

СОГЛАСОВАНО

Министерство спорта и туризма
Республики Беларусь


" 22 " 12 2021 г.



УТВЕРЖДЕНО

Учреждение "Республиканский центр
олимпийской подготовки по водным
видам спорта"

" " 2021 г.



СОГЛАСОВАНО

Государственное учреждение
"Республиканский научно-
практический центр спорта"


" " 2021 г.



УЧЕБНЫЙ ПЛАН
(модель) подготовки юниорской сборной команды
по прыжкам в воду
к чемпионату Европы среди юниоров в 2022 году
к чемпионату мира среди юниоров в 2022 году

Главный тренер национальной команды
Республики Беларусь по прыжкам в воду

Тренер-преподаватель сборных команд
Республики Беларусь по прыжкам в воду



С.Ю.Алексеева

КРИТЕРИИ

отбора спортсменов (юниоров) 2007–2008, 2004–2006 годов рождения
для участия в главных международных соревнованиях 2022 года
по прыжкам в воду

Главными стартами для сборной команды Республики Беларусь по прыжкам в воду в 2022 году являются:

- чемпионат Европы среди юниоров (далее – ЧЕ-ю);**
- чемпионат мира среди юниоров (далее – ЧМ-ю).**

1. Критерии отбора и формирование выездного состава по участию в ЧЕ-ю.

Главным отборочным стартом для определения выездного состава команды является Открытое первенство Республики Беларусь (далее – ОПРБ).

Для участия в ЧЕ-ю допускаются 2 спортсмена Национальных Федераций в каждом виде программы.

Для включения в выездной состав юниорской сборной команды Республики Беларусь для участия в ЧЕ-ю спортсменам необходимо показать результат, соответствующий сумме баллов и коэффициента сложности программ лидеров возрастных групп **ЧЕ-ю 2021 года:**

в индивидуальных и синхронных видах программы не ниже **6 места** (таблица 1);

программа спортсменов должна соответствовать коэффициентам сложности (таблица 2).

Выполнение нормативов отбора осуществляется в два этапа:

1 этап – на республиканских соревнованиях (ОПРБ);

2 этап – на республиканских соревнованиях (ОДМ) или международных соревнованиях (согласно Модели).

Рейтинг спортсменов формируется по итогам выступлений на республиканских и международных соревнованиях 2022 учебного года и в соответствии с требованиями международных федераций FINA и LEN (приоритет международные старты).

Выездной состав формируется из спортсменов возрастных категорий "А" и "В" в соответствии с международными правилами FINA и LEN:

в индивидуальных видах программы по два спортсмена среди юношей и девушек;

в синхронных прыжках (трамплин 3 метра) по одной паре у юношей и девушек;

в синхронных прыжках с вышки (5 м, 7.5 м, 10 м) по одной паре у юношей и девушек;

в командных соревнованиях "Jump Event" участвуют спортсмены, отобравшиеся в индивидуальных видах программ.

При формировании выездного состава основным критерием является выполнение отборочного норматива, приоритетные – олимпийские дисциплины.

На основании решения тренерского Совета учреждения "Республиканский центр олимпийской подготовки по водным видам спорта" (далее – Центр) в выездной состав могут быть включены спортсмены, не выполнившие нормативы на отборочных стартах.

При равенстве голосов решающий голос остается за тренером-преподавателем сборных команд Республики Беларусь по прыжкам в воду.

2. Критерии отбора и формирование выездного состава по участию в ЧМ-ю.

Главным отборочным стартом для определения выездного состава команды является результаты спортсменов, показанных на ЧЕ-ю в 2022 году.

Для участия в ЧМ-ю допускается по 2 спортсмена Национальных Федераций в каждом виде программы.

Для включения в выездной состав юниорской сборной команды Республики Беларусь по участию в ЧМ-ю спортсменам необходимо показать результат в индивидуальных и синхронных видах программы не ниже **6 места**.

В случае большого промежутка времени между ЧЕ и ЧМ (более 3-х месяцев) отбор осуществляется на республиканских соревнованиях (в случае отсутствия республиканских соревнований на контрольной прикидке) с выполнением норматива соответствующего 3-му месту ЧЕ 2022 года.

Выездной состав формируется из спортсменов возрастных категорий "А" и "В" в соответствии с международными правилами FINA и LEN:

в индивидуальных видах программы по два спортсмена среди юношей и девушек;

в синхронных прыжках (трамплин 3 метра) по одной паре у юношей и девушек;

в синхронных прыжках с вышки (5 м, 7,5 м, 10 м) по одной паре у юношей и девушек;

в командных соревнованиях "Jump Event" участвуют спортсмены, отобравшиеся в индивидуальных видах программ.

При формировании выездного состава основным критерием является выполнение отборочного норматива на ЧЕ-ю в 2022 году, приоритетные – олимпийские дисциплины.

На основании решения тренерского совета Центра в выездной состав могут быть включены спортсмены, не выполнившие нормативы на отборочных стартах.

При равенстве голосов решающий голос остается за тренером-преподавателем сборных команд Республики Беларусь по прыжкам в воду.

Все выездные составы на международные и официальные старты утверждаются на заседаниях тренерских советов Центра. Спортсмены,

не квалифицировавшиеся в выездные составы сборных команд, могут быть допущены к участию на основании решения тренерского совета Центра за привлеченные средства.

При равенстве голосов решающий голос остается за тренером-преподавателем сборных команд Республики Беларусь по прыжкам в воду.

СОСТАВ ЮНИОРСКОЙ КОМАНДЫ ПО ПОДГОТОВКЕ К ЧЕМПИОНАТУ ЕВРОПЫ И МИРА СРЕДИ ЮНИОРОВ НА 2022 ГОД

Фамилия, имя	Год рожд.	Дисциплина	Результат ОПРБ 2021 г.	Принадлежность к НК	Принадлежность		Личный тренер
					территория	ведомство	
Группа "А", девушки 2002–2004 годов рождения							
1 Казакевич Яна	2006	Трамплин 1 м Трамплин 3 м Вышка	ОПРБ 3 место 276 баллов ОПРБ 2 место 311 баллов ОПРБ 2 место 267 баллов	стажер постоянный	г. Минск	МСИТ	РЦОП А.С.Мамонов
Группа "А", юноши 2002–2004 годов рождения							
2 Малашонок Сергей	2005	Вышка Синхронные прыжки (вышка)	ОПРБ 1 место 428 баллов	НК (переменный состав)	г. Минск	БФСО "Динамо"	БФСО "Динамо" Н.В.Ванкевич, А.А.Абрамчик
3 Лупеко Матвей	2005	Трамплин 1 м Трамплин 3 м Синхронные прыжки (трамплин 3 м)	ОПРБ 1 место 385 баллов ОПРБ 1 место 395 баллов ОПРБ 2 место 216 баллов	НК (переменный состав)	г. Минск	МОСК ФПБ	МОСК ФПБ Н.В.Лабун
4 Сергеев Назар	2004	Трамплин 1 м Трамплин 3 м Синхронные прыжки (трамплин 3 м)	ОПРБ 3 место 346 баллов ОПРБ 2 место 216 баллов	стажер постоянный	г. Минск	ГУСиТ МГИК	ГЦОР В.М.Валько
5 Колосков Александр	2006	Вышка Синхронные прыжки (вышка)	ОПРБ 2 место 343 баллов	стажер переменный	г. Минск	ГУСиТ МГИК	ГЦОР В.Е.Хамулькин
Группа "В", девушки 2005–2007 годов рождения							
6 Лавринович Аксинья	2007	Вышка	ОПРБ 1 место 221 балл	стажер переменный	г. Минск	БФСО Динамо	БФСО "Динамо" Н.В.Ванкевич А.А.Абрамчик
7 Альшаник Александра	2007	Трамплин 1 м Трамплин 3 м	ОПРБ 2 место 292 баллов ОПРБ 1 место 338 баллов	резерв постоянный	г. Минск	ГУСиТ МГИК	ГЦОР Д.А.Полянская
8 Попова Алина	2007	Трамплин 1 м Трамплин 3 м	ОПРБ 1 место 293 баллов ОПРБ 4 место 271 баллов	стажер переменный	г. Гомель	ГУСиТ обл. исп.	ГОЦОР В.С.Понамарен ко
9 Забродская Алена	2007	Трамплин 1 м Трамплин 3 м	Спартакиада 4 место 269,60 балла Спартакиада 2 место 328,85 балла	резерв постоянный	г. Минск	ГУСиТ МГИК	ГЦОР Т.А.Ярошевич
Группа "В", юноши 2005–2007 годов рождения							
10 Земцов Матвей	2008	Трамплин 1 м Трамплин 3 м Вышка	ОПРБ 5 место 281 баллов ОПРБ 3 место 323 баллов ОПРБ 3 место 286 баллов	резерв постоянный	г. Минск	БФСО Динамо	БФСО Динамо Н.В.Ванкевич

И.В. Ванкевич

ПЕРСПЕКТИВНЫЕ СПОРТСМЕНЫ

Рейтинг	Фамилия, имя	Год рождения	Дисциплина	ОПРБ 2021 г.	Принадлежность к НК	Принадлежность			Личный тренер
						территория	ведомство	учреждение	
1	Идрисова Алена	2005	Трамплин 1 м Трамплин 3 м	Спартакиада 2 место 310,25 баллов —	стаж. переменный	г. Минск	ГУСиТ МГИК	ГЦОР	В.Е.Хамулькин
2	Закервашевич Злата	2005	Вышка Трамплин 1 м	ОПРБ 4 место 240 баллов ОПРБ 4 место 299 баллов	стажер переменный	г. Минск	БФСО Динамо	БФСО "Динамо	Н.В.Ванкевич А.А.Абрамчик
3	Баглаев Алесандр	2006	Трамплин 1 м Трамплин 3 м	ОПРБ 2 место 339 баллов ОПРБ 4 место 318 баллов	стаж. переменный	г. Минск	ГУСиТ МГИК	ГЦОР	Д.А.Полянская
4	Щербаков Станислав	2007	Вышка Трамплин 1 м	ОПРБ 5 место 278 баллов ОПРБ 6 место 275 баллов	резерв постоянный	г. Гомель	ГУСиТ обл. исп.	ГОЦОР	В.С.Понамарено
5	Мазура Денис	2007	Трамплин 1 м Трамплин 3 м Вышка	ОПРБ 4 место 300 балла ОПРБ 6 место 307 баллов ОПРБ 4 место 283 баллов	резерв постоянный	г. Минск	БФСО Динамо	БФСО Динамо	Н.В. Ванкевич
6	Ракова Екатерина	2008	Трамплин 1 м Трамплин 3 м	ОПРБ 6 место 239 балла ОПРБ 7 место 249 баллов	резерв постоянный	г. Минск	БФСО Динамо	БФСО Динамо	Н.В. Ванкевич
7	Нестеренко Вероника	2007	Вышка	ОПРБ 3 место 242 баллов	резерв постоянный	г. Минск	МОСК ФПБ	МОСК ФПБ	Т.В.Строева

Игорь С.А. Шавельников

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

Чемпионат Европы и мира среди юниоров (2004-2008 годов рождения)

Фамилия, имя	Дисциплина	Соревнования	План/Выполнение Место		Соревнования	План/Выполнение Место		Выполнение	Примечания
			Соревнования	Место		Соревнования	Место		
1. Лупеко Матвей	синхр. прыжки	Чемпионат Европы среди юниоров	5-8	8-12	Чемпионат мира среди юниоров				
	тр-н 3 м								
	тр-н 1 м								
2. Сергеев Назар	синхр. прыжки	Чемпионат Европы среди юниоров	5-8		Чемпионат мира среди юниоров				
	тр-н 3 м								
3. Малашонок Сергей	синхр. прыжки	Чемпионат Европы среди юниоров	5-8	8-12	Чемпионат мира среди юниоров				
	вышка								
4. Альшаник Александр	тр-н 1 м	Чемпионат Европы среди юниоров	8-12	8-12	Чемпионат мира среди юниоров				
	тр-н 3 м								
5. Казакевич Яна	вышка	Чемпионат Европы среди юниоров	8-12		Чемпионат мира среди юниоров				
	тр-н 1 м								
6. Забродская Алена	тр-н 3 м	Чемпионат Европы среди юниоров	8-12		Чемпионат мира среди юниоров				

Тренер-преподаватель сборных команд
Республики Беларусь по прыжкам в воду



С.Ю.Алексеева



СИСТЕМА СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ В 2022 ГОДУ

Наименование мероприятия	Сроки проведения	Место проведения
1. Открытый чемпионат Республики Беларусь	февраль	г.Минск
2. Открытое первенство Республики Беларусь	март	г.Минск
3. Международные соревнования	март	по назначению
4. Международные соревнования	апрель	г.Дрезден (Германия)
5. Олимпийские дни молодежи Республики Беларусь	май	г.Минск
6. Международные соревнования	май	по назначению
7. Спартакиада детско-юношеских спортивных школ	май	г.Минск
8. Чемпионат Европы среди юниоров	июнь–июль	Румыния
9. Международные соревнования	октябрь–ноябрь	по назначению
10. Чемпионат мира среди юниоров	декабрь	по назначению
11. Кубок Республики Беларусь	ноябрь–декабрь	г.Минск

КОНТРОЛЬ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И ЭТАПНЫЕ ОБСЛЕДОВАНИЯ

Объект контроля (стороны подготовленности, физическое качество, функция)	Тест	Вид контроля (текущий, этапный, комплексный)	
1. Скоростно – силовые качества	Поднятие рук и ног лежа на полу (шуки), кол-во за 10 с. Поднимание ног на шведской стенке – 10 раз на скорость. Лазание по канату на скорость девочки 3 метра мальчики 4 метра	сентябрь– октябрь	февраль– март
2. Гибкость	Прыжок в длину (в см.) Прыжок в верх (в см.) Складка, шпагат, мостики	сентябрь– октябрь	февраль– март
3. Координация	Стойка на руках (устоять 3 сек. 5 раз)	сентябрь– октябрь	февраль– март
	Комплекс отдельно для движений рук на 8 счетов, + для ног на 8 счетов (выполнение стоя)		
4. Этапное обследование РНПЦ спорта	Измерительные приборы	этапный	

Тренер-преподаватель сборных
команд по прыжкам в воду



С.Ю.Алексеева

ТРЕБОВАНИЯ К МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ ПОДГОТОВКИ

Наименование	Количество на 1 чел./год	Сроки эксплуатации
1. Плавки	1	6 мес.
2. Купальник	1	6 мес.
3. Костюм спортивный	1	1
4. Трусы (шорты) спортивные	1	1
5. Майка (футболка) спортивная	1	1
6. Носки	1	6 мес.
7. Туфли кроссовые	1	1
8. Шлепанцы (сланцы)	1	1
9. Сумка спортивные (рюкзак)	1	2
10. Костюм ветрозащитный	1	2
11. Шапочка с козырьком	1	1
12. Напульсник	1	6 мес.
13. Жилет утепленный	1	2
14. Шапочка спортивная	1	2
15. Костюм утепленный (куртка, брюки)	1	2
16. Эмблема учебно-спортивного учреждения	1	2

Таблица 1

СВОДНАЯ ТАБЛИЦА НОРМАТИВОВ ПО СУММЕ БАЛЛОВ ЧЕМПИОНАТА ЕВРОПЫ

Спортивная дисциплина	Группа "А"				Группа "В"			
	Девушки		Юноши		Девушки		Юноши	
	Сумма баллов	ПЕ 2021	Сумма баллов	ПЕ 2021	Сумма баллов	ПЕ 2021	Сумма баллов	ПЕ 2021
Трамплин 1 м	376	6 место	445	6 место	302	6 место	366	6 место
Трамплин 3 м	393	6 место	496	6 место	307	6 место	438	6 место
Вышка	345	6 место	455	6 место	286	6 место	350	6 место
Синхронные прыжки (трамплин 3 м)	226	6 место	261	6 место	226	6 место	261	6 место
Синхронные прыжки (вышка)	224	6 место	242	6 место	224	6 место	242	6 место

Таблица 2

СВОДНАЯ ТАБЛИЦА НОРМАТИВОВ ПО СУММЕ КОЭФФИЦИЕНТА ТРУДНОСТИ ПРОИЗВОЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Возрастные группы	Трамплин 1 м		Трамплин 3 м		Вышка 5 м; 7,5 м; 10 м
	14 лет	15 лет	14 лет	15 лет	
Девушки "В"	7,1	7,3	8,3	8,4	8,3
Юноши "В"	9,7	10,5	11,3	11,7	11,4
Юниорки "А"	16 лет	17-18 лет	16 лет	17-18 лет	16 лет
	9,7	9,7	10,7	11,2	11,4
Юниоры "А"	13,6	14,0	15,1	15,5	15,2

Рекомендательный список средств фармакологического обеспечения по подготовке спортсменов-учащихся юниорской команды на 2022г.

№ п/п	Наименование лекарственных средств и БАД по классификации АТХ	Подготовительный			Соревновательный			Переходный
		Обще подготовительный		Специально подготовительный	Предсоревновательный	Основные соревнования		
		втягивающий	базовый					
1.	Поливитамин с макро- и микроэлементами(Супрадин, Витус, Альфа спорт и др.)	+	+	+			+	
2.	Ноотропные средства(Гинкго билоба и др.)			+	+			
3.	БАД(Магне В6, Мерсил невро, Биолектра и др.)		+	+	+			
4.	БАД(Янтарная кислота)						+	
5.	БАД(L-карнитин, Козним Q10 и др.)	+	+	+				
6.	Седативные средства(Глицин, рациум и др.)	+	+	+				
7.	Витамины и витаминоподобные средства(Витамин Е)				+			
8.	Гепапротекторы (Гептрал и др.) по показаниям						+	
9.	Препараты для лечения костно-мышечной системы(ДОНА, Структум и др.)		+				+	
10.	Ферменты и антиферменты(Креон, Фестал и др.)						+	
11.	Общетонизирующие средства и адаптогены(Стимол, Элеутерококка экстракт, Женьшень настойка и др.)	+	+	+	+		+	

Врач спортивной медицины

"10" _____ 2022



A.S. Kozlov