

СОГЛАСОВАНО

Министерство спорта и туризма
Республики Беларусь


И. Ф. Емрляев
" 5 " 12 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Учреждение "Республиканский центр
олимпийской подготовки по водным
видам спорта"


" " 2022 г.

СОГЛАСОВАНО

Государственное учреждение
"Республиканский научно-
практический центр спорта"


А. И. Буясов
" " 2022 г.

**Учебный план
подготовки сборной юношеской команды девушек и юношей
(13–15 лет)
по плаванию синхронному
к главным соревнованиям 2023 года**

Главный тренер национальной
команды Республики Беларусь
по плаванию синхронному

Е.В.Светличная / Е.В.Светличная

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

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

I этап – январь–август месяц, по результатам выступления в республиканских и международных соревнованиях в 2022 году, по результатам тестирований за сентябрь 2022 года по январь месяц 2023 года:

по группе девушки (13–15 лет)

не ниже 1 разряда;

II этап – январь–апрель 2023 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 декабря месяца 2022 года). Учитывая стабильность в выступлениях на республиканских и международных соревнованиях, как в обязательной, так и в произвольной программах формируется сборная команда для участия в Официальных международных соревнованиях 2023 года.

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 2008–2010 гг.р.

Председатель тренерского совета имеет решающее слово.

Постоянные и переменные составы по группам стажеров и резерва утверждаются советом федерации по результатам выступления в первенстве Беларуси 2022–2023 гг.р.

II. СОСТАВ ЮНОШЕСКОЙ СБОРНОЙ КОМАНДЫ НА 2023 ГОД

№ п/п	Фамилия, имя	Год рождения	Сборная команда на 2023 год	Дисциплина	Текущий результат	Принадлежность			Личный тренер
						территория	Ведомство	учреждение	
1.	Демидович Ольга	2008	Стажер переменный	дуэт группа ОП	ПБ 22 – 4 место ПБ 22 – 1 место ПБ 22 – 5 место	Минск	БОЦОР	РГУОР	А.Ю.Муравская
2.	Шинкевич Ирина	2008	Резерв постоянный	дуэт ОП	ПБ 22 – 3 место ПБ 22 – 8 место	Минск	СК ФПБ	РГУОР	А.Ю.Муравская
3.	Лябах Дарья	2009	Резерв постоянный	дуэт ОП	ПБ 22 – 5 место ПБ 22 – 10 место	Минск	СК ФПБ	РГУОР	А.Ю.Муравская
4.	Сердюченко Анастасия	2008	Резерв постоянный	группа ОП	ПБ 22 – 3 место ПБ 22 – 15 место	Минск	БФСО "Динамо"	МГГУОР	Н.В.Коблова
5.	Улас Кристина	2008	Резерв постоянный	дуэт ОП	ПБ 22 – 5 место ПБ 22 – 16 место	Минск	СК ФПБ	РГУОР	А.Ю.Муравская
6.	Акула Екатерина	2009	Резерв постоянный	дуэт группа ОП	ПБ 22 – 8 место ПБ 22 – 2 место ПБ 22 – 17 место	Минск	СК ФПБ	РГУОР	А.Д.Бичун
7.	Татариневич Ульяна	2009	Резерв переменный	дуэт группа ОП	ПБ 22 – 6 место ПБ 22 – 3 место ПБ 22 – 19 место	Минск	БФСО "Динамо"	РГУОР	А.Д.Бичун
8.	Сердюченко Николь	2009	Резерв переменный	группа ОП	ПБ 22 – 3 место ПБ 22 – 20 место	Минск	БФСО "Динамо"	БФСО "Динамо"	О.С.Нестерович
9.	Гарбуз Элеонора	2010	Резерв переменный	группа ОП	ПБ 22 – 2 место ПБ 22 – 21 место	Минск	СК ФПБ	РГУОР	А.Д.Бичун
10.	Глыбовская Мирослава	2008	Резерв переменный	группа ОП	ПБ 22 – 3 место ПБ 22 – 22 место	Минск	БФСО "Динамо"	МГГУОР	О.С.Нестерович
11.	Гиль Анастасия	2010	Резерв переменный	дуэт группа ОП	ПБ 22 – 6 место ПБ 22 – 3 место ПБ 22 – 23 место	Минск	БФСО "Динамо"	РГУОР	А.Д.Бичун, А.Ю.Муравская
12.	Малышева Елизавета	2008	Резерв переменный	дуэт группа ОП	ПБ 22 – 7 место ПБ 22 – 3 место ПБ 22 – 24 место	Минск	БФСО "Динамо"	РГУОР	А.Д.Бичун, А.Ю.Муравская
РЕЗЕРВ: перспективные спортсмены, привлекаемые для подготовки со сборной юношеской командой									
13.	Головкова Юлия	2010	-	группа ОП	ПБ 22 – 4 место ПБ 22 – 25 место	Минск	БФСО "Динамо"	РГУОР	А.Д.Бичун, А.Ю.Муравская
14.	Абрамович Алена	2009	-	дуэт группа ОП	ПБ 22 – 10 место ПБ 22 – 2 место ПБ 22 – 26 место	Минск	СК ФПБ	РГУОР	А.Д.Бичун, А.Ю.Муравская
15.	Серая Арина	2008	-	дуэт группа ОП	ПБ 22 – 11 место ПБ 22 – 5 место ПБ 22 – 27 место	Брест	БОЦОР	БОЦОР	Л.Д.Махонина

Ю.Д. Серая от. командного

16.	Войтова Мария	2008	-	дуэт группа ОП	ПБ 22 – 11 место ПБ 22 – 5 место ПБ 22 – 28 место	Брест	БОЦОР	БОЦОР	Л.Д.Махонина
17.	Гатруто Эмилия	2010	-	группа ОП	ПБ 22 – 6 место ПБ 22 – 29 место	Брест	БОЦОР	РГУОР	А.Д.Бичун, А.Ю.Муравская
18.	Домашнева Мария	2010	-	группа ОП	ПБ 22 – 2 место ПБ 22 – 31 место	Минск	СК ФПБ	РГУОР	А.Д.Бичун, А.Ю.Муравская
19.	Кирплук Марта	2010	-	дуэт группа ОП	ПБ 22 – 12 место ПБ 22 – 4 место ПБ 22 – 33 место	Минск	БФСО ”Динамо“	БФСО ”Динамо“	А.Д.Бичун, А.Ю.Муравская
20.	Цвирко Камилла	2010	-	группа ОП	ПБ 22 – 4 место ПБ 22 – 34 место	Минск	БФСО ”Динамо“	РГУОР	О.С.Нестерович

Григорьев Е.А. Савицкий

Ур *О.А.Кваценков*


III. КАНДИДАТЫ ДЛЯ ЗАВОЕВАНИЯ МЕДАЛЕЙ И ОЧКОВ (1–8 место) НА ГЛАВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ Главные соревнования: Игры Дружбы (13–15 лет), Кубок Ромашиной (13-15 лет)

Фамилия, имя	Соревнования	Дисциплина	Планируемый результат	Выполнение	Примечания
Демидович Ольга	Игры Дружбы (13–15 лет) июнь-июль 2023 Кубок Ромашиной (13-15 лет) декабрь 2023	соло, дуэт, группа, комби	2–6 место 1–6 место		
Шинкевич Ирина		соло, дуэт, группа, комби	2–6 место 1–6 место		
Лябах Дарья		дуэт, группа, комби	2–6 место 1–6 место		
Сердюченко Анастасия		группа, комби	2–6 место 1–6 место		
Улас Кристина		дуэт, группа, комби	2–6 место 1–6 место		
Акула Екатерина		дуэт, группа, комби	2–6 место 1–6 место		
Татаринovich Ульяна		дуэт, группа, комби	2–6 место 1–6 место		
Сердюченко Николь		группа, комби	2–6 место 1–6 место		
Гарбуз Элеонора		группа, комби	2–6 место 1–6 место		
Глыбовская Мирослава		группа, комби	2–6 место 1–6 место		
Гиль Анастасия		группа, комби	2–6 место 1–6 место		
Малышева Елизавета		группа, комби	2–6 место 1–6 место		
Головкова Юлия		группа, комби	2–6 место 1–6 место		
Абрамович Алена		группа, комби	2–6 место 1–6 место		
Серая Арина		группа, комби	2–6 место 1–6 место		
Войтова Мария		группа, комби	2–6 место 1–6 место		
Гатруто Эмилия		группа, комби	2–6 место 1–6 место		
Домашнева Мария		группа, комби	2–6 место 1–6 место		
Кирпюк Марта		группа, комби	2–6 место 1–6 место		
Цвирко Камилла		группа, комби	2–6 место 1–6 место		

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

IV. СИСТЕМА СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ


Наименование	Сроки проведения	Место проведения	Вид	Анализ результатов выступления
1. Первенство Беларуси и открытые Республиканские соревнования (Belarus Junior Open)	март	г.Минск	индивидуально-командные	Приложение 1.1
2. Первенство Беларуси и открытые Республиканские соревнования (13-15 лет)	апрель - май	г.Минск	индивидуально-командные	Приложение 1.2
3. Международные соревнования «Игры Дружбы»	июнь - июль	по назначению	индивидуально-командные	Приложение 1.3
4. Международные соревнования	август-сентябрь	по назначению	индивидуально-командные	Приложение 1.4
5. Международные соревнования «Кубок Ромашиной»	декабрь	по назначению	индивидуально-командные	Приложение 1.5

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

V. КОНТРОЛЬ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Объект контроля (стороны подготовленности, физическое качество, функция)	Средство контроля (тест)	Вид контроля (текущий, этапный, комплексный)	Место проведения
1. Обязательная программа			
8 фигур	исполнение в соревновательном режиме	этапный	Плавательный комплекс БГУФК, г.Минск
2. 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	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., берпи за 30 сек.)	текущий	Плавательный комплекс БГУФК, г.Минск
СФП	тест (спецкомплекс, проплавание отрезков спортивными способами плавания с пронырами под водой)	текущий	Плавательный комплекс БГУФК, г.Минск

Главный тренер национальной
команды Республики Беларусь по
плаванию синхронному

 / Е.В.Светличная

VI. ТРЕБОВАНИЯ К ФАРМАКОЛОГИЧЕСКОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ СБОРНОЙ КОМАНДЫ ПО ПЛАВАНИЮ СИНХРОННОМУ

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.

Заведующая отделом координации НК



/ И.И.Степанова

VII. ЗАКЛЮЧЕНИЯ ТРЕНЕРА

1. ПО ИТОГАМ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА ПОДГОТОВКИ

Тренер-преподаватель
_____ /

2. ПО ИТОГАМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА ПОДГОТОВКИ

Тренер-преподаватель
_____ /

3. ПО ИТОГАМ СПОРТИВНОГО ГОДА (СЕЗОНА)

Тренер-преподаватель
_____ /

Рассмотрено на тренерском совете
_____ 20____ г.

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

МОДЕЛЬ ПОДГОТОВКИ ЮНОШЕСКОЙ СБОРНОЙ КОМАНДЫ ПО СИНХРОННОМУ ПЛАВАНИЮ НА 2023 ГОД

Период подготовки	подготовительный (специальный)												соревновательный												подготовительный (специальный)												соревновательный												подготовительный (общий)												соревновательный												подготовительный (специальный)												соревновательный												подготовительный (общий)												соревновательный												подготовительный (специальный)												соревновательный											
	1	2	3	4	5	6	7	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																																																																																														
Главный старт																																																																																																																																																
Отборочный старт																																																																																																																																																
Контрольный старт																																																																																																																																																
Динамика нагрузок																																																																																																																																																
ОФП																																																																																																																																																
СФП																																																																																																																																																
Порядок недель																																																																																																																																																
Числа недель																																																																																																																																																
Кол-во тренировок																																																																																																																																																
УТС																																																																																																																																																
МЕДИЦИНСКИЕ ОБСЛЕДОВАНИЯ																																																																																																																																																
ТЕСТИРОВАНИЕ																																																																																																																																																
СИСТЕМА СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ																																																																																																																																																
Наименование	Сроки проведения												Место проведения												Главные задачи соревнований												Основные направления по тестированию												№. № недель																																																																																															
Первенство Беларуси и открытые Республиканские соревнования (Belarus Junior Open)	март												г. Минск												отборочный (соло, дуэт, группа) отборочный старт (соло, дуэт, группа, комби) выполнение критериев отбора на МС												1. Тесты по ОФП и СФП: спецкомплекс, проплывание отрезков способами плавания с нырком												2, 10, 41																																																																																															
Первенство Беларуси и открытые Республиканские соревнования (13-15 лет)	апрель-май												г. Минск												главный старт (соло, дуэт, группа) 2-6 место, комби - 1-6 место												Выполнение фигур обязательной программы в соревновательном режиме												2, 6, 10, 21, 24, 41, 44																																																																																															
МС "Игры Дружбы"	июнь-июль												по назначению												главный старт (соло, дуэт, группа) 2-6 место, комби - 1-6 место												2. Прозвольная программа:																																																																																																											
Международные соревнования	август-сентябрь												по назначению												главный старт (соло, дуэт, группа) 2-6 место, комби - 1-6 место												исполнение программы по частям, целиком												10, 21, 44																																																																																															
МС "Кубок Ромашной"	декабрь												по назначению												главный старт (соло, дуэт, группа) 2-6 место, комби - 1-6 место												исполнение программы по частям, целиком												10, 21, 44																																																																																															