

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



С.Д. Марченко
20 ____ г.

МОДЕЛЬ

подготовки национальной команды по водному поло
к спортивным соревнованиям 2025 года

СОГЛАСОВАНО

Заместитель Министра спорта
и туризма Республики Беларусь

А.И. Барауля
(подпись)
20 ____ г.

СОГЛАСОВАНО

Учреждение "Республиканский
научно-практический центр спорта"

(подпись) (расшифровка подписи)
20 ____ г.

Состав национальной команды по водному поло.

Состав национальной команды по водному поло.											
№	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)	
			административно-территориальная единица	ведомство	организация			имеет	план		
Основной состав											
1.	Филимонов Александр Валерьевич ✓	11.02.1999	Гомель	МСиГ	РЦОП	МС	К	ЧР 8 КС 2 КРБ 1	КС 1-3 ЧР в/л 1-3 ЧРБ 1 ОКРБ 1	Ванкевич Д.В.	
2.	Демянчик Марк Юрьевич ✓	23.02.2005	Брест	МСиГ	РЦОП	КМС	К	ЧР 8 КС 2 КРБ 1	КС 1-3 ЧР в/л 1-3 ЧРБ 1 ОКРБ 1	Ванда И.И.	
3.	Гирдюк Денис Вячеславович ✓	29.04.2004	Витебск	МСиГ	РЦОП	МС	К	ЧР 8 КС 2 КРБ 1	КС 1-3 ЧР в/л 1-3 ЧРБ 1 ОКРБ 1	Ванда И.И.	
4.	Вареник Владислав Русланович ✓	18.06.2001	Минск	МСиГ	РЦОП	МС	К	ЧР 8 КС 2 КРБ 1	КС 1-3 ЧР в/л 1-3 ЧРБ 1 ОКРБ 1	Третьяков А.В.	
5.	Стрельцов Роман Александрович ✓	16.08.2004	Минск	МСиГ	РЦОП	МС	К	ЧР 8 КС 2 КРБ 1	КС 1-3 ЧР в/л 1-3 ЧРБ 1 ОКРБ 1	Ванда И.И.	
6.	Булак Иван Дмитриевич ✓	26.04.2004	Витебск	МСиГ	РЦОП	МС	К	ЧР 8 КС 2 КРБ 1	КС 1-3 ЧР в/л 1-3 ЧРБ 1 ОКРБ 1	Третьяков А.В.	
7.	Оверко Федор Викторович ✓	23.06.2004	Брест	МСиГ	РЦОП	КМС	К	ЧР 8 КС 2	КС 1-3 ЧР в/л 1-3	Ванда И.И.	

8.	Галузо Станислав Викторович	10.05.2004	Витебск	МСиТ	РЦОП	МС	К	ЧР 8 КС 2 ЧРБ 1	КС 1-3 ЧР в/л 1-3 ЧРБ 1 ОКРБ 1	Ванкевич Д.В.
9.	Охримук Максим Сергеевич	08.10.2003	Брест	МСиТ	РЦОП	МС	К	ЧР 8 КС 2 ЧРБ 1	КС 1-3 ЧР в/л 1-3 ЧРБ 1 ОКРБ 1	Третьяков А.В.
10.	Байдук Павел Сергеевич	05.12.1999	Брест	МСиТ	РЦОП	МС	К	ЧР 8 КС 2 ЧРБ 1	КС 1-3 ЧР в/л 1-3 ЧРБ 1 ОКРБ 1	Ванда И.И.
11.	Поняков Иван Иванович	02.01.2004	Гомель	МСиТ	РЦОП	МС	К	ЧР 8 КС 2 ЧРБ 1	КС 1-3 ЧР в/л 1-3 ЧРБ 1 ОКРБ 1	Ванкевич Д.В.

Переменный состав

1.	Мякота Никита Алексеевич	25.10.2006	Минск	МСиТ	РЦОП	КМС	К	ЧР 8 КС 4 ЧРБ 2	КС 1-3 ЧР в/л 1-3	Третьяков А.В.
2.	Лобачев Даниил Леонидович	21.03.2006	Гомель	МСиТ	РЦОП	1	К	КС 4 ЧРБ 2	КС 1-3 ЧР в/л 1-3	Ванкевич Д.В.
3.	Павленко Дмитрий Сергеевич	12.04.2006	Витебск	МСиТ	РЦОП	1	К	КС 2 ЧРБ 1	КС 1-3 ЧР в/л 1-3	Ванда И.И.
4.	Рог Дмитрий Денисович	27.10.2007	Минск	МСиТ	РЦОП	1	К	ЧРБ 5	КС 1-3 ЧР в/л 1-3	Ванда И.И.
5.	Редько Илья Валентинович	28.03.1997	Витебск	МСиТ	«Восток» г.Москва	МС	К	ЧР 5 КС 2	КС 1-3 ЧР в/л 1-3	Губарев И.Ю.
6.	Шульга Егор Викторович	30.05.2006	Минск	МСиТ	РЦОП	1	К	КС 4 ЧРБ 1	КС 1-3 ЧР в/л 1-3	Третьяков А.В.
7.	Тумилович Назар Иванович	20.02.2004	Минск	МСиТ	РЦОП	1	К	КС 4 ЧРБ 5	КС 1-3 ЧР в/л 1-3	Третьяков А.В.
8.	Суфранов Степан Арманович	27.12.2006	Минск	МСиТ	РЦОП	1	К	ЧР 8 КС 4 ЧРБ 2	КС 1-3 ЧР в/л 1-3	Третьяков А.В.

Тренеры и иные специалисты, ответственные за спортивную подготовку национальной команды по водному поло		
Фамилия, собственное имя, отчество (если таковое имеется)	Должность	
Ковель Александр Владимирович	Начальник команды-старший тренер	
	Старший тренер	
Сасимович Андрей Андреевич	Тренер	
Краснов Сергей Сергеевич	Врач	
Шепёлкин Павел Алексеевич	Массажист	

Перечень официальных спортивных мероприятий, в которых примет участие национальная команда по водному поло в 2025 году.

№	Наименование спортивного мероприятия	Сроки проведения спортивного мероприятия, продолжительность (дней)	Фамилия, инициалы спортсмена (спортсменов)	Дисциплина (вид программы)	Главные задачи спортивного мероприятия	Планируемый спортивный результат (место, технический результат)
Официальные спортивные соревнования						
1.	ЧЕМПИОНАТ РОССИИ 2024/2025 (9 тур)	16-19.01.2025 г. 4 дн.	Основной состав: Демянчик М.Ю. Гирдюк Д.В. Вареник В.Р. Стрельцов Р.А. Булак И.Д. Оверко Ф.В. Галузо С.В. Охримук М.С. Байдук П.С. Поняков И.И. Филимонов А.В.	К	Главные соревнования - выполнение плановых задач сезона, совершенствование игровых схем, выход в плей-офф чемпионата России.	1-3 место (Высшая лига)
2.	ЧЕМПИОНАТ РОССИИ 2024/2025 (10 тур)	23-26.01.2025 г. 4 дн.		К		
3.	ЧЕМПИОНАТ РОССИИ 2024/2025 (11 тур)	30.01-02.02.2025 г. 4 дн.		К		
4.	ЧЕМПИОНАТ РОССИИ 2024/2025 (12 тур)	06-09.02.2025 г. 4 дн.		К		
5.	ЧЕМПИОНАТ РОССИИ 2024/2025 (13 тур)	13-16.02.2025 г. 4 дн.		К		
6.	ЧЕМПИОНАТ РОССИИ 2024/2025 (14 тур)	20-23.02.2025 г. 4 дн.		К		
7.	ЧЕМПИОНАТ РОССИИ 2024/2025 (15 тур)	27.02-02.03.2025 г. 4 дн.		К		
8.	ЧЕМПИОНАТ РОССИИ 2024/2025 (16 тур)	06-09.03.2025 г. 4 дн.		К		
			Переменный состав: Мякота Н.А. Лобачев Д.Л.			

9.	ЧЕМПИОНАТ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ 2024/2025 (2 тур)	02-05.04.2025 г. 4 дн.	Шульга Е.В. Рог Д.Д. Гумилович Н.И. Редько И.В. Суфранов С.А. Павленко Д.С	К	Контроль спортивной формы.	Игры за регионы
10.	ЧЕМПИОНАТ РОССИИ 2024/2025 (стыковые игры)	11-13.04.2025 г. 3 дн.		К	Главные соревнования - выполнение плановых задач сезона	1-3 место (высшая лига)
11.	ЧЕМПИОНАТ РОССИИ 2024/2025 (стыковые игры)	18-20.04.2025 г. 3 дн.		К		
12.	ЧЕМПИОНАТ РОССИИ 2024/2025 (стыковые игры)	25-27.04.2025 г. 3 дн.		К		
13.	ЧЕМПИОНАТ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ 2024/2025 (финал)	29.04-03.05.2025 г. 5 дн.		К	Контроль спортивной формы.	1 место
14.	ОТКРЫТЫЙ КУБОК БЕЛАРУСИ	27-31.05.2025 г. 5 дн.			Контроль спортивной формы. Совершенствование командных тактических действий.	1 место
15.	МЕЖДУНАРОДНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ "КУБОК СОДРУЖЕСТВА"	17-21.06.2025 г. 5 дн.		К	Главные соревнования - выполнение плановых задач сезона.	1-3 место
16.	ЧЕМПИОНАТ РОССИИ 2025/2026 (1 тур)	25-28.09.2025 г. 4 дн.		К	Отработка и совершенствование игровых схем. Выход в плей-офф чемпионата России.	1-3 место (высшая лига)
17.	ЧЕМПИОНАТ РОССИИ 2025/2026 (2 тур)	25-28.09.2025 г. 4 дн.		К		
18.	ЧЕМПИОНАТ РОССИИ 2025/2026 (3 тур)	25-28.09.2025 г. 4 дн.		К		
19.	ЧЕМПИОНАТ РОССИИ 2025/2026 (4 тур)	25-28.09.2025 г. 4 дн.		К		
20.	ЧЕМПИОНАТ РОССИИ 2025/2026 (5 тур)	25-28.09.2025 г. 4 дн.		К		
21.	ЧЕМПИОНАТ РОССИИ 2025/2026 (6 тур)	25-28.09.2025 г. 4 дн.		К		
22.	ЧЕМПИОНАТ РОССИИ 2025/2026 (7 тур)	25-28.09.2025 г. 4 дн.		К		
23.	ЧЕМПИОНАТ РОССИИ 2025/2026 (8 тур)	25-28.09.2025 г. 4 дн.		К		

24.	ЧЕМПИОНАТ БЕЛАРУСИ 2025/2026 (1 тур)	17-21.12.2025 г. 5 дн.	К			
Официальные спортивные мероприятия						
1.	УТС непосредственно к Чемпионату России	10.03-29.03 20 дн.	Основной состав: Демянчик М.Ю. Гирдюк Д.В. Вареник В.Р. Стрельцов Р.А. Булак И.Д. Оверко Ф.В. Галузо С.В. Охримук М.С. Байдук П.С. Поняков И.И. Филимонов А.В. Переменный состав: Мякота Н.А. Лобачев Д.Л. Шульга Е.В. Рог Д.Д. Тумилович Н.И. Релько И.В. Суфранов С.А. Павленко Д.С	К	Функциональная подготовка, развитие специальной и общей выносливости, совершенствование техники игроков, тактическая подготовка, определение состава	Развитие общей и силовой выносливости, повышение координационных способностей, силовой выносливости, разнообразие командных тактических приемов
2.	УТС непосредственно к Кубку содружества	03-21.06 19 дн.	Охримук М.С. Байдук П.С. Поняков И.И. Филимонов А.В.	К	Тактическая подготовка, совершенствование техники игроков, определение состава	Разнообразие командных тактических приемов
3.	УТС по ОФП и СФП	04-24.08 21 дн.	Мякота Н.А. Лобачев Д.Л. Шульга Е.В. Рог Д.Д. Тумилович Н.И. Релько И.В.	К	Функциональная подготовка, развитие специальной и общей выносливости, совершенствование техники игроков	Повышение общей и силовой выносливости, координационных способностей, улучшение индивидуальных и групповых действий.
4.	УТС непосредственно к Чемпионату России	08-21.09 14 дн.	Суфранов С.А. Павленко Д.С	К	Тактическая подготовка, совершенствование техники игроков, определение состава	Разнообразие командных тактических приемов

Медицинское и научно-методическое обеспечение спортивной подготовки

№	Вид медицинского обследования	Дата	Место	Задачи	Исполнитель
1.	Обязательное медицинское обследование	09.01-10.01 2025	РНПЦ спорта	Получение медицинского допуска к занятиям спортом и соревнованиям	РНПЦ спорта
2.	Обязательное медицинское обследование	28, 30.07 2025	РНПЦ спорта	Получение медицинского допуска к занятиям спортом и соревнованиям	РНПЦ спорта
3.	Обязательное комплексное научное тестирование	08.01-10.01 2025	РНПЦ спорта	Оценка функциональной подготовленности спортсменов	РНПЦ спорта
4.	Обязательное комплексное научное тестирование	29.07.2025	РНПЦ спорта	Оценка функциональной подготовленности спортсменов	РНПЦ спорта

Фармакологическое обеспечение*

1. Лекарственные средства и биологически активные добавки к пище (далее – БАД)
2. Изделия медицинского назначения
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 контроля спортивной подготовленности

№	Мероприятие	Норматив	Дата	Место	Исполнитель	Задачи		
						Объект контроля (стороны подготовленности, физическое качество, функция)	Средство контроля (тест)	Вид контроля (текущий, этапный, комплексный)
1.	Плавание 400 м	4'50"	10.03 29.03 03.06 21.06	Минск	Основной состав: Филимонов А.В. Демиччик М.Ю. Гирдюк Д.В. Вареник В.Р. Стрельцов Р.А.	Аэробно-анаэробные возможности кардиорасpirаторной системы (креатин-фосфатная, гликолитические субстраты энергообеспечения)	тест	текущий
2.	Подтягивание	15 раз	02.09 20.09		Стрельцов Р.А.	Силовые возможности мышц плеча и плечевого пояса		
3.	Бросок набивного мяча 5 кг из положения сидя	14 м			Булhak И.Д. Оверко Ф.В. Галузо С.В.	Сила рук, сила мышц осуществляющих контроль положения тела, взрывная сила		
4.	Ведение мяча 15 м	10"			Охримук М.С. Байдук П.С. Поняков И.И. Павленко Д.С.	Техника владения мячом (ловкость), скоростные качества		
5.	Специальный тест: в створе ворот 5х3м, проплывание до центра игровой площадки 15м, проплывание до боковой линии и обратно 2х10м, проплывание до створа ворот 15м, 10 выпрыгиваний вверх 1м, проплывание игровой площадки 30м	1'10"			Переменный состав: Мякота Н.А. Лобачев Д.Л. Лобарев А.В. Рог Д.Д. Тумилович Н.И.	Скоростные возможности (анаэробные механизмы энергообеспечения), так как задание выполняется в воде, то и силовые, технические возможности		

6.	Бросок мяча на дальность и точность	30 м	Редько И.В. Суфранов С.А. Шульга Е.В.		Сила мышц рабочей конечности. Техника выполнения определяет точность, координационные способности и глазомер		
7.	Выпрыгивание вверх 1м 30 раз	1'					

Модель подготовки рассмотрена на заседании тренерского совета национальных и сборных команд Республики Беларусь по водному поло. Протокол заседания от _____ 20 ____ г. № _____

Управление национальных команд Министерства спорта и туризма Республики Беларусь

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

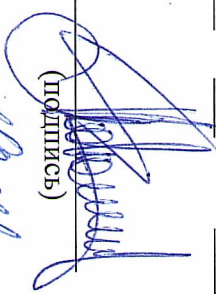
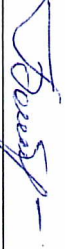
Аналитический отдел подготовки национальных и сборных команд государственного учреждения «Республиканский научно-практический центр спорта»

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

Тренер-преподаватель по водному поло

Врач спортивной медицины

Начальник команды - старший тренер национальной команды Республики Беларусь по водному поло

	(подпись)	<u>И.В. Редько</u>	(инициалы, фамилия)
	(подпись)	<u>С.А. Суфранов</u>	(инициалы, фамилия)
	(подпись)	<u>Е.В. Шульга</u>	(инициалы, фамилия)
	(подпись)	<u>Н.Е. Радиский</u>	(инициалы, фамилия)
	(подпись)	<u>Н.Е. Радиский</u>	(инициалы, фамилия)
	(подпись)	<u>Н.Е. Радиский</u>	(инициалы, фамилия)
	(подпись)	<u>А.В. Кшене</u>	(инициалы, фамилия)



И.И. Степанова

Заключение
о состоянии здоровья спортсменов-инструкторов национальной команды по водному поло
по результатам обязательного медицинского обследования в РНЦ спорта

№ п/п	Ф.И.О. спортсмена	Дата рождения	Дата и место прохождения ОМО	Стоматолог	Допуск к тренировкам и соревнованиям	Рекомендации по тренировочному режиму
1	Байдук Павел Сергеевич	05.12.1999	01.08.2024	сан	Допущен	по общему плану
2	Булак Иван Дмитриевич	26.04.2004	01.08.2024	сан	Допущен	по общему плану
3	Вареник Владислав Русланович	18.06.2001	02.08.2024	сан	Допущен	по общему плану
4	Галузо Станислав Викторович	10.05.2004	29.01.2024	сан	Допущен	по общему плану
5	Гирдюк Денис Вячеславович	29.04.2004	01.08.2024	сан	Допущен	по общему плану
6	Деманчик Марк Юрьевич	23.02.2005	01.08.2024	сан	Допущен	по общему плану
7	Оверко Фёдор Витальевич	23.06.2004	01.08.2024	сан	Допущен	по общему плану
8	Охримук Максим Сергеевич	08.10.2003	01.08.2024	ПС	Допущен	по общему плану
9	Поняков Иван Иванович	02.01.2004	29.01.2024	сан	Допущен	по общему плану
10	Стрельцов Роман Александрович	16.08.2004	01.08.2024	сан	Допущен	по общему плану
11	Филимонов Александр Валерьевич	11.02.1999	01.08.2024	ПС	Допущен	по общему плану

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ СБОРЫ В 2025 г.

Дата	Место проведения	Назначение	Задачи	Направление работы	Ожидаемый результат	Вид контроля
10.03-29.03 20 дн.	МИНСК	УТС непосредственно к Чемпионату России.	Тактическая подготовка, совершенствование техники игроков, определение состава	- работа с мячами (пас, бросковая техника); - изучение и совершенствование тактических схем игры в защите и нападении; - отработка игры в большинстве, меньшинстве.	Разнообразие командных тактических приемов. Повышение специальной выносливости. Выход на пик формы.	Анализ игровой деятельности, тестирование
03-21.06 19 дн.	МИНСК	УТС непосредственно к международным соревнованиям Кубок содружества.	Тактическая подготовка, совершенствование техники игроков, определение состава	- работа с мячами (пас, бросковая техника); - изучение и совершенствование тактических схем игры в защите и нападении; - отработка игры в большинстве, меньшинстве.	Разнообразие командных тактических приемов. Повышение специальной выносливости. Выход на пик формы.	Анализ игровой деятельности
04-24.08 21 дн.	ЦЕХКА/ДЗОР	УТС по специальной и общефизической подготовке.	Функциональная подготовка, развитие специальной и общей выносливости, совершенствование техники игроков	- бег на разные дистанции, кроссы; - плавание на разные дистанции, до 6000 м за тренировку; - работа в тренажерном зале с различными весами; - работа с мячами (пас, бросковая техника).	Повышение общей и силовой выносливости, координационных способностей, улучшение индивидуальных и групповых действий.	Тестирование
08-21.09 14 дн.	МИНСК	УТС непосредственно к Чемпионату России.	Тактическая подготовка, совершенствование техники игроков	- работа с мячами (пас, бросковая техника); - изучение и совершенствование тактических схем игры в защите и нападении; - отработка игры в большинстве, меньшинстве.	Разнообразие командных тактических приемов. Повышение специальной выносливости.	Анализ игровой деятельности, тестирование

Тренер-преподаватель



19.09.2024

[illegible]