


СОГЛАСОВАНО
Министерство спорта и туризма
Республики Беларусь

  / *Е.В. Ситниченко*
_____ 2022 г.

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

  /
_____ 2022 г.

СОГЛАСОВАНО
Государственное учреждение
"Республиканский научно-практический
центр спорта"


  /
_____ 2022 г.

Учебный план
подготовки сборной юниорской команды девушек и юношей
(15-19 лет)
по плаванию синхронному
к главным соревнованиям 2023г.

Главный тренер НК _____

 / *Е.В. Ситниченко*

Тренер, ответственный за подготовку команды _____

 / *Сахарук Н.А.*

I.

Критерии

отбора спортсменов в юниорскую сборную команду по плаванию синхронному

Отбор спортсменов в состав сборной команды производится в 3 этапа:

I этап – январь - декабрь месяц, по результатам выступления в республиканских и международных соревнованиях в 2022 году:

- по группе девушки (15-19 лет) - не ниже КМС;

II этап – январь - март 2023 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 по общефизической и специальной подготовке в 2023 году. Учитываем стабильность в выступлениях на республиканских и международных соревнованиях, как в технической, так и в произвольной программах. Для участия в официальных международных соревнованиях (чемпионате Европы среди юниоров и юниорок).

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

Основной состав членов национальной команды определяется тренерским советом по окончании основных международных соревнований с учетом выступления команды 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 2022-2023 гг.

II. СОСТАВ ЮНИОРСКОЙ СБОРНОЙ КОМАНДЫ НА 2023 Г.:

| Рей- тинг | Фамилия, имя | Г.р. | Сб. команда на 2023 год | Дисциплина | Текущий результат | Принадлежность | | | Личный тренер |
|--------------|---|------|----------------------------|--|--|----------------|------------------------------|------------|----------------------------------|
| | | | | | | территория | ведомство | Учреждение | |
| 1. | Лебедева Ксения Сергеевна | 2005 | НК переменный | Соло тех. Дуэт тех. Группа тех. Дуэт Группа Акр.группа | ПРБ22- 2 место ПРБ22- 1 место ПРБ22- 1 место ПРБ22- 1 место ПРБ22- 1 место ПРБ22- 1 место | Минск | МОСК ФПБ | РЦОП | Сахарук Н.А., Муравская А.Ю. |
| 2. | Добровольская Анастасия Донатовна | 2007 | НК переменный | Соло тех. Дуэт тех. Группа тех. Дуэт Соло Группа Комби Акр.группа | ПРБ22- 3 место ПРБ22- 2 место ПРБ22- 1 место ПРБ22- 3 место ПРБ22- 2 место ПРБ22- 1 место ПРБ22- 1 место ПРБ22- 1 место | Минск | МОСК ФПБ | РЦОП | Сахарук Н.А. Муравская А.Ю. |
| 3. | Трацевская Яна Игоревна | 2005 | НК постоянный | Соло тех. Соло. Группа тех. Группа Акр.группа | ПРБ22- 1 место ПРБ22- 1 место ПРБ22- 1 место ПРБ22- 1 место ПРБ22- 1 место | Минск | БФСО «Динамо» | РЦОП | Светличная Е.В., Шкулева А.А. |
| 4. | Шиманская Валерия Александровна | 2005 | НК переменный | Соло тех. Дуэт тех. Группа тех. Дуэт Группа Акр.группа | ПРБ22- 4 место ПРБ22- 1 место ПРБ22- 1 место ПРБ22- 1 место ПРБ22- 1 место ПРБ22- 1 место | Минск | МОСК ФПБ | РЦОП | Сахарук Н.А. Муравская А.Ю. |
| 5. | Мирончик Александра Дмитриевна | 2007 | НК переменный | Дуэт тех. Группа тех. Дуэт Соло Группа Комби Акр.группа | ПРБ22- 2 место ПРБ22- 1 место ПРБ22- 3 место ПРБ22- 4 место ПРБ22- 1 место ПРБ22- 1 место ПРБ22- 1 место | Минск | МОСК ФПБ | РЦОП | Сахарук Н.А. Муравская А.Ю. |
| 6. | Вашкевич Моника Алексеевна | 2007 | Стажер постоянный | Группа тех. Дуэт Акр.группа | ПРБ22- 1 место ПРБ22- 2 место ПРБ22- 1 место | Минск | МОСК ФПБ БФСО «Динамо» | РЦОП | Сахарук Н.А. Муравская А.Ю. |
| 7. | Бернат Анастасия Олеговна | 2007 | Стажер постоянный | Дуэт тех. Соло Группа Комби Акр.группа | ПРБ22- 4 место ПРБ22- 3 место ПРБ22- 1 место ПРБ22- 1 место ПРБ22- 1 место | Минск | МОСК ФПБ | РЦОП | Сахарук Н.А. Муравская А.Ю. |
| 8. | Головкова Анастасия Евгеньевна | 2007 | Стажер постоянный | Дуэт тех. Группа тех. Группа Акр.группа | ПРБ22- 3 место ПРБ22- 1 место ПРБ22- 1 место ПРБ22- 1 место | Минск | БФСО «Динамо» | РЦОП | Сахарук Н.А. Муравская А.Ю. |

Р.Т. О.А.Иваненкова

| | | | | | | | | | |
|---|--------------------------------|------|-------------------|-----------------------------|---|-------|------------------------------|------------------------------|---|
| 9. | Ефимович Екатерина Сергеевна | 2007 | Стажер постоянный | Группа Комби | ПРБ22-2 место ПРБ22-1 место | Минск | МОСК ФПБ | РЦОП | Сахарук Н.А. Муравская А.Ю. |
| 10. | Власова Ксения Романовна | 2007 | Стажер постоянный | Дуэт Группа Комби | ПРБ22-4 место ПРБ22-2 место ПРБ22-1 место | Минск | МОСК ФПБ БФСО «Динамо» | РЦОП | Шкулева А.А. Кравцевич Д.С. Светличная Е.В. |
| 11. | Андреевко Алина Андреевна | 2007 | Стажер переменный | Дуэт Группа Комби | ЧРБ22-8 место ЧРБ22-3 место ЧРБ22-2 место | Минск | МОСК ФПБ | РГУОР | Шкулева А.А. Кравцевич Д.С. Светличная Е.В. |
| 12. | Авраменок Варвара Евгеньевна | 2007 | Стажер переменный | Соло Группа Комби | ПРБ22-4 место ПРБ22-2 место ПРБ22-1 место | Минск | БФСО «Динамо» | РЦОП | Шкулева А.А. Кравцевич Д.С. Светличная Е.В. |
| 13. | Кудина Александра Владимировна | 2007 | Стажер переменный | Группа Комби | ПРБ22-2 место ПРБ22-1 место | Минск | МОСК ФПБ | РЦОП | Сахарук Н.А. Муравская А.Ю. |
| 14. | Демидович Ольга Эдуардовна | 2008 | Стажер переменный | Соло Группа Комби | ПРБ22-5 место ПРБ22-2 место ПРБ22-1 место | Брест | БОЦОР | РГУОР | Бичун А.Д. |
| 15. | Яценко Анна Александровна | 2006 | Стажер переменный | Группа Комби | ПРБ22-2 место ПРБ22-1 место | Минск | МОСК ФПБ | РЦОП | Шкулева А.А. Кравцевич Д.С. Светличная Е.В. |
| 16. | Кульба Варвара Александровна | 2005 | Стажер переменный | Дуэт Группа Акроб.группа | ПРБ22-8 место ПРБ22-3 место ПРБ22-2 место | Минск | МОСК ФПБ | РЦОП | Шкулева А.А. Кравцевич Д.С. Светличная Е.В. |
| 17. | Шинкевич Ирина Петровна | 2008 | Резерв постоянный | Группа Комби | ПРБ22-2 место ПРБ22-1 место | Минск | МОСК ФПБ | РГУОР | Муравская А.Ю. |
| 18. | Шустик Арина Александровна | 2007 | Резерв переменный | Группа комби | ПРБ22-4 место ПРБ22-2 место | Минск | БФСО «Динамо» | СДЮШОР-1 БФСО «Динамо» | Нестерович О.С. |
| Перспективные спортсмены, привлекающиеся для подготовки со сборной командой | | | | | | | | | |
| 19. | Савичева Надежда | 2005 | - | Дуэт Группа Акроб.группа | ПРБ22-8 место ПРБ22-3 место ПРБ22-2 место | Минск | МОСК ФПБ | РЦОП | Шкулева А.А. Кравцевич Д.С. Светличная Е.В. |

ЧР
О.А.Иванченко

III. КАНДИДАТЫ ДЛЯ ЗАВОЕВАНИЯ МЕДАЛЕЙ И ОЧКОВ (1-8 м) НА ГЛАВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ
Главные соревнования: Официальные международные соревнования (чемпионат Европы среди юниоров, юниорок)

| № п-п | Фамилия, имя | Соревнования | Дисциплина | Планируемый результат | Выполнение | Примечания |
|----------------|-------------------------|--|------------------------------------|-------------------------|------------|------------|
| 1. | Лебедева Ксения | Официальные международные соревнования (чемпионат Европы среди юниоров, юниорок) по назначению | дуэт группа акробатика | 5-7 м 3-6 м 3-6 м | | |
| 2. | Добровольская Анастасия | | Соло, дуэт группа акробатика | 5-7 м 3-6 м 3-6 м | | |
| 3. | Трацевская Яна | | группа акробатика | 3-6 м 3-6 м | | |
| 4. | Шиманская Валерия | | дуэт группа акробатика | 5-7 м 3-6 м 3-6 м | | |
| 5. | Мирончик Александра | | дуэт группа акробатика | 5-7 м 3-6 м 3-6 м | | |
| 6. | Вашкевич Моника | | группа, акробатика | 3-6 м | | |
| 7. | Бернаг Анастасия | | группа, акробатика | 3-6 м | | |
| 8. | Головкова Анастасия | | группа, акробатика | 3-6 м | | |
| 9. | Ефимович Екатерина | | группа, акробатика | 3-6 м | | |
| 10. | Власова Ксения | | группа, акробатика | 3-6 м | | |
| 11. | Андрееенко Алина | | группа, акробатика | 3-6 м | | |
| 12. | Авраменок Варвара | | группа, акробатика | 3-6 м | | |
| 13. | Кудина Александра | | группа, акробатика | 3-6 м | | |
| 14. | Демидович Ольга | | группа, акробатика | 3-6 м | | |
| 15. | Яценко Анна | | группа, акробатика | 3-6 м | | |
| 16. | Кульба Варвара | | группа, акробатика | 3-6 м | | |
| 17. | Шинкевич Ирина | | группа, акробатика | 3-6 м | | |
| 18. | Шустик Арина | | группа, акробатика | 3-6 м | | |
| РЕЗЕРВ: | | | | | | |
| 19. | Савичева Надежда | | группа, акробатика | 3-6 м | | |

Ст. тренер  С.А. Киселевская

 О.А. Киселевская

МОДЕЛЬ ПОДГОТОВКИ ЮНИОРСКОЙ СБОРНОЙ КОМАНДЫ ПО ПЛАВАНИЮ СИНХРОННОМУ НА 2023 ГОД

| соревнования | главный | | | отбороч. | | | контроль. | | | Динамика нагрузок (графически) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-------------------|------------------|--|---|---|---|-----------|---|---|--------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | 75% | 50% | 25% | График нагрузок (шaded cells) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОФП | [График нагрузок] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СФП | [График нагрузок] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| соревнования | [График нагрузок] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Динамика нагрузок (графически) | [График нагрузок] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Период подготовки | 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 |
| Порядок недель | [График нагрузок] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Числа недель | [График нагрузок] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Кол-во тренировок | [График нагрузок] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| УТС | [График нагрузок] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Медицинское обследование | [График нагрузок] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТЕСТИРОВАНИЕ | [График нагрузок] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СИСТЕМА СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Наименование | Сроки проведения | Место проведения | Главные задачи соревнований | № № недель | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Чемпионат Беларуси и открытые республиканские соревнования | февраль-март | г. Минск | отборочный старт - соло, дуэт, группа, акробатика-2-4 место | 1. Тесты по ОФП и СФП: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Первенство Беларуси (Belarus Junior Open) | март | г. Минск | отборочный старт - соло, дуэт 1-2 место, группа, акробатика-1 место | продвижение отсечков 50м, 300м, специальное, продвижение отсечков на ватерке, дайвинг, вытравливание-выталкивание также можно раз в определенном промежуток времени | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| МС - по назначению | апрель-май | по назначению | отборочный старт - соло, дуэт-3-6 место, группа, акробатика-2-4 место | Выполнение элементов технической программы в соревновательном режиме | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Официальные международные соревнования (чемпионат Европы среди юниоров и юниорок) | июль-август | по назначению | главный старт - соло, дуэт-5-7 место, группа, акробатика 3-6 место | 2. Произвольная программа: импровизация под ленточную музыку исполнение программы целиком | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Официальные международные соревнования (Игры Дружбы) | июль-август | по назначению | главный старт - соло, дуэт - 5-7 место, группа, акробатика 2-4 место | 11, 15, 24, 30, 42 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Кубок России | ноябрь | Россия | контрольный старт - соло, дуэт - 5-7 место, группа, акробатика - 3-6 место | 2, 36, 42 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

V. СИСТЕМА СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ

| № п-п | Наименование | Сроки проведения | Место проведения | Вид | Анализ результатов выступления |
|-------|---|------------------|------------------|-------------------------|--------------------------------|
| 1. | Чемпионат Беларуси и открытые республиканские соревнования | февраль-март | г. Минск | Индивидуально-командные | Приложение 1.1 |
| 2. | Первенство Беларуси и открытые республиканские соревнования (Belarus Junior Open) | март | г. Минск | Индивидуально-командные | Приложение 1.2 |
| 3. | Международные соревнования | апрель - май | по назначению | Индивидуально-командные | Приложение 1.3 |
| 4. | Официальные международные соревнования (чемпионат Европы среди юниоров, юниорок) | июнь – август | по назначению | Индивидуально-командные | Приложение 1.4 |
| 5. | Официальные международные соревнования (Игры Дружбы) | июль-август | по назначению | Индивидуально-командные | Приложение 1.5 |
| 6. | Кубок России | ноябрь | по назначению | Индивидуально-командные | Приложение 1.6 |

Ст. тренер  

VI. КОНТРОЛЬ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

| № п-п | Объект контроля (стороны подготовленности, физическое качество, функция) | Средство контроля (тест) | Вид контроля (текущий, этапный, комплексный) | Место проведения |
|-------|--|--|--|---------------------------------------|
| 1. | Техническая программа | | | |
| | - группа (технические элементы) | Отдельное исполнение элементов (система оценивания раздельная) | этапный | Плавательный комплекс БГУФК, г. Минск |
| | - группа | Исполнение в соревновательном режиме | этапный | Плавательный комплекс БГУФК, г. Минск |
| 2. | Произвольная программа | | | |
| | Импровизация под заданную музыку | Исполнение в тренировочном режиме | текущий | Плавательный комплекс БГУФК, г. Минск |
| | 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 | | | |
| | ОФП, СФП | Тест | текущий | Плавательный комплекс БГУФК, г. Минск |
| | хореография | Контрольное задание | текущий | Плавательный комплекс БГУФК, г. Минск |
| | Плавательная и специальная плавательная подготовка | Тест | текущий | Плавательный комплекс БГУФК, г. Минск |

Ст. тренер 

VII. ПРИМЕНЯЕМЫЕ СРЕДСТВА ФАРМАКОЛОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПОДГОТОВКИ

Фармакологические средства, изделия медицинского назначения, БАД и спортивное питание назначаются, учитывая состояние здоровья спортсменов сборной команды, их функциональное состояние, в соответствии с этапом подготовки в рамках выделенного на УТС финансирования.

Фармакологическое обеспечение спортсменов сборной команды проводится, соблюдая антидопинговые правила, в соответствии со списком запрещенных субстанций и методов ВАДА.

Заведующий отделом координации НК



И.И. Степанова

VIII. ЗАКЛЮЧЕНИЯ ТРЕНЕРА

1) ПО ИТОГАМ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА ПОДГОТОВКИ

Тренер _____ / _____ /

2) ПО ИТОГАМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА ПОДГОТОВКИ

Тренер _____ / _____ /

3) ПО ИТОГАМ СПОРТИВНОГО ГОДА (СЕЗОНА)

Тренер _____ / _____ /

Рассмотрено на тренерском совете _____ 20__ г.

Ст.тренер *А.А.А.* / *Е.В.В.* /