

СОГЛАСОВАНО
Министерство спорта и туризма


_____ / *Л.Л. Денисенко* /
ДОКУМЕНТАУ 2019 г.



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


_____ / Л.Л. Денисенко /
_____ 2019 г.


СОГЛАСОВАНО
Государственное учреждение
Республиканский научно-практический
центр спорта


_____ / *Иванов* /
_____ 2019 г.


УЧЕБНЫЙ ПЛАН (модель) подготовки юниорской сборной команды по водному поло к первенству Европы U-17 2021 г.

Старший тренер НК РБ _____ /С.В. Фролов /

Тренер-преподаватель сборных команд

 /И.И. Ванда/



I. СОСТАВ ЮНИОРСКОЙ СБОРНОЙ КОМАНДЫ:

Критерии отбора спортсменов в сборную команду:

Основные критерии отбора и зачисления в состав сборной команды по водному поло:

1 этап – ноябрь 2019 года, по результатам выступления в республиканских (Открытая спартакиада ДЮСШ (юноши 2003- 2004 г.р.), и международных соревнованиях, определение 20 лучших спортсменов, на основе решения тренерских советов ОО «БФВП», РЦОП.

2 этап – февраль 2021 года, определение тренерским советом 15 игроков; принимается во внимание коэффициент технико-тактических действий по результатам игр, состояние здоровья и уровень специальной подготовленности, фактор моральной и психологической устойчивости каждого спортсмена в отдельности (КНГ), способность конструктивной работы в команде с учетом специфики водного поло, как командного вида спорта (старший тренер юниорской сборной U-17).

3 этап – март-май 2021 года, определение основного состава по результатам выступления кандидатов в сборную команду в контрольных, тренировочных играх, а также их выступления на республиканских (ОДМ (юниоры 2004- 2005 г.р.) и международных соревнованиях в составе юниорской сборной U-17.

Основной состав членов сборной команды определяется тренерским советом РЦОП. Старший тренер юниорской сборной U-17 имеет решающее слово и утверждается на исполкоме ОО «БФВП».

Рей-тинг	Фамилия, имя	Год рожд.	Принадлежно- сть к НК резерв пост.	Дисцип- лина	Текущий результат	Принадлежность		Личный тренер
						территория	учреждение	
1.	Аверко Федор	2004	резерв пост.	К	ОПРБ 1м ЧЕ 16м	Брест	МСИТ БОЦОР	Кирпич А.Г. Кирпич Ю.В.
Перспективные спортсмены привлекаемые на подготовку								
2.	Поняков Иван	2004		К	ОПРБ 2м ЧЕ 16м	Гомель	РЦФВиС	Васильцов М.В. Мазепа А.В.
3.	Курицкий Ренат	2004		К	ОПРБ 2м ЧЕ 16м	Гомель	РЦФВиС	Васильцов М.В. Мазепа А.В.
4.	Евсеев Владислав	2004		К	ОПРБ 2м ЧЕ 16м	Гомель	РЦФВиС	Васильцов М.В. Мазепа А.В.
5.	Аверьянов Дмитрий	2005		К	ОПРБ 2м	Гомель	РЦФВиС	Васильцов М.В. Мазепа А.В.
6.	Кирпич Артем	2004		К	ОПРБ 1м	Брест	МСИТ БОЦОР	Кирпич А.Г. Кирпич Ю.В.

7.	Демянич Марк	2004		К	ОПРБ 1м ЧЕ 16м	Брест	МСиГ	БОЦОР	Кирич А.Г. Кирич Ю.В.
8.	Кашпир Дмитрий	2004		К	ОПРБ 1м	Брест	МСиГ	БОЦОР	Кирич А.Г. Кирич Ю.В.
9.	Булак Иван	2004		К	ОПРБ 4м ЧЕ 16м	Витебск	МСиГ	БОЦОР	Кошевой С.В. Татьянин А.В.
10.	Гирдюк Денис	2004		К	ОПРБ 4м ЧЕ 16м	Витебск	МСиГ	РГУОР	Кошевой С.В. Татьянин А.В.
11.	Галузо Станислав	2004		К	ОПРБ 4м ЧЕ 16м	Витебск	МСиГ	РГУОР	Кошевой С.В. Татьянин А.В.
12.	Соболев Егор	2004		К	ОПРБ 4м ЧЕ 16м	Витебск	МСиГ	РГУОР	Кошевой С.В. Татьянин А.В.
13.	Стрельцов Роман	2004		К	ОПРБ 3м ЧЕ 16м	Минск	РЦФВиС	СДЮСШ г.Минск	Сацункевич Е.П. Фролова П.В.
14.	Подтероб Никита	2004		К	ОПРБ 3м ЧЕ 16м	Минск	РЦФВиС	СДЮСШ г.Минск	Суслопаров Ю.Г. Боровой Р.В.
15.	Алексетович Валерий	2004		К	ОПРБ 3м ЧЕ 16м	Минск	РЦФВиС	СДЮСШ г.Минск	Суслопаров Ю.Г. Фролова П.В.
16.	Зюзин Родион	2004		К	ОПРБ 3м ЧЕ 16м	Минск	РЦФВиС	СДЮСШ г.Минск	Суслопаров Ю.Г. Фролова П.В.
17.	Углов Ростислав	2005		К	ЧЕ 16м	Могилев	МСиГ	СДЮШОР- 1 г.Могилев	Дроздов Н.С.
18.	Пахадня Артем	2005		К	МТ 1м	Могилев	МСиГ	СДЮШОР- 1 г.Могилев	Дроздов Н.С.
19.	Мазепа Никита	2004		К	ОПРБ 2м ЧЕ 16м	Гомель	РЦФВиС	СДЮШОР- 3 г.Гомель	Васильцов М.В. Мазепа А.В.

Тренер ответственный за подготовку

Е.М.А.

Босков Е.В.

Е.М.А.

Е.М.А.

Е.М.А.

№ п-п	Фамилия, имя	Дисциплина	Планируемый результат	Выполнение	Примечания
1.	Команда U-17	К	Занять 1-2 место в квалификационном турнире ПЕ для выхода в финал первенства Европы U-17		
2.		К			
3.		К			
4.		К			
5.		К			
6.		К			
7.		К			
8.		К			
9.		К			
10.		К			
11.		К			
12.		К			
13.		К			

Тренер Э. Абу (Бабков)

Ш. КАНДИДАТЫ ДЛЯ ЗАВОЕВАНИЯ МЕДАЛЕЙ И ОЧКОВ НА ОСНОВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ

Основные соревнования первенства Европы U-17 (июль 2021)

№ п-п	Фамилия, имя	Год рожд	Дисциплина	Планируемый результат	Выполнение	Примечания
1			К	Занять 8-12 место в финале первенства Европы U-17		
2.			К			
3.			К			
4.			К			
5.			К			
6.			К			
7.			К			
8.			К			
9.			К			
10			К			
11			К			
12			К			
13			К			

Тренер Э.С.А. (Водков)




IV. СИСТЕМА СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

№ п-п	Наименование	Сроки проведения	Место проведения	Вид	Анализ результатов выступления
1.	Международные соревнования	октябрь 2019 г.	Кишинев		Приложение 1.1
2.	УТС к международным соревнованиям	октябрь-ноябрь 2019 г. 15 дн.	Минск		
3.	Международные соревнования	ноябрь 2019 г.	По назначению		Приложение 1.2
4.	УТС к международным соревнованиям	декабрь 2019 г. 15 дн.	Минск		
5.	Международные соревнования	декабрь 2019 г.	По назначению		Приложение 1.3
6.	ОС ДЮСШ юноши 2004-2005	январь 2020 г.	По назначению		Приложение 1.4
7.	УТС к международным соревнованиям	февраль 2020 г. 15 дн.	Минск		
8.	Международные соревнования	февраль 2020 г.	По назначению		Приложение 1.5
9.	УТС к международным соревнованиям	март 2020 г. 15 дн.	Минск		
10.	Международные соревнования	март 2020 г.	По назначению		Приложение 1.6
11.	УТС к международным соревнованиям	апрель 2020 г. 15 дн.	Минск		
12.	Международные соревнования	апрель 2020 г.	По назначению		Приложение 1.7
13.	УТС к международным соревнованиям	май 2020 г. 15 дн.	Минск		
14.	Международные соревнования	май 2020 г.	По назначению		Приложение 1.8
15.	УТС к международным соревнованиям	июнь 2020 г. 15 дн.	Минск		
16.	Международные соревнования	июнь 2020 г.	По назначению		Приложение 1.9
17.	УТС к международным соревнованиям	июль 2020 г. 15 дн.	Минск		
18.	Международные соревнования	июль 2020 г.	По назначению		Приложение 1.10
19.	УТС к международным соревнованиям	сентябрь 2020 г. 15 дн.	Минск		
20.	Международные соревнования	сентябрь 2020 г.	По назначению		Приложение 1.11
21.	УТС к международным соревнованиям	октябрь-ноябрь 2020 г. 15 дн.	Минск		

22.	Международные соревнования	ноябрь 2020 г.	По назначению		Приложение 1.12
23.	УТС к международным соревнованиям	декабрь 2020 г. 15 дн.	Минск		
24.	Международные соревнования	декабрь 2020 г.	По назначению		Приложение 1.13
25.	ОДМ юниоры 2004-2005	январь 2021 г.	По назначению		Приложение 1.14
26.	УТС к международным соревнованиям	февраль 2021 г. 15 дн.	Минск		
27.	Международные соревнования	февраль 2021 г.	По назначению		Приложение 1.15
28.	УТС непосредственно к первенству Европы – квалификация (юниоры до 17 лет)	март 2021 г. 18 дн.	Минск		
29.	ПЕ (квалификация) юниоры до 17 лет	март 2021 г.	По назначению		Приложение 1.16
30.	УТС к международным соревнованиям	апрель-май 2021 г. 18 дн.	Минск		
31.	Международные соревнования	май 2021 г.	По назначению		Приложение 1.15
32.	УТС к международным соревнованиям	июнь 2021 г. 18 дн.	Минск		
33.	Международные соревнования	июнь 2021 г.	По назначению		Приложение 1.17
34.	УТС непосредственно к первенству Европы – финал (юниоры до 17 лет)	июль 2021 г. 18 дн.	Минск		
35.	ПЕ (финал) юноши до юниоры до 17 лет	июль 2021 г.	По назначению		Приложение 1.18

Тренер  Бобков Е.В.



V. КОНТРОЛЬ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ


№ п-п	Объект контроля (стороны подготовленности, физическое качество, функция)	Средство контроля (тест)	Вид контроля (текущий, этапный, комплексный)	Место проведения, ответственность	Результаты
1	Контроль силовых качеств	Измерение силы тяги на воде и суше	этапный	Минск КНГ, РНЦЦ спорт.	Приложение 2.1
2	Лактатный тест	Ступенчатый	этапный	Минск КНГ, РНЦЦ спорт	Приложение 2.2
3	Контрольный старт	проплывание контрольной дистанции	текущий	Минск КНГ, РЦОП	Приложение 2.3
4	Контроль ОФП	Кондитест	текущий	Минск КНГ, РЦОП	Приложение 2.4
5	Контроль СФП	50м-осн. 4x50м –осн. 16x50м-осн.	этапный	Минск КНГ, РЦОП	Приложение 2.5


Тренер Е.А.А. / Бобков /

М.А.

VI. ПРИМЕНЯЕМЫЕ СРЕДСТВА ФАРМАКОЛОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПОДГОТОВКИ

№ п-п	Средство	Вид	Необходимое количество в расчете на одного спортсмена
1	Витамины	Таблетировано	По назначению врача
2	Аминокислоты ВСАА	Таблетировано	По назначению врача
3	Гепатопротекторы	Таблетировано	По назначению врача
4.	Сердечные препараты	Таблетировано	По назначению врача
5	Энергетики, минералы+витамины, спортивное питьё	Раствор, порошок	По назначению врача
6.	Иммуномодуляторы	Раствор, таблетировано	По назначению врача

Тренер  / Е.В. Бобкова /

Врач  / М.В. Сукостиня /

Медицинские препараты п.п. № 2, 3, 4, 6 назначаются врачом индивидуально.

Этот лист состав в.м. Сукостиня



III. МОДЕЛЬ ДВУХЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ К ПЕРВЕНСТВУ ЕВРОПЫ U-17 НА 2019 - 2021 ГОД

Система спортивных соревнований			главные отборочные подводящие (модель)			Система подготовки																																																																													
Соревнования	2019	2020	2019	2020	2021	2019	2020	2021																																																																											
Понедельное распределение общего объема нагрузки в годичном цикле подготовки (в процентах от максимальных объемов в неделю) в графическом отражении парциальном соотношении объемов ОФП и СФП	100%																																																																																		
	95%																																																																																		
	90%																																																																																		
	85%																																																																																		
	80%																																																																																		
	75%																																																																																		
	70%																																																																																		
	65%																																																																																		
	60%																																																																																		
	55%																																																																																		
Пример:																																																																																			
Неделя подготовки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	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																															
	08.09	09.09	10.09	11.09	12.09	13.09	14.09	15.09	16.09	17.09	18.09	19.09	20.09	21.09	22.09	23.09	24.09	25.09	26.09	27.09	28.09	29.09	30.09	01.10	02.10	03.10	04.10	05.10	06.10	07.10	08.10	09.10	10.10	11.10	12.10	13.10	14.10	15.10	16.10	17.10	18.10	19.10	20.10	21.10	22.10	23.10	24.10	25.10	26.10	27.10	28.10	29.10	30.10	31.10	01.11	02.11	03.11	04.11	05.11	06.11	07.11	08.11	09.11	10.11	11.11	12.11	13.11	14.11	15.11	16.11	17.11	18.11	19.11	20.11	21.11	22.11	23.11	24.11	25.11	26.11	27.11	28.11	29.11

Ст. тренер НК РБ *(Signature)*
Тренер *(Signature)*

Рассмотрена на тренерском совете К 08 2019 г.

Приложение 1.2

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ВЫСТУПЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ ЮНИОРСКОЙ СБОРНОЙ КОМАНДЫ НА МЕЖДУНАРОДНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ ПАМЯТИ СОЛОМИНА А.Ф. Г.МИНСК В ПЕРИОД С 12 ПО 15 ДЕКАБРЯ 2019 Г.

Фамилия, имя спортсмена	Дисциплина	Текущий результат на момент отбора в команду	Выполнение критериев отбора в команду	Планируемый результат	Фактический результат	Выполнение	Примечание
Пахадня Артем	к			1-3	1	Выполнено	
Алексетович Валерий	к			1-3	1	Выполнено	
Гирдюк Денис	к			1-3	1	Выполнено	
Курицкий Ренат	к			1-3	1	Выполнено	
Галузо Станислав	к			1-3	1	Выполнено	
Евсеев Владислав	к			1-3	1	Выполнено	
Булак Иван	к			1-3	1	Выполнено	
Стрельцов Роман	к			1-3	1	Выполнено	
Подтероб Никита	к			1-3	1	Выполнено	
Поняков Иван	к			1-3	1	Выполнено	
Углов Ростислав	к			1-3	1	Выполнено	
Соболев Егор	к			1-3	1	Выполнено	

Тренер

 / А.А. Барыга /