

УТВЕРЖДЕНО

Учреждение "Республиканский центр олимпийской подготовки по водным видам спорта"



” “

**МОДЕЛЬ ПОДГОТОВКИ
на 2024 год**

юниорской сборной команды по плаванию

**учреждения "Республиканский центр олимпийской подготовки по водным видам спорта"
г. Минск, пр-т Победителей 109 В, 220020**

СОГЛАСОВАНО

Министерство спорта и туризма
Республики Беларусь



”

2023 г.

Р.В. Кузнецов

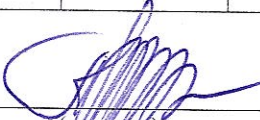
I. СОСТАВ ЮНИОРСКОЙ СБОРНОЙ КОМАНДЫ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ ПО ПЛАВАНИЮ


| № | Фамилия, имя,отчество | Год рождения | Дисциплина | Состав НК, сборной команды РБ | Спортив- ный разряд | Теку- щий результат | Принадлежность | | | Личный тренер |
|----|--|-----------------|-------------|--------------------------------------|------------------------|---------------------------|------------------------|-------------|------------------------------------|------------------------------------|
| | | | | | | | территория | ведомство | учреждение | |
| 1 | Петруцкая Анна Андреевна | 21.12.2007 | 200 м брасс | НК (переменный состав) | МС | 2.31,25 | г. Минск | МСиТ | ГЦОР по в/в спорта | Гарус Е.И. |
| 2 | Швед Карина Алексеевна | 06.03.2006 | 100 м брасс | НК (основной состав) | МС | 1.10,60 | г. Минск | МСиТ | ГЦОР по в/в спорта | Осейко О.Ф. |
| 3 | Пученкова Мария Николаевна | 13.06.2009 | 100 м в/с | НК (переменный состав) | МС | 57,40 | г. Минск | МСиТ | СДЮШОР по плаванию "Янтарь" | Бразинская О.А. Криштопчик И.В. |
| 4 | Крюк Анна Прохоровна | 09.06.2009 | 100 м брасс | СК стажер (постоянный состав) | МС | 1.11,22 | Могилевская область | МСиТ | Бобруйская СДЮШОР | Копылов П.С. |
| 5 | Белая Алиса Юрьевна | 26.09.2008 | 100 м брасс | СК стажер (постоянный состав) | МС | 1.11,87 | г. Минск | МСиТ | ООО "Клуб плавания Олимпиец" | Задворный Ю.С. |
| 6 | Семенькова Софья Сергеевна | 12.07.2009 | 200 м брасс | СК стажер (постоянный состав) | МС | 2.35,00 | г. Минск | МСиТ | ГЦОР по в/в спорта | Уласович-Вовна О.В. |
| 7 | Демешко Дарья Андреевна | 23.04.2007 | 50 м в/с | НК (переменный состав) | МС | 26,49 | Гомельская область | МСиТ | ЦОР г.Жлобина | Круглов В.В. |
| 8 | Гудкова Софья Алексеевна | 22.02.2007 | 200 м н/с | НК (переменный состав) | МС | 2.17,98 | г. Минск | МСиТ | СДЮШОР по плаванию "Янтарь" | Ивутин А.Ю |
| 9 | Боешко Дарья Юрьевна | 11.04.2007 | 400 м комп. | НК (переменный состав) | МС | 4.58,29 | г. Минск | МСиТ | СДЮШОР по плаванию "Янтарь" | Жукова Е.С. |
| 10 | Буртылева Полина Романовна | 12.07.2006 | 50 в/с | СК стажеры (переменный состав) | МС | 26.59 | Минская область | СК ВС РБ | УО "МГОУОР" | Затпо А.С. |
| 11 | Калистратова Мargarита Александровна | 28.04.2007 | 100 м н/с | НК (переменный состав) | МС | 1.04,55 | г. Минск | МСиТ | ГЦОР по в/в спорта | Осейко О.Ф. |
| 12 | Гарист Дарья Александровна | 06.02.2008 | 200 м в/с | СК стажер (переменный состав) | МС | 2.09,21 | г. Минск | МСиТ | ГЦОР по в/в спорта | Осейко О.Ф. |

| | | | | | | | | | | |
|----|--|------------|-------------|-------------------------------------|-----|---------|------------------------|-------------|---|-------------------------|
| 13 | Марковский Станислав Сергеевич | 23.11.2006 | 100 м н/с | НК (постоянный состав) | МС | 55,98 | г.Минск | МСиТ | ГЦОР по в/в спорта | Климова Е.В. |
| 14 | Величко Владислав Витальевич | 27.09.2007 | 400 м в/с | НК (переменный состав) | МС | 4.02,10 | Минская область | МСиТ | РЦОП по в/в спорта | Филипчик В.Ф. |
| 15 | Наумчик Евгений Александрович | 12.07.2006 | 100 м брасс | НК (переменный состав) | МС | 1.02,68 | г.Минск | МСиТ | ГЦОР по в/в спорта | Винокур О.А |
| 16 | Задорожный Владислав Владиславович | 20.03.2007 | 400 м в/с | НК (переменный состав) | МС | 4.06,53 | г.Минск | МСиТ | БОЦОР по в/в спорта | Крук Е.И. |
| 17 | Тонкович Генрих Юрьевич | 06.03.2007 | 200 м брасс | СК стажер (постоянный состав) | МС | 2.19,17 | Минская область | МСиТ | СДЮШОР "Олимпик- 2011" | Лях А.В. |
| 18 | Гальмак Роман Юрьевич | 24.04.2008 | 100 м в/с | СК стажер (постоянный состав) | КМС | 52,22 | Гомельская область | МСиТ | ЦОР г.Жлобина | Котова Т.О. |
| 19 | Мамекин Владимир Григорьевич | 04.03.2006 | 200 м н/с | НК (переменный состав) | МС | 2.05,06 | Гомельская область | МСиТ | Гомельский областной комплексный ЦОР | Котова Н.В. |
| 20 | Авдей Ростислав Русланович | 27.06.2006 | 200 м брасс | СК стажер (постоянный состав) | МС | 2.20,95 | Могилевская область | МСиТ | Бобруйская СДЮШОР | Копылов П.С. |
| 21 | Хомко Александр Дмитриевич | 13.10.2006 | 100 м в/с | СК стажер (постоянный состав) | МС | 52.53 | Гродненская область | МСиТ | Гродненская СДЮШОР № 5 | Карпович Е.В. |
| 22 | Несюк Андрей Дмитриевич | 18.07.2006 | 200 м н/с | СК стажер (переменный состав) | КМС | 2.05,47 | г. Минск | РЦФВиС | СДЮШОР "Старт" по плаванию № 14 | Шлык В.В Гузеев В.В. |
| 23 | Бохуров Данила Андреевич | 13.06.2007 | 200 м комп. | СК стажер (постоянный состав) | МС | 2.07,92 | Минская область | СК ВС РБ | УО "МГОУОР" | Коба Н.К. |
| 24 | Холкин Кирилл Юрьевич | 14.06.2007 | 100 м батт | НК (переменный состав) | МС | 55,66 | Брестская область | МСиТ | БОЦОР по в/в спорта | Крук Е.И. |

Государственный (главный) тренер национальной команды
Республики Беларусь по плаванию

Тренер-преподаватель по спорту отделения по плаванию,
осуществляющий спортивную подготовку


(подпись)


(инициалы, фамилия)





II. ПЕРСПЕКТИВНЫЕ СПОРТСМЕНЫ, ПРИВЛЕКАЕМЫЕ НА ПОДГОТОВКУ СО СБОРНОЙ КОМАНДОЙ

| № | Фамилия, имя | Год рождения | Дисциплина | Состав НК, сборной команды РБ | Спортивный разряд | Текущий результат | Принадлежность | | | Личный тренер |
|----|-----------------------------------|--------------|------------|-------------------------------|-------------------|-------------------|---------------------|-----------|------------------------|---------------------------|
| | | | | | | | территория | ведомство | учреждение | |
| 1 | Подлюбникова Анастасия Сергеевна | 10.05.2008 | 50 м в/с | СК стажер (переменный состав) | КМС | 26,90 | Гомельская область | МСиТ | ЦОР г. Жлобина | Круглов В.В. |
| 2 | Христок Лидия Максимовна | 19.11.2008 | 100 м н/с | СК стажер (переменный состав) | МС | 1.05,35 | Гродненская область | МСиТ | Гродненская СДЮШОР № 5 | Сорока Н.П. |
| 3 | Михалёнок Альбина Андреевна | 20.03.2007 | 200 м в/с | СК стажер (переменный состав) | МС | 2.09,48 | Гомельская область | МСиТ | ЦОР г. Жлобина | Круглов В.В. |
| 4 | Василенко Анастасия Александровна | 10.06.2010 | 50 м в/с | СК резерв (постоянный состав) | КМС | 27.05 | Гродненская область | МСиТ | Гродненская СДЮШОР № 5 | Сорокин С.И. |
| 5 | Жилинская Дарья Геннадьевна | 12.06.2009 | 100 м в/с | СК резерв (постоянный состав) | КМС | 59,34 | Гомельская область | МСиТ | УО "ГГУОР" | Котова Н.В. |
| 6 | Жорох Алина Вячеславовна | 10.02.2006 | 100 м батт | СК резерв (постоянный состав) | КМС | 1.04,23 | Брестская область | МСиТ | РЦОП по в/в спорта | Макеев И.А. Чайка К.В. |
| 7 | Акшаева Елизавета Дмитриевна | 13.12.2008 | 100 м батт | СК резерв (постоянный состав) | МС | 1.04,46 | Витебская область | МСиТ | ВОКЦОР | Кореньков К.С. |
| 8 | Адамович Мария Алексеевна | 26.03.2010 | 100 м н/с | СК резерв (постоянный состав) | МС | 1.06,90 | г. Минск | МСиТ | ГЦОР по в/в спорта | Гарус Е.И. |
| 9 | Гурская Ирина Евгеньевна | 27.01.2010 | 100 м батт | СК резерв (переменный состав) | МС | 1.05,28 | г. Минск | МСиТ | ГЦОР по в/в спорта | Григоров С.Н. |
| 10 | Володина Дарья Ярославовна | 14.01.2009 | 100 м н/с | СК резерв (постоянный состав) | МС | 1.07,34 | г. Минск | МСиТ | РЦОП по в/в спорта | Филипчик В.Ф. |
| 11 | Купрейчик Егор Николаевич | 08.11.2007 | 1500 м в/с | СК стажер (переменный состав) | МС | 16.20,25 | Могилевская область | МСиТ | Бобруйская СДЮШОР | Позднякова Н.Ю. |
| 12 | Шевченко Никита Андреевич | 26.08.2006 | 100 м в/с | СК стажер (переменный состав) | КМС | 52,92 | г. Минск | МСиТ | ГЦОР по в/в спорта | Нижарадзе М.А. |

Корю


| | | | | | | | | | | |
|----|--------------------------------------|------------|------------|--------------------------------------|-----|----------|------------------------|--------|--------------------------------------|------------------------------------|
| 13 | Якубович Виталий Генадьевич | 15.05.2007 | 100 м н/с | СК стажеры (переменный состав) | КМС | 58,66 | г. Минск | МСиТ | СДЮШОР по плаванию "Нептун" | Довгаль Е. В. |
| 14 | Кликушин Максим Филиппович | 05.03.2007 | 200 м батт | СК стажер (переменный состав) | МС | 2.05,27 | Брестская область | МСиТ | БОЦОР по в/в спорта | Крук Е.И. |
| 15 | Соловей Кирилл Васильевич | 08.01.2007 | 100 м батт | СК стажеры (переменный состав) | КМС | 56,20 | г. Минск | МСиТ | СДЮШОР по плаванию "Нептун" | Довгаль Е. В. |
| 16 | Рогатко Егор Александрович | 18.01.2007 | 400 м к/п | СК стажер (переменный состав) | КМС | 4.37,65 | г. Минск | РЦФВиС | СДЮШОР "Старт" плаванию № 14 | Черненко И.Н. Пчелинцева И.А. |
| 17 | Гончар Иван Сергеевич | 21.02.2007 | 100 м в/с | СК стажеры (переменный состав) | КМС | 53,50 | Брестская область | МСиТ | УО "БГОУОР" | Пархимук Л.И. |
| 18 | Барановский Иван Васильевич | 02.09.2007 | 400 м в/с | СК стажеры (переменный состав) | МС | 4.11,08 | Могилевская область | МСиТ | МО ЦОР по гребным видам спорта | Позднякова Н.Ю. |
| 19 | Дебелов Мирослав Александрович | 16.07.2006 | 1500 м в/с | СК стажер (переменный состав) | КМС | 16.34,18 | Гродненская область | МСиТ | Гродненская СДЮШОР № 5 | Козич Е.С. Пригодич Е.И. |
| 20 | Михайлов Роман Русланович | 26.01.2006 | 400 м в/с | СК стажер (переменный состав) | МС | 4.11,32 | г. Минск | РЦФВиС | СДЮШОР "Старт" плаванию № 14 | Шлык В.В Гузев В.А. |
| 21 | Бученков Даниил Евгеньевич | 11.04.2007 | 200 м н/с | СК резерв (постоянный состав) | КМС | 2.08,72 | г. Минск | МСиТ | ГЦОР по в/в спорта | Климова Е.В. |
| 22 | Морозов Егор Артемович | 08.05.2007 | 400 м к/с | СК резерв (постоянный состав) | КМС | 4.41,11 | г. Минск | МСиТ | ГЦОР по в/в спорта | Макарович В.М. Михайловская Н.И |


Государственный (главный) тренер национальной команды
Республики Беларусь по плаванию

Тренер-преподаватель по спорту отделения по плаванию,
осуществляющий спортивную подготовку


(подпись)


(инициалы, фамилия)


(подпись)


(инициалы, фамилия)



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

Чемпионат Европы среди юниоров и (или)
Первенство Российской Федерации (юниоры, юниорки 2006-2009 гг.р.)

| п-п | Фамилия, имя | Соревнования | Дисциплина | Планируемый результат | Место | Выполнение | Примечания |
|-----|--------------------------------------|--|-------------|-----------------------|-------|------------|------------|
| 1 | Петруцкая Анна Андреевна | Первенство России среди юниоров и юниорок | 200 м брасс | 2.30,50 | 1-3 | | |
| 2 | Швед Карина Алексеевна | | 100 м брасс | 1.09,50 | 3-6 | | |
| 3 | Пученкова Мария Николаевна | | 100 м в/с | 56.80 | 5-8 | | |
| 4 | Марковский Станислав Сергеевич | | 100 м н/с | 55.70 | 4-6 | | |
| 5 | Величко Владислав Витальевич | | 1500 м в/с | 15.50,00 | 5-8 | | |
| 6 | Наумчик Евгений Александрович | | 100 м брасс | 1.02,50 | 4-6 | | |


Государственный (главный) тренер национальной команды
Республики Беларусь по плаванию


(подпись)


(инициалы, фамилия)

Тренер-преподаватель по спорту отделения по плаванию,
осуществляющий спортивную подготовку


(подпись)


(инициалы, фамилия)



IV. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН

| Наименование | Сроки проведения | Место проведения | Количество участников спортивного мероприятия | | | | Условия финансирования |
|---|-----------------------------|----------------------|--|---------|--------------------|---------------------|---------------------------|
| | | | спортсмены | тренеры | Судьи по спорту | Другие участники | |
| Международный турнир "Брестский спринт" | 04-06.10.2023 3 дня | г. Брест | 12 | 4 | | 2 | XXX |
| УТС к международному турниру | 23.10-05.11.2023 14 дней | г.Брест | 12 | 4 | | 2 | XXX |
| Открытый чемпионат Республики Беларусь по плаванию на короткой воде (25м) (мужчины, женщины) | 06-11.11.2023 6 дней | г.Брест | 12 | 3 | | 2 | XXX |
| УТС к международному турниру | 03-18.12.2023 16 дней | г.Могилев г.Брест | 12 | 4 | | 2 | XXX |
| Международный турнир по плаванию на призы двукратного олимпийского чемпиона С.Коплякова | 20-22.12.2023 3 дня | г.Минск | 12 | 3 | | 2 | XXX |
| УТС к международному турниру | 28.01-12.02.2024 16 дней | г.Минск г.Брест | 14 | 4 | | 2 | XXX |
| Открытое первенство Республики Беларусь (юниоры, юниорки 2006-2009 гг.р.) | 6-10.02.2024 5 дней | г.Брест | 12 | 3 | | 2 | XXX |
| Открытые Олимпийские дни молодежи Республики Беларусь (юниоры 2008-2009 гг.р., юниорки 2009-2010 гг.р.) | 12-16.03.2024 5 дней | г.Могилев | 12 | 3 | | 2 | XXX |
| УТС к международному турниру | 17 -31.03.2024 15 дней | г.Минск г.Брест | 14 | 4 | | 2 | XXX |
| Открытый чемпионат Республики Беларусь (50м) | 01-06.04.2024 6 дней | г.Брест г.Минск | 12 | 3 | | 2 | XXX |



| | | | | | | | |
|--|------------------------------|----------------------|----|---|--|---|-----|
| (мужчины, женщины) | | | | | | | |
| УТС к международному турниру | 02 -19.05.2024 18 дней | г. Минск г. Брест | 14 | 4 | | 2 | XXX |
| Международный турнир | 21 – 24.05. 2024 4 дня | По назначению | 12 | 3 | | 2 | XXX |
| УТС к международному турниру | 01 -16.06.2024 16 дней | г.Минск г.Брест | 14 | 4 | | 2 | XXX |
| Международный турнир | 18 -20.06.2024 3 дня | По назначению | 12 | 3 | | 2 | XXX |
| УТС по подготовке к Чемпионату Европы среди юниоров и (или) Первенству России среди юниоров и юниорок | 21.06 -07.07.2024 18 дней | г.Минск г.Брест | 14 | 4 | | 2 | XXX |
| Чемпионат Европы среди юниоров и (или) Первенство России среди юниоров и юниорок (юниоры, юниорки 2006-2009 гг.р.) | 01-31.07.2024 7 дней | По назначению | 12 | 3 | | 2 | XXX |
| УТС к международному турниру | 02 -19.08.2024 18 дней | г. Минск г. Брест | 14 | 4 | | 2 | XXX |
| Международный турнир | 20-23.08.2024 4 дня | По назначению | 12 | 3 | | 2 | XXX |
| УТС к международному турниру | 28.08 -14.09.2024 18 дней | г. Минск г. Брест | 14 | 4 | | 2 | XXX |
| Международный турнир | 15-25.09.2024 6 дней | По назначению | 12 | 3 | | 2 | XXX |

Государственный (главный) тренер национальной команды
Республики Беларусь по плаванию

Тренер-преподаватель по спорту отделения по плаванию,
осуществляющий спортивную подготовку

Сарт

[Подпись]
(подпись)

А.В. Лондерева
(инициалы, фамилия)

[Подпись]
(подпись)

В.П. Дворецкий
(инициалы, фамилия)

V. КОНТРОЛЬ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

| Объект контроля (стороны подготовленности, физическое качество, функция) | Средство контроля (тест) | Вид контроля (текущий, этапный, комплексный) | Место проведения | Результаты |
|---|------------------------------|--|------------------|------------|
| Определение скоростно-силовых качеств | Тест 2x25 м тах, 50 м тах | комплексный | | |
| Определение координационных возможностей | Тест Челночный бег | текущий | | |
| Определение общей выносливости | Тест 2000 м в/с | текущий | | |
| Определение уровня интенсивности нагрузки, уровня аэробной производительности па ПАНО, определение лактатного профиля | Тест ПАНО 4x400 м в/с | текущий | | |
| Этапное обследование РНПЦ спорта | Измерительные приборы | этапный | | |

Государственный (главный) тренер национальной команды Республики Беларусь по плаванию



(подпись)

А.В. Кокарев
(инициалы, фамилия)

Тренер-преподаватель по спорту отделения по плаванию, осуществляющий спортивную подготовку



(подпись)

В.Р. Давидчук
(инициалы, фамилия)



VI. ПРИМЕНЯЕМЫЕ СРЕДСТВА ФАРМАКОЛОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПОДГОТОВКИ

Для обеспечения сборной команды по плаванию требуются:

1. Лекарственные средства и БАД: адаптогены, поливитамино-минеральные комплексы, иммуномодуляторы, кардиопротекторы, гепатопротекторы, хондропротекторы, ноотропы, актопротекторы, антиагреганты, энзимы, коферменты, пробиотики, седативные препараты, аминокислоты, энергетики.

2. Изделия медицинского назначения: бинты, эластичные бинты, кинезиотейпы, вата, шприцы, салфетки марлевые, лейкопластыри бактерицидные, лейкопластыри катушечные;

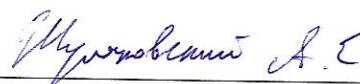
3. Спортивное питание и спортивные напитки.

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.


Врач-специалист


(подпись)


(инициалы, фамилия)

Тренер-преподаватель по плаванию,
осуществляющий спортивную подготовку


(подпись)



(инициалы, фамилия)



VII. ТРЕБОВАНИЯ К МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ ПОДГОТОВКИ

| Наименование спортивной экипировки, инвентаря и оборудования | Количество, единицы |
|--|---------------------|
| 1. Плавки | 1 |
| 2. Купальник | 1 |
| 3. Костюм спортивный | 1 |
| 4. Трусы (шорты) спортивные | 1 |
| 5. Майка (футболка) спортивная | 1 |
| 6. Носки | 1 |
| 7. Туфли кроссовые | 1 |
| 8. Шлепанцы (сланцы) | 1 |
| 9. Сумка спортивная (рюкзак) | 1 |
| 10. Костюм ветрозащитный | 1 |
| 11. Шапочка с козырьком | 1 |
| 12. Напульсник | 1 |
| 13. Жилет утепленный | 1 |
| 14. Шапочка спортивная | 1 |
| 15. Костюм утепленный (куртка, брюки) | 1 |
| 16. Эмблема учебно-спортивного учреждения | 1 |

Тренер-преподаватель по спорту отделения по плаванию,
осуществляющий спортивную подготовку


З.Р. Фоселенко



VIII. ЗАКЛЮЧЕНИЯ ТРЕНЕРА

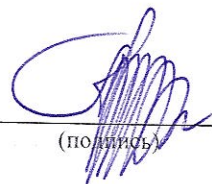
1. По итогам подготовительного периода спортивной подготовки

2. По итогам соревновательного периода спортивной подготовки

3. По итогам учебного года (сезона)

Государственный (главный) тренер национальной команды
Республики Беларусь по плаванию

Тренер-преподаватель по спорту отделения по плаванию,
осуществляющий спортивную подготовку



(подпись)



(инициалы, фамилия)



(подпись)



(инициалы, фамилия)

МОДЕЛЬ ГОДИЧНОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНИОРСКОЙ СБОРНОЙ ПО ПЛАВАНИЮ СЕЗОН 2023/2024

| Система спортивной соревнований | главные | | итборочные | | подводные (модельные) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|-------|------------|-------|-----------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|---------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|-------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|---------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | 90 км | 85 км | 80 км | 75 км | 70 км | 65 км | 60 км | 55 км | 50 км | 45 км | 40 км | 35 км | 30 км | 25 км | 20 км | 15 км | 10 км | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОБЪЕМ РАБОТЫ (км) | <p>Месяц: Сентябрь, Октябрь, Ноябрь, Декабрь, Январь, Февраль, Март, Апрель, Май, Июнь, Июль</p> <p>Числа недели: 04-10, 11-17, 18-24, 25-01, 02-08, 09-15, 16-22, 23-29, 30-05, 06-12, 13-19, 20-26, 27-03, 04-10, 11-17, 18-24, 25-31, 01-07, 08-14, 15-21, 22-28, 29-04, 05-11, 12-18, 19-25, 26-03, 04-10, 11-17, 18-24, 25-31, 01-07, 08-14, 15-21, 22-28, 29-05, 06-12, 13-19, 20-26, 27-02, 03-09, 10-16, 17-23, 24-30, 01-07, 08-14, 15-21, 22-28, 29-04, 5-11, 12-18, 19-25, 26-1, 1-8, 9-15, 16-22, 23-29</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Неделя подготовки | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Этап подготовки | <p>Общеподготовительный (функциональный аэробный) блок №1</p> <p>Базовый функциональный аэробный блок №1.1</p> <p>Контрольно-подготовительный аэробно-силовой аэробно-анаэробный блок №1</p> <p>Специально-подготовительный (функциональный аэробно-анаэробный) блок №1</p> <p>Проконтроль тренировочный блок №1</p> <p>Средне-подготовительный блок №1</p> <p>Специально-подготовительный функциональный аэробно-анаэробный блок №2</p> <p>Проконтроль тренировочный блок №2</p> <p>Средне-подготовительный блок №2</p> <p>Восстановительный блок №2</p> <p>Базовый аэробно-силовой аэробный блок №2</p> <p>Контрольно-подготовительный (функциональный аэробно-анаэробный) блок №2</p> <p>Специально-подготовительный (функциональный аэробно-анаэробный) блок №2</p> <p>Проконтроль тренировочный блок №2</p> <p>Средне-подготовительный блок №2</p> <p>Восстановительный блок №2</p> <p>Контрольно-подготовительный (функциональный аэробно-анаэробный) блок №4</p> <p>Специально-подготовительный (функциональный аэробно-анаэробный) блок №4</p> <p>Проконтроль тренировочный блок №4</p> <p>Средне-подготовительный блок №4</p> <p>Восстановительный блок №4</p> <p>Аэробно-силовая работа до и после ПАНО-МПК № 3 блок (спец. коалиция)</p> <p>Аэробно-силовая работа до и после ПАНО № 1 блок (общие коалиция)</p> <p>Аэробно-силовая работа до и после ПАНО № 2 блок (общие коалиция)</p> <p>Аэробно-силовая работа до и после ПАНО № 3 блок (спец. коалиция)</p> <p>Аэробно-анаэробная работа до и после ПАНО-МПК № 4 блок (спец. коалиция)</p> <p>Аэробно-анаэробная работа до и после ПАНО № 11 блок (общие коалиция)</p> <p>Аэробно-силовая работа до и после ПАНО № 12 блок (спец. коалиция)</p> <p>Аэробно-силовая работа до и после ПАНО № 13 блок (спец. коалиция)</p> <p>Аэробно-анаэробная работа до и после ПАНО-МПК № 17 блок (спец. коалиция)</p> <p>Аэробно-анаэробная работа до и после ПАНО № 16 блок (спец. коалиция)</p> <p>Аэробно-анаэробная работа до и после ПАНО-МПК № 18 блок (спец. коалиция)</p> <p>Аэробно-анаэробная работа до и после ПАНО № 17 блок (спец. коалиция)</p> <p>Аэробно-анаэробная работа до и после ПАНО-МПК № 19 блок (спец. коалиция)</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Направленность работы (аэробно-, анаэробно-, силовая, ПАНО, МПК и т.д.) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Количество тренировочных занятий | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Объем нагрузки в воде, км | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Объем нагрузки ОФП, час | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Объем нагрузки СФП, час | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Учебно-тренировочные сборы (сроки и длительность) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Проведение обязательных медицинских обследований (ОМО) РИПСС | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Отметка о выполнении | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рассмотрена на тренерском совете | | | | | | | | | | | | | | | | | 2023 г. | | | | | | | | | | | | | | | | | Тренер-преподаватель сборных команд | | | | | | | | | | | | | | | | | Филиппук В.Ф. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Handwritten signature/initials

2239,0