

СОГЛАСОВАНО
Министерство спорта и туризма
Республики Беларусь



_____ /В.В. Вабжени/
_____ 2019 г.

УТВЕРЖДЕНО
Учреждение «Республиканский
центр олимпийской подготовки по
водным видам спорта»



_____ Денисенко Л.Л.
_____ 2019 г.

СОГЛАСОВАНО
Государственное учреждение
«Республиканский научно-
практический центр спорта»



_____ /_____
_____ 2019 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН (модель) подготовки юниорской сборной команды по плаванию

к Первенству Европы среди юниоров 2020 г.

Старший тренер НК _____ /М.Ю.Закутнев/


Тренер, ответственный за подготовку сборных команд, старший тренер-
преподаватель сборных команд _____ /В.Ф.Филипчик/


I. СОСТАВ ЮНИОРСКОЙ СБОРНОЙ КОМАНДЫ

Для участия в Первенстве Европы среди юниоров по плаванию (юниоры 2002-2005г.р., юниорки 2003-2006 г.р.), в период с 8 по 12 июля 2020г., г. Абердин (Соединенное Королевство Великобритания и Северной Ирландии).

Критерием отбора спортсменов в сборную команду являются показанные результаты, соответствующие результатам Первенства Европы по плаванию среди юниоров (03 - 07.07.2019г.) в г. Казань (Российская Федерация):

на олимпийских дистанциях 16-му месту предварительного заплыва;

на неолимпийских дистанциях 8-му месту предварительного заплыва.

Выполнение нормативов отбора разрешается в период с 01 января до 04 апреля 2020г, на всех официальных международных соревнованиях, включенных в календари LEN и FINA (бассейн 50м), а также на республиканских соревнованиях:

Олимпийские дни молодежи Республики Беларусь (18-21 марта 2020г.) г. Пинск (РБ);

Первенство Республики Беларусь (31 марта - 04 апреля 2020г.) г. Брест (РБ).

Состав команды эстафетного плавания формируется из участников, выполнивших нормативы отбора в индивидуальных номерах программы.

Выездной состав юниорской сборной команды по плаванию формируется на тренерском совете сборных команд РБ и утверждается на Главном тренерском совете, который состоится 25.04.2020г. в период проведения Открытого чемпионата Беларуси по плаванию.

Спортсмены, показавшие высокие спортивные результаты, но не выполнившие отборочные нормативы могут быть включены в выездной состав на основании ходатайств региональных отделений ОО «БФП» и по решению Главного тренерского совета.

№	Фамилия, имя	Год рожд.	Состав НК, сборной команды РБ	Дисциплина	Текущий результат	Принадлежность			Личный тренер
						территория	ведомство	учреждение	
Спортсмены, входящие в состав сборной команды юниорки:									
1	Шкурдай Анастасия	03.01.2003	НК (основной состав)	200 н/сп 50 батт 100 батт	2.10,58 25,77 57,39	г.Брест	МСиТ	БО ЦОР по водным видам спорта	Ясенович О.Я.
2	Семижон Алена	26.04.2003	НК (основной состав)	50 в/ст 100 в/ст 50 н/сп	25,99 56,13 28,89	г.Минск	РЦФВС	РЦОП по водным видам спорта	Малюско Е.Е.
3	Крук Валерия	23.03.2003	стажеры (основной состав)	50 в/ст	26,28	г.Минск	МСиТ	ГЦОР по водным видам спорта	Усенок А.Н.
4	Султанова Анна	11.02.2004	стажеры (основной состав)	50 в/ст 100 в/ст	26,39 57,20	г.Витебск	МСиТ	ВОК ЦОР	Косенков В.В.
5	Акинчиц Алесь	02.09.2004	стажеры (основной состав)	400 в/ст 800 в/ст	4.24,49 9.04,11	г.Бобруйск	МСиТ	Бобруйская СДЮШОР	Ломейко Л.А.
6	Ивашинко Яна	17.01.2004	стажеры (основной состав)	100 н/сп 200 н/сп	1.03,67 2.17,35	г.Минск	МСиТ	СДЮШОР Старт	Супроненко Е.Г. Платонов Е.Л.
7	Северин Анна	14.08.2003	стажеры (основной состав)	50 батт 100 батт	28,03 1.02,70	г.Светлогорск	МСиТ	РЦОП по водным видам спорта	Климова Е.В.

8	Василевич Марина	05.05.2006	стажеры (переменный состав)	50 батт 50 в/ст	28,43 26,80	г.Минск	РЦФВС	СДЮШОР №14 «Старт»	Шлык В.В.
Юниоры:									
1	Зайцев Глеб	05.06.2002	стажеры (основной состав)	100 в/ст 100 батт	52,19 55,08	г.Могилев	МСиТ	РЦОП по водным видам спорта	Вишняков Г.А.
2	Циринович Александр	09.01.2003	стажеры (основной состав)	50 в/ст 100 в/ст	23,46 52,54	г.Минск	РЦФВС	СДЮШОР №14 «Старт»	Ковальчук Е.И.
3	Адамчук Иван	15.04.2003	стажеры (основной состав)	100 н/сп 200 н/сп	56,63 2,04,15	г.Брест	МСиТ	БО ЦОР по водным видам спорта	Ясенович О.Я.
4	Судиловский Иван	14.02.2003	стажеры (основной состав)	200 брасс	2,19,82	г.Минск	РЦФВС	СДЮШОР №14 «Старт»	Ковальчук Е.И.
Перспективные спортсмены, привлекаемые для подготовки в сборную команду									
1	Шиманович Александра	04.02.2004	стажеры (переменный состав)	800 в/ст	9,17,22	г.Минск	МСиТ	ГЦОР по водным видам спорта	Лебедева Е.В.
2	Грицук Анастасия	08.04.2003	стажеры (основной состав)	200 в/ст 400 в/ст	2,10,52 4,29,96	г. Брест	МСиТ	БО ЦОР по водным видам спорта	Ясенович О.Я.
3	Репека Екатерина	09.12.2005	резерв (основной состав)	400 в/ст 800 в/ст	4,34,27 9,30,16	г. Брест	МСиТ	БО ЦОР по водным видам спорта	Крук Е.И.
4	Матвейчик Диана	23.02.2004	резерв (основной состав)	100 н/сп 200 н/сп	1,06,52 2,22,10	г.Гродно	РЦФВС	ГОКЦОР	Сорокин С.И. Суконко К.В..
5	Страшнова Вероника	12.10.2003	стажеры (переменный состав)	200 н/сп	2,23,35	г.Минск	МСиТ	ГЦОР по водным видам спорта	Лебедева Е.В.
6	Андросюк Ева	06.07.2003	стажеры (основной состав)	200 брасс 200 к-с	2,37,20 2,23,21	г.Брест	МСиТ	БО ЦОР по водным видам спорта	Ясенович О.Я. Федотова Е.В. Федотова С.Н.
7	Малашенко Ангелина	04.02.2004	стажеры (переменный состав)	100 брасс 200 брасс	1,13,32 2,37,27	г.Жлобин	МСиТ	ЦОР г.Жлобин	Круглов В.В.
8	Захарченко Дарина	22.10.2003	стажеры (основной состав)	50 брасс 100 брасс 200 брасс	33,17 1,14,13 2,39,73	г.Могилев	МСиТ	РЦОП по водным видам спорта	Вишняков Г.А.
9	Мажухина Дарья	14.10.2004	стажеры (переменный состав)	50 брасс 100 брасс	34,14 1,14,28	г.Новополоцк	СКФПБ	СДЮШОР ОАО «Нафтан»	Юранова Ю.В.
10	Головкина Маргарита	20.04.2004	стажеры (переменный состав)	100 брасс 200 брасс	1,15,88 2,38,24	г.Гомель	МСиТ	Гомельское УОР	Букреева А.П.
11	Апанасюк Ульяна	31.10.2005		100м брасс 200м брасс	1,16,81 2,47,96	г.Минск	МСиТ	ГЦОР по водным видам спорта	Закутнев М.Ю. Горбачева А.Г.
12	Полешук Маргарита	26.05.2004	стажеры (переменный состав)	100 батт 200 батт	1,05,24 2,25,35	г.Минск	МСиТ	ДЮСШ Янтарь	Знак.Е.И. Савченко А.Е.
13	Радюк Елизавета	27.06.2003	стажеры (основной состав)	400 к-с	5,04,01	г.Гродно	МСиТ	ГОКЦОР	Булова А.А. Суконко К.В.

14	Большакова Оксана	05.08.2004	стажеры (основной состав)	200 к-с 400 к-с	2.25,20 5.06,89	г.Минск	МСиТ	ДЮСШ Янтарь	Знак.Е.И. Савченко А.Е.
15	Клишевич Яня	26.12.2003	резерв (основной состав)	200 к-с	2.25,38	г.Минск	МСиТ	ДЮСШ «Янтарь»	Леньков С.В. Широкова И.А.
16	Чудина Анна	20.01.2005	стажеры (переменный состав)	200м к-с	2.25,70	г.Гродно	РЦФВС	ДЮСШ №5	Веревкин С.В.
17	Шульга Дмитрий	10.11.2003	стажеры (переменный состав)	100 в/ст	52,93	г.Солигорск	МСиТ	УО «МГОСШ-УОР»	Кардаш В.В.
18	Фролов Александр	06.02.2004	резерв (основной состав)	100 в/ст	53,78	г.Минск	МСиТ	ДЮСШ «Нептун»	Ошмян О.Д.
19	Супрунович Алексей	19.03.2002	резерв (основной состав)	100 в/ст	53,94	г.Жлобин	МСиТ	ЦОР г.Жлобин	Столяров И.В.
20	Евдасев Илья	02.03.2004	резерв (основной состав)	200м в/ст 400м в/ст	1.53,22 (25м) 4.05,61(25м)	г.Минск	РЦФВС	СДЮШОР №14 «Старт»	Супраненко Е.Г.
21	Бокий Евгений	13.11.2003	стажеры (переменный состав)	200 в/ст 400 в/ст	1.58,19 4.08,42	г.Бобруйск	МСиТ	Бобруйская СДЮШОР	Познякова Н.Ю.
22	Канцер Егор	01.01.2003	стажеры (основной состав)	1500 в/ст 400 к-с	16,23,90 4.39,91	г.Брест	МСиТ	БО ЦОР по водным видам спорта	Федотова С.Н
23	Войтович Егор	07.10.2003	резерв (основной состав)	800 в/с	8.49,64	г.Могилев	МСиТ	МГ СДЮШОР	Столяров И.В.
24	Тихун Максим	13.05.2004	резерв (основной состав)	800 в/ст 1500 в/ст	8.51,85 16.49,01	г.Гродно	РЦФВС	ДЮСШ №5	Сорокин С.И. Мех-Зубкевич А.Н.
25	Гибхин Илья	20.10.2002	стажеры (переменный состав)	50 н/сп 100 н/сп	27,21 58,63	г.Минск	МСиТ	ДЮСШ «Нептун»	Довгаль Е.В.
26	Антонович Матвей	25.03.2003	стажеры (переменный состав)	100 н/сп	58,22	г.Новополоцк	СКФПБ	СДЮШОР ОАО «Нафтан»	Юранова Ю.В.
27	Соболевский Дмитрий	15.10.2003	стажеры (переменный состав)	100 н/сп 200 н/сп	58,78 2.05,15	г.Минск	МСиТ	ГЦОР по водным видам спорта	Лебедева Н.С.
28	Петух Матвей	11.04.2003	стажеры (переменный состав)	200 н/сп	2.07,05	г.Минск	РЦФВС	СДЮШОР №14 «Старт»	Ковальчук Е.И.
29	Тагиев Роман	07.10.2003	стажеры (основной состав)	100 брасс 200 брасс	1.05,32 2.20,94	г.Пинск	РЦФВС	СДЮШОР №1	Лукашик В.В.
30	Бураковский Илья	12.01.2003	резерв (основной состав)	100 брасс 200 брасс	1.06,81 2.24,40	г.п.Вилейка	МСиТ	УО «МГОСШ-УОР»	Асмоловская Е.И.
31	Павловец Дмитрий	23.02.2004	резерв (основной состав)	100м брасс 200м брасс	1.03,10 (25) 2.17,98 (25м)	г.Минск	МСиТ	ДЮСШ Янтарь	Леньков С.В.
32	Дьяченко Кирил	26.03.2002		50 батт 100 батт	24,53 55,90	г.Витебск	МСиТ	ВОК ЦОР	Косенков В.В.

33	Ларченко Михаил	09.02.2002		50 батт 100 батт	25,08 57,87	г.Брест	МСиТ	БО ЦОР по водным видам спорта спорта	Ясенович О.Я.
34	Столярчук Сергей	18.07.2004	стажеры (основной состав)	100 батт 100 в/ст	56,76 52,80	г.Пинск	РЦФВС	СДЮШОР №1	Хворостяный М.Г.
35	Юрченко Владислав	15.04.2003	стажеры (переменный состав)	100 батт 200 батт	58,68 2.09,38	г.Минск	МСиТ	ГЦОР по водным видам спорта	Лебедева Н.С.
36	Полудо Артем	09.02.2002	стажеры (основной состав)	200 к-с 400 к-с	2.11,23 4.37,25	г.Минск	МСиТ	ГЦОР по водным видам спорта	Уласович-Вовна О.В.

Старший тренер-преподаватель сборных команд  Филипчик В.Ф.





II. I. КАНДИДАТЫ ДЛЯ ЗАВОЕВАНИЯ МЕДАЛЕЙ И ОЧКОВ (1-8 м) НА ОСНОВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ

Первенство Европы среди юниоров (юниоры 2002-2005, юниорки 2003-2006)

п-п	Фамилия, имя	Соревнования	Дисциплина	Планируемый результат, место		Выполнение	Примечания
1	Шкурдай Анастасия	Первенство Европы среди юниоров	50 батт	25,77	1-3		
			100 батт	57,39	1-3		
2	Семижон Алена		50 в/с	25.80	6-8		
			100 в/с	55.70	6-8		
			50 н/сп	28.70	6-8		
3	Адамчук Иван		100 н/сп	54,70	6-8		
			200 н/сп	2.01,60	9-12		
4	Зайцев Глеб		50 батт	24.00	9-12		
			100 батт	54.20	12-16		
5	Крук Валерия	50 в/с	26.00	12-16			
6	Султанова Анна	50 в/с	26.20	12-16			
7	Северин Анна	50 батт	27,40	12-16			
		100 батт	1.01,15	12-16			
8	Акинчиц Алеся	800 в/ст	8.52,00	12-16			
9	Ивашинко Яна	100 н/сп	1.02,90	12-16			
		200 н/сп	2.16,02	12-16			

Старший тренер-преподаватель сборных команд  Филиппчик В.Ф.




III. СИСТЕМА СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ

№ п-п	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Место проведения	Вид	Анализ результатов выступления
1.	Международный турнир	07.02-09.02. 2020 3 дня	г. Ница (Франция)		Приложение 1.2
2.	Открытый чемпионат Латвии	04.03-06.03.2020 3 дня	г. Рига (Латвия)		Приложение 1.3
3.	Олимпийские Дни молодежи Республики Беларусь (юноши 2004-2005г.р.и молоде, девушки 2005-2006 г.р. и молоде)	17.03-21.03.2020 5 дней	г. Пинск		Приложение 1.3
4.	Первенство Республики Беларусь среди юниоров (юниоры 2002-2005г.р. юниорки 2003-2006г.р.)	31.03-04.04.2020 5 дней	г. Брест г. Минск		Приложение 1.4
5.	Международный турнир	22..04.2020 25.04.2020 3 дня	г.Нетания (Израиль)		Приложение 1.5
6.	Открытый чемпионат Республики Беларусь (50м) (мужчины, женщины)	21.04-25.04.2020 5 дней	г.Брест		Приложение 1.6
7.	Международный турнир (Всемирная гимназиада)	Май 2020	По назначению		Приложение 1.7
8	Международный турнир	05.06-07.06.2020 3 дня	Маре Нострум (Монако)		Приложение 1.8
9	Первенство Европы среди юниоров (50м) (юниоры 2002-2005г.р., юниорки 2003-2006г.р.)	08.07-12.07.2020 6 дней	г.Абердин (Великобритан ия)		Приложение 1.9

Старший тренер-преподаватель сборных команд  Филиппчик В.Ф.



IV. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН УТС СРЕДИ ЮНИОРОВ И ЮНИОРОК

№ п-п	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Место проведения
1	УТС по подготовке к международному турниру	13.01-30.01.2020 (18 дней)	г. Брест (РБ), г. Минск (РБ)
2	УТС по подготовке к международному турниру	10.02-27.02.2020 (18 дней)	г. Брест (РБ),г. Минск (РБ), г. Пинск (РБ)
3	УТС по подготовке к международному турниру	11.03-28.03.2020 (18 дней)	г. Минск (РБ), г. Пинск (РБ)
4	УТС по подготовке к международному турниру	06.04-20.04.2020 (15 дней)	г. Брест (РБ), г. Минск (РБ)
5	УТС по подготовке к международному турниру	27.04 -10.05.2020 (14 дней)	г. Минск (РБ)
6	УТС по подготовке к международному турниру	18.05-04.06.2020 (18 дней)	г. Пинск (РБ), г. Минск (РБ)
7	УТС по подготовке к первенству Европы среди юниоров	20.06-07.07.2020 (18 дней)	, г. Брест (РБ)

Старший тренер-преподаватель сборных команд  Филипчик В.Ф.



V. КОНТРОЛЬ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ВНЕОЧЕРЕДНЫЕ ОБСЛЕДОВАНИЯ

№ п-п	Объект контроля (стороны подготовленности, физическое качество, функция)	Средства контроля (тест)	Вид контроля (текущий, внеочередной)	Место проведения, дата	Результаты
1	Определение скоростно-силовых качеств	Тест 2x25 м max, 50 м max	ТК	Места проведения УТС	
2	Определение координационных возможностей	Тест Челночный бег	ТК	Места проведения УТС,	
3	Определение общей выносливости	Тест 2000 м в/ст	ТК	Места проведения УТС,	
4	Переносимость физических нагрузок. Адекватность применяемых тренировочных нагрузок. Обеспеченность организма энергетическими и пластическими субстратами. Контроль обмена вещества.	Биохимический контроль	ВМО	Минск РНПЦ спорта	
5	Определение психоэмоционального состояния.	Психофизиологический контроль (психо-тесты, стабиллоплатформа)	ВКО	В рамках КНГ	
6	Определение уровня интенсивности нагрузки, уровня аэробной производительности на ПАНО, определение лактатного профиля	Тест ПАНО 4x400 м в/ст	ТК	Места проведения УТС,	
7	Определение перенапряжения ССС, функциональные показатели саморегуляции вегетативных функций организма	Функциональный контроль (ЭКГ)	ВМО	Минск РНПЦ спорта	
8	Оценка спортивно-технического мастерства	Видеосъемка, Тест 6 x50 м int. 3 min.	ТК	Места проведения УТС	

Старший тренер-преподаватель сборных команд  Филиппчик В.Ф.



VI. ТРЕБОВАНИЯ К ФАРМАКОЛОГИЧЕСКОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ СБОРНОЙ КОМАНДЫ ПО ПЛАВАНИЮ

Для обеспечения сборной команды по плаванию в 2020 г. требуются:

1. Лекарственные средства и БАД:

Адаптогены, поливитамино-минеральные комплексы, иммуномодуляторы, кардиопротекторы, гепатопротекторы, хондропротекторы, ноотропы, актопротекторы, антиагреганты, энзимы, коферменты, пробиотики, седативные препараты, аминокислоты, энергетика;

2. Изделия медицинского назначения: бинты, эластичные бинты, 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, 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 в соответствии со списком запрещенных субстанций и методов ВАДА.


Тренер-врач НК по плаванию

Заведующий отделом координации НК




А.Е.Шуляковский

И.И. Степанова



VII. ТРЕБОВАНИЯ К МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ ПОДГОТОВКИ

Нормы обеспеченности на спортсмена

№ п/п	Наименование	Количество
1.	Купальник	1
2.	Плавки	1
3.	Купальник соревновательный	1
4.	Шорты соревновательные	1
5.	Очки для плавания стартовые	1
6.	Шапочка соревновательная	1
7.	Шлёпанцы	1
8.	Костюм тренировочный	1
9.	Кроссовки	1
10.	Майка	1
11.	Сумка	1

Старший тренер-преподаватель сборных команд  Филиппчик В.Ф.

