

СОГЛАСОВАНО
Заместитель Министра спорта
и туризма Республики Беларусь



А.И.Барауля
20 ____ г.

МОДЕЛЬ

подготовки национальной команды Республики Беларусь по прыжкам в воду
к спортивным соревнованиям 2024 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор учреждения
"Республиканский центр олимпийской
подготовки по водным видам спорта"



Л.Л.Денисенко
2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Государственное учреждение "Республиканский
научно-практический центр спорта"



2023 г.



Состав национальной команды Республики Беларусь по прыжкам в воду

№	Фамилия, собственное имя, отчество (если таковое имеется)	Дата рождения	Принадлежность			Спортивный разряд	Дисциплина (вид программы)	Лучший спортивный результат (место, технический результат)		Личный тренер (личные тренеры), ответственный (ответственные) за спортивную подготовку (фамилия, инициалы)
			э/Министерство территориальной единицы	ведомство	организация			Имеет	План	
1	Сонин Владислав Юрьевич	30.05.2000	Минск	МСИГ	РЦОП	МС	Трамплин 3м	Имеет 2023г	План 2024г	Мамонтов А.С.
								2-й Евразийский кубок 7 место (292)	3-й Евразийский кубок 6-12 м (340)	
								Чемпионат РБ 2 место (392)	Игры Дружбы 6-12 м (350)	
								2-й Евразийский кубок 4 место (339)	-	
							Синхронные прыжки трамплин 3м	Чемпионат РБ 1 место (369)		

2	Малапонок Сергей Сергеевич	24.04.2005	Минск	Динамо	СДЮШОР БФСО "Динамо"	МС	Вышка	Чемпионат РБ 2 место (360)	3-й Евразийский кубок 6-12 м (330)	Абрамчик А.А. Ванкевич Н.В.
									Игры Дружбы 6-12 м (330)	
3	Кондрагович Евгений Витальевич	21.03.2002	Минск	СКФПБ	РЦОП	МС	Трамплин 1м Трамплин 3м	2-й Евразийский кубок 4 место (314) Чемпионат РБ 2 место (318) 3 место (370)	3-й Евразийский кубок 6-12 м (340)	Мамонтов А.С.
									Игры Дружбы Тр. 3м 6-12 м (350)	
									Синхронные прыжки Трамплин 3м	
Тренеры и иные специалисты, ответственные за спортивную подготовку национальной команды Республики Беларусь по прыжкам в воду										
Фамилия, собственное имя, отчество (если таковое имеется)								Должность		
Захаренко Михаил Александрович								Государственный тренер		
Воронцовка Екатерина Владимировна								Начальник команды-старший тренер		
Станкевич Ольга Петровна								Тренер-массажист		

**Перечень официальных спортивных мероприятий, в которых примет участие
национальная команда Республики Беларусь по прыжкам в воду в 2024 году (см. Приложение 1 и 2)**

№	Наименование спортивного мероприятия	Сроки проведения спортивного мероприятия, продолжительность (дней)	Фамилия, инициалы спортсмена (спорсменов)	Дисциплина (вид программы)	Главные задачи спортивного мероприятия	Планируемый спортивный результат (место, технический результат)
1	Открытый Чемпионат Республики Беларусь	15.01-20.01.2024 6 дн. Минск	Сонин В.Ю.	Трамплин 1м. Трамплин 3м.	Отборочные соревнования к 3-ему Европейскому Кубку	1-3м 320 1-3м 360 1-2м 330
			Малашонок С.С.	Трамплин 1м. Трамплин 3м.		1-3м 310 1-3м 350
			Кондратович Е.В.	Трамплин 1м. Трамплин 3м.		4-8м 320 6-12м 330 6-12м 300
2	Кубок России	30.01-04.02.2024 6 дн. Саратов (РФ)	Сонин В.Ю.	Трамплин 1м. Трамплин 3м.	Отборочные соревнования к 3-ему Европейскому Кубку	4-8м 310 6-12м 320
			Малашонок С.С.	Трамплин 1м. Трамплин 3м.		6-12м 330 6-12м 340
			Кондратович Е.В.	Трамплин 1м. Трамплин 3м.		6-12м 330 6-12м 340
3	3-ий Евразийский Кубок	14-18.03.2024 5 дн. Екатеринбург (РФ)	Сонин В.Ю.	Трамплин 3м. Вышка	Главные соревнования	1-3м 360 1-2м 340 1-3м 350
			Малашонок С.С.	Трамплин 3м. Вышка		6-12м 330 6-12м 340
			Кондратович Е.В.	Трамплин 3м. Вышка		6-12м 330 6-12м 340
4	Открытый Кубок Республики Беларусь	03-08.05.2024 6 дн. Минск	Сонин В.Ю.	Трамплин 3м. Вышка	Контрольные соревнования	1-3м 360 1-2м 340 1-3м 350
			Малашонок С.С.	Трамплин 3м. Вышка		6-12м 350 6-12м 310 6-12м 340
			Кондратович Е.В.	Трамплин 3м. Вышка		6-12м 350 6-12м 310 6-12м 340
5	Кубок БРИКС	14-18.06.2024 5 дн. Казань (РФ)	Сонин В.Ю.	Трамплин 3м. Вышка	Основные соревнования	1-3м 350 6-12м 350 6-12м 310 6-12м 340
			Малашонок С.С.	Трамплин 3м. Вышка		1-5м 350 1-5м 310 1-5м 340
			Кондратович Е.В.	Трамплин 3м. Вышка		1-5м 350 1-5м 350 1-5м 310
6	Международные соревнования	июль-август	Сонин В.Ю.	Трамплин 3м.	Контрольные соревнования	1-5м 340 1-5м 350 1-5м 310
			Малашонок С.С.	Трамплин 3м. Вышка		1-5м 350 1-5м 310
			Кондратович Е.В.	Трамплин 3м. Вышка		1-5м 340 1-5м 350 1-5м 310
7	Международные соревнования	август-сентябрь	Сонин В.Ю.	Трамплин 3м.	Контрольные соревнования	1-5м 340 1-5м 350 1-5м 310
			Малашонок С.С.	Трамплин 3м. Вышка		1-5м 350 1-5м 310
			Кондратович Е.В.	Трамплин 3м. Вышка		1-5м 340 1-5м 350 1-5м 310

8	Игры Дружбы	21-27.09.2024 7 дн. Екатеринбург (РФ)	Сонин В.Ю.	Трамплин 3м.	Главные соревнования	6-12м	350
			Малашонок С.С.	Вышка		6-12м	310
9	Международные соревнования	Декабрь	Кондратович Е.В.	Трамплин 3м.	Контрольные соревнования	6-12м	340
			Сонин В.Ю.	Трамплин 3м.		1-5м	340
			Малашонок С.С.	Вышка		1-5м	310
			Кондратович Е.В.	Трамплин 3м.		1-5м	330

Медицинское и научно-методическое обеспечение спортивной подготовки

№	Вид обследования	Дата	Место	Задачи	Исполнитель
1.	ОМО	25.03.2024	РНПЦ спорта	Получение медицинского допуска к занятиям спортом и соревнованиям	РНПЦ Спорта
2.	ОМО	07.10.2024	РНПЦ спорта	Получение медицинского допуска к занятиям спортом и соревнованиям	РНПЦ Спорта
3.	ОКНТ	26.03-27.03.24	РНПЦ спорта	Оценка функциональной подготовленности спортсменов	РНПЦ Спорта
4.	ОКНТ	08.10.2024	РНПЦ спорта	Оценка функциональной подготовленности спортсменов	РНПЦ Спорта

Фармакологическое обеспечение*

1. Лекарственные средства и биологически активные добавки к пище (далее – БАД): адаптогены, поливитаминно-минеральные комплексы, иммуномодуляторы, кардиопротекторы, гепатопротекторы, хондропротекторы, ноотропы, антиагреганты, энзимы, коферменты, пробиотики, седативные препараты, фосфокреатин, аминокислоты, энергетика.
2. Изделия медицинского назначения:тейпы, бинты, эластичные бинты, подтепники, кинезиотейпы, вата, салфетки марлевые, лейкопластыри бактерицидные, лейкопластыри кагашечные
3. Спортивное питание и спортивные напитки:

*Фармакологические средства, изделия медицинского назначения, БАД и спортивное питание назначаются учитывая состояние здоровья спортсменов, их функциональное состояние, в соответствии с этапом подготовки. Фармакологическое обеспечение спортсменов проводится, соблюдая антидопинговые правила, в соответствии со списком запрещенных субстанций и методов ВАДА.

Мероприятия по обеспечению контролю спортивной подготовленности (см. Приложение 3)

№	Мероприятие	Дата	Место	Исполнитель	Задачи		
					Объект контроля (сторона/подготовленности, физическое качество, функционал)	Средство контроля (тест)	Вид контроля (текущий, этапный, комплексный)
1	Тестирование	03.01.2024	РЦОП	Сонин В.Ю. Малашонок С.С. Кондратович Е.В.	ОФП, СФП, ТП	тест 1-6, обязательная программа, произвольная программа,	текущий
2	Тестирование	21.02.2024	РЦОП	Сонин В.Ю. Малашонок С.С. Кондратович Е.В.	ОФП, СФП, ТП	тест 1-6, обязательная программа, произвольная программа,	этапный
3	Тестирование	17.04.2024	РЦОП	Сонин В.Ю. Малашонок С.С. Кондратович Е.В.	ОФП, СФП, ТП	тест 1-6, обязательная программа, произвольная программа, синхронные прыжки	текущий
4	Тестирование	16.07.2024	РЦОП	Сонин В.Ю. Малашонок С.С. Кондратович Е.В.	ОФП, СФП, ТП	тест 1-6, обязательная программа, произвольная программа, синхронные прыжки	этапный

5	Тестирование	20.11.2024	РЦОП	Сонин В.Ю. Малашонок С.С. Кондратович Е.В.	ОФП, СФП, ТП	тест 1-6, обязательная программа, произвольная программа, синхронные прыжки	текущий
---	--------------	------------	------	--------------------------------------------------	--------------	--------------------------------------------------------------------------------------------	---------

Модель подготовки рассмотрена на заседании тренерского совета национальной команды Республики Беларусь по прыжкам в воду.

Протокол заседания от 18 октября 2023 г. № 4

Начальник управления национальных команд Министерства спорта и туризма



М.В.Прокопенко

Начальник (консультант) отдела _____ видов спорта
управления национальных команд Министерства спорта и туризма

(подпись)

(инициалы, фамилия)

Е.В. Немкович

Аналитический отдел подготовки национальных и сборных команд государственного учреждения "Республиканский научно-практический центр спорта"

(подпись)

(инициалы, фамилия)

А.Г. Бельская

Отдел координации медицинского обеспечения национальных и сборных команд государственного учреждения "Республиканский научно-практический центр спорта"

(подпись)

(инициалы, фамилия)

М.М. Бемичев

Государственный тренер национальной команды Республики Беларусь по прыжкам в воду



М.А.Захаренко

Начальник команды - старший тренер национальной команды Республики Беларусь по прыжкам в воду



Е.В.Вороненцкая

Система спортивных соревнований на 2024 год по прыжкам в воду

Сроки проведения	Вид мероприятия	Место проведения	Задачи
Январь 15-20.01.2024	Открытый Чемпионат Беларуси	Минск	Выполнение отборочных нормативов. Отбор на официальные международные соревнования
Январь- Февраль 30.01-04.02.2024	Международные соревнования (Кубок России)	Российская Федерация Саратов	Выполнение отборочных нормативов. Отбор на официальные международные соревнования
Март 14-18.03.2024	Официальные международные соревнования (Евразийский Кубок)	Российская Федерация Екатеринбург	Главный старт Выполнение плановых заданий
Май 03-08.05.2024	Открытый Кубок Беларуси	Минск	Контрольные соревнования
Июнь 14-18.06.2024	Международные соревнования (Кубок БРИКС)	Российская Федерация Казань	Основные соревнования
Июль-Август 2024	Международные соревнования	По назначению	Контрольные соревнования
Август-Сентябрь 2024	Международные соревнования	По назначению	Контрольные соревнования
Сентябрь 21-27.09.2024	Официальные международные соревнования (Игры Дружбы)	Российская Федерация Екатеринбург	Главный старт. Выполнение плановых заданий
Декабрь 2024	Международные соревнования	По назначению	Обкатка соревновательных программ. Контрольный старт

Приложение 2

Учебно-тренировочные сборы 2024 год.
Прыжки в воду

Сроки, место проведения	Вид мероприятий	Задачи	Направление работы	Ожидаемый результат	Вид контроля
08-13.01.24г. 6 дней (г. Минск)	УТС по ОФП и СФП	Подготовка к ОЧРБ, отработка и выполнение серии программ (индивидуальные и синхронные прыжки)	Повторение серии прыжков от 3-х протонов с интервалом 10-15 минут и исправление технических ошибок в неудавшихся попытках	Выполнение квалификационных нормативов для отбора на официальные старты.	Видеоконтроль и разбор прыжков на различных фазах исполнения.
22-29.01.24 8 дней (г. Минск)	УТС по ОФП и СФП	Подготовка к МС "Кубок России", отработка и выполнение программ в индивидуальных и синхронных прыжках	Отработка программных прыжков и совершенствование техники синхронных прыжков	Выполнение квалификационных нормативов для отбора на официальные старты.	Видеоконтроль и разбор прыжков на различных фазах исполнения.
04-12.03.24 9 дней (по назначению)	УТС по непосредственной подготовке к 3-му Евразийскому Кубку	Подготовка к главному раннему старту, отработка и выполнение программ в индивидуальных и синхронных прыжках	Отработка тонких технических элементов и выполнение серий программ индивидуальных и синхронных прыжков	Стабильность демонстрации достигнутых спортивных результатов. Выход на пик формы. Выполнение запланированных результатов на главном официальном старте года	Видеоконтроль и разбор технического исполнения серии прыжков в соревновательном режиме

01-30.04.24 13 дней (г. Минск)	УТС по ОФП и СФП	Скоростно-силовая работа, сохранение объемов ОФП с некоторым увеличением интенсивности, выполнение серий программ	Исполнение произвольных программ по частям и целиком, совершенствование исполнения синхронных прыжков	Обкатка программ (индивидуальных и синхронных прыжков) в соревновательном режиме перед отборочными стартами	Видеоконтроль и сравнительный анализ технического исполнения прыжков за предыдущий соревновательный период (официальные старты)
01.05-31.05.24 13 дней (г. Минск)	УТС по ОФП и СФП	Обработка и выполнение серии программ (индивидуальные и синхронные прыжки)	Обработка программных прыжков и совершенствование техники синхронных прыжков	Выполнение квалификации индивидуальных нормативов для отбора на официальные старты.	Видеоконтроль и разбор прыжков на различных фазах исполнения.
03-30.06.24 13 дней (Минск)	УТС по непосредственному подготовке к Кубку БРИКС	Подготовка к основному старту, обработка и выполнение программ в индивидуальных и синхронных прыжках	Обработка тонких технических элементов и выполнение серий программ индивидуальных и синхронных прыжков	Стабильность демонстрации достигнутых спортивных результатов. Выполнение запланированных результатов на основном старте	Видеоконтроль и разбор технического исполнения серии прыжков в соревновательном режиме
01.07-31.07.24 13 дней (Минск, Брест)	УТС по ОФП и СФП	Скоростно-силовая работа, сохранение объемов ОФП с некоторым увеличением интенсивности, выполнение серий программ	Исполнение произвольных программ по частям и целиком, совершенствование исполнения синхронных прыжков	Обкатка программ (индивидуальных и синхронных прыжков) в соревновательном режиме перед отборочными стартами	Видеоконтроль и сравнительный анализ технического исполнения прыжков за предыдущий соревновательный период (официальные старты)

<p>Август-Сентябрь 2024 13 дней (по назначению)</p>	<p>УТС по ОФП и СФП</p>	<p>Скоростно-силовая работа, сохранение объемов ОФП с некоторыми увеличением интенсивности, выполнение серий программ</p>	<p>Обработка программных прыжков и совершенствование техники синхронных прыжков</p>	<p>Обкатка программ (индивидуальных и синхронных прыжков) в соревновательном режиме перед контрольными стартами</p>	<p>Видеоконтроль и анализ исполнения новых прыжков</p>
<p>01-30.09.24 13 дней (по назначению)</p>	<p>УТС по непосредстве нной подготовке к Играм Дружбы</p>	<p>Подготовка к главному официальному старту, отработка и выполнение программ в индивидуальных и синхронных прыжках</p>	<p>Обработка тонких технических элементов и выполнение серий программ индивидуальных и синхронных прыжков</p>	<p>Стабильность демонстрации достигнутых спортивных результатов. Выход на пик формы. Выполнение запланированных результатов на главном официальном старте года</p>	<p>Видеоконтроль и разбор технического исполнения серии прыжков в соревновательном режиме</p>
<p>Ноябрь-Декабрь 2024 13 дней (по назначению)</p>	<p>УТС по ОФП и СФП</p>	<p>Контроль базовой подготовки к сезону 2024 года</p>	<p>Скоростно-силовая работа, сохранение объемов ОФП с некоторыми увеличением интенсивности, выполнение серий программ</p>	<p>Выполнение новых программ прыжков в соответствии техническим нормативам (коэффициент сложности)</p>	<p>Видеоконтроль и сравнительный анализ технического исполнения прыжков за предыдущий соревновательный период</p>

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Виды тестирования национальной команды по прыжкам в воду

Общая физическая подготовка			
№	Тест	Мужчины	Женщины
1	Уголки на гимнастической стенке до касания (кол-во раз)	13-15 раз	12-14 раз
2	Отжимания (женщины), подтягивания (мужчины) (кол-во раз)	12-15 раз	18-20 раз
3	Лазание по канату без помощи ног (метры/сек.)	5 метров (8-10 сек.)	4 метров (8-10 сек.)
4	Стойки на руках (5 попыток)	3 идеальных выполнения	3 идеальных выполнения
5	Бег 60м. (сек.)	не более 8,2	не более 9,6
6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) см.	не менее 11	не менее 15
Специальная физическая подготовка			
1	Обязательная программа	прыжки №101 или 103, 201, 301, 401 или 403, 5132 или 5231	прыжки №101 или 103, 201, 301, 401 или 403, 5132 или 5231
Техническая подготовка			
1	Произвольная программа	трамплин - 6 прыжков из 5 классов, вышка - 6 прыжков из 6 классов	трамплин - 5 прыжков из 5 классов, вышка - 5 прыжков из 6 классов
2	Синхронные прыжки	трамплин - 6 прыжков из 5 классов, вышка - 6 прыжков из 5 классов	трамплин - 5 прыжков из 4 классов, вышка - 5 прыжков из 4 классов