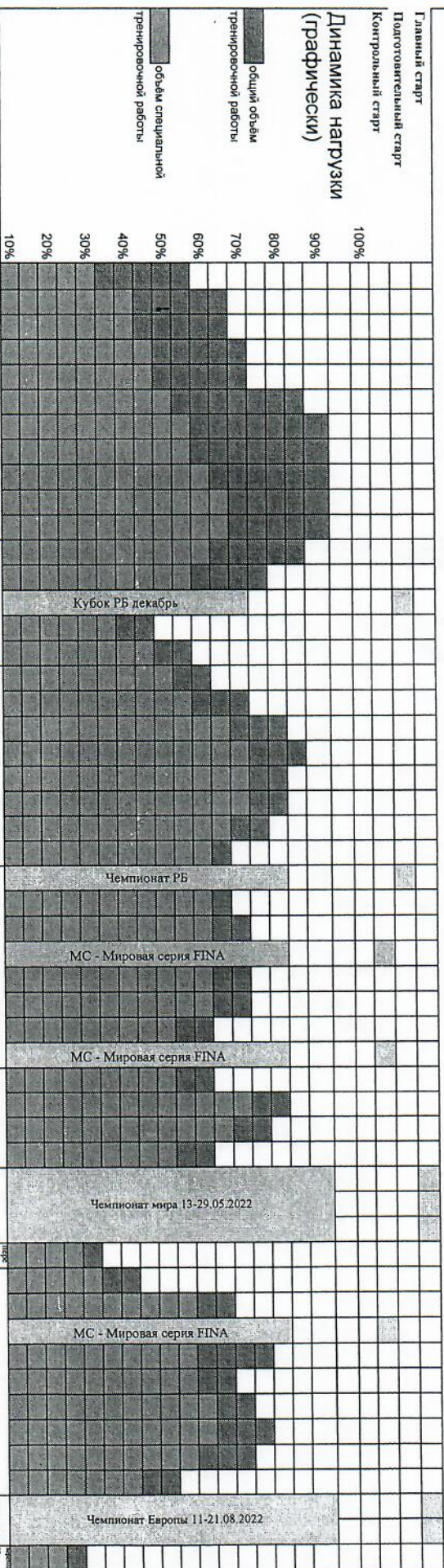
Модель рассмотрена на тренерском совете « 16 » сентября 2021

Главный тренер *А.И. Смирнов* (Е.В. Петров)

Старший тренер (начальник команды) *О.А.* (О.М. Чернышев)

Врач спортивной медицины *Е.В.* (Е.О. Николаев)

МОДЕЛЬ ПОДГОТОВКИ НАЦИОНАЛЬНОЙ СБОРНОЙ КОМАНДЫ ПО ПЛАВАНИЮ синхронному на 2022 ГОД (Дуэт, Группа)



Этап подготовки	подготовительный (общий)												соревновательный												подготовительный (специальный)												соревновательный (контрольный)												подготовительный												соревновательный												подготовительный												соревновательный											
	атлетический	общеподготовительный			специализированный			соревновательный			контрольный			подготовительный			соревновательный			контрольный			подготовительный			соревновательный			контрольный			подготовительный			соревновательный			контрольный			подготовительный			соревновательный																																																				
Порядок 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																																												
Числа недель	04.08-06.08	07.08-09.08	10.08-12.08	13.08-15.08	16.08-18.08	19.08-21.08	22.08-24.08	25.08-27.08	28.08-30.08	31.08-02.09	03.09-05.09	06.09-08.09	09.09-11.09	12.09-14.09	15.09-17.09	18.09-20.09	21.09-23.09	24.09-26.09	27.09-29.09	30.09-02.10	03.10-05.10	06.10-08.10	09.10-11.10	12.10-14.10	15.10-17.10	18.10-20.10	21.10-23.10	24.10-26.10	27.10-29.10	30.10-01.11	02.11-04.11	05.11-07.11	08.11-10.11	11.11-13.11	14.11-16.11	17.11-19.11	20.11-22.11	23.11-25.11	26.11-28.11	29.11-01.12	02.12-04.12	05.12-07.12	08.12-10.12	11.12-13.12	14.12-16.12	17.12-19.12	20.12-22.12	23.12-25.12	26.12-28.12	29.12-31.12																																														
Кон-во тренировок	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	9	9	11	10	10	9	11	11	11	11	11	11	9	11	11	11	9	11	11	11	11	11	11	10	10	7	9	9	11	11	11	11	11	11	11	9	9	6																																													
УТС																																																																																																

СИСТЕМА СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ

Наименование	Сроки проведения	Место проведения	Основные направления по тестированию и текущему обследованию		№6 № неделя
			1. Тесты по ОФП и СФП:	2. Медицинское обследование	
Кубок РБ	декабрь	г. Минск	подготовительный старт (дуэт, группа)	200 м комплекс с нырком, 100 спеткомплекс, гребкость	4, 8, 13, 17
Чемпионат РБ	февраль	г. Минск	отборочно-подготовительный старт (дуэт, группа)	2. Произвольная программа, техническая программа:	4, 6, 8, 11, 17, 20, 25, 32, 34, 42, 47
МС Мировая серия	март	по назначению	подготовительный старт (дуэт, группа)	исполнение по частям, исполнение полностью	4, 6, 8, 11, 20, 25, 42
МС Мировая серия	апрель	по назначению	контрольный старт (дуэт, группа)	технические элементы	4, 6, 8, 11, 20, 25, 42
Чемпионат мира	13-29 мая	г. Фурука (Япония)	главный старт (дуэт, группа) 12 место		4, 6, 8, 11, 17, 20, 25, 32, 34, 42, 47
МС Мировая серия	июль-июль	по назначению	контрольный старт (дуэт, группа)		4, 6, 8, 11, 20, 25, 42
Чемпионат Европы	11-21 августа	г Рим (Италия)	главный старт (дуэт, группа) 6 место		4, 6, 8, 11, 17, 20, 25, 32, 34, 42, 47

24.01.2022, 02.05.2022, 29.07.2022

Виды контрольных испытаний		
Общая физическая подготовка		
1.	”Берпи“ (упор присев, таз на пятках, - упор лежа, планка, - упор присев, таз на пятках, - выпрыгивание вверх, руки вверх)	за 30 секунд не менее 12 раз
2.	В висе на гимнастической стенке подъем ног до касания перекладины	раз за 30 секунд не менее 12 раз
3.	Отжимания (сгибание-разгибание рук в упоре лежа, руки на ширине плеч)	количество раз за 30 секунд не менее 20 раз
Плавательная подготовка		
1.	100 м (120 м) в/ст	Время не более 1,10.00с /1,22.00с
2.	200 м (240 м) комплекс с нырком	Время не более 3,00.00с /4,00.00с
Специальная физическая подготовка		
1.	Продольный шпагат: правой, левой ногой (измеряется расстояние от пола)	В провисе
2.	Поперечный шпагат	0 см от бедра до пола
3.	На гимнастической стенке ”тюмлер“ (из положения вис вниз головой, таз касается гимнастической стенки, стопы касаются пола, подъем прямых ног до вертикального)	количество раз за 30 секунд не менее 10
4.	Гимнастический мост (в см, от кистей до пяток)	Не более 30 см
Техническая подготовка		
1.	Специальный комплекс (250-300 м) – включает в себя : дельфин з/д, БН, эгбитэ руки вверх, выпрыгивания + технические элементы (могут варьироваться), имитация связок (вариации), спортивное плавание – кроль на груди, кроль на спине, ноги кроль на груди, ноги дельфин на спине	Оценка техники исполнения от 0 до 10, время преодоления дистанции в сек.
2.	Выступление на соревнованиях в технической и произвольных программах	Сумма в баллах, соответствующая нормативу МС

Спортивные мероприятия

Сроки проведения	Вид мероприятия	Место проведения	Задачи
26.09-09.10.2021	УТС по ОФП и СФП	г.Москва	Постановка и отработка произвольной и технической программы (дуэт)
15.10-03.11.2021	УТС по ОФП и СФП	г.Минск, г.Пинск	Постановка и отработка произвольной и технической программы (группа)
15.11-30.11.2021	УТС по ОФП и СФП, непосредственно к КБ	г.Минск, г.Пинск	Корректировка и отработка произвольной и технической программы (дуэт, группа)
01-03.12.2021	Кубок Беларуси	г.Минск	Подготовительный старт
03.01-23.01.2022	УТС по ОФП и СФП	г.Минск, г.Пинск	Корректировка и отработка произвольной и технической программы
01.02-16.02.2022	УТС по ОФП и СФП, непосредственно к ЧБ	г.Минск, г.Пинск	Корректировка и отработка произвольной и технической программы
17.02-20.02.2022	Чемпионат Беларуси	г.Минск	Отборочно-подготовительный старт к ЧМ, ЧЕ
21.03-10.04.2022	УТС по ОФП и СФП	г.Минск, г.Пинск	Корректировка и отработка произвольной и технической программы
март-апрель	МС мировая серия ФИНА	По назначению	Контрольные старты, обкатка соревновательных программ, оценка представителями международного судейского корпуса
15.04-20.05.2022	УТС по ОФП и СФП, непосредственно к ЧМ	г.Минск, г.Пинск	Корректировка и отработка произвольной и технической программы
13.05-29.05.2022	Чемпионат мира	г.Фукуока Япония	Главный старт
15.07-11.08.2022	УТС по ОФП и СФП, непосредственно к ЧЕ	г.Минск, г.Пинск	Корректировка и отработка произвольной и технической программы
11.08-21.08.2022	Чемпионат Европы	г.Рим Италия	Главный старт