

СОГЛАСОВАНО

Министерство спорта и туризма
Республики Беларусь

 " 11 " _____ 2020 г.

И.Ф.Менделеев

УТВЕРЖДЕНО

Учреждение "Республиканский центр
олимпийской подготовки по водным
видам спорта"

" _____ " _____ 2020 г.


СОГЛАСОВАНО

Государственное учреждение
"Республиканский научно-
практический центр спорта"

" _____ " _____ 2020 г.

И.А.Малеваная

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
(модель) подготовки юниорской сборной команды
по прыжкам в воду
к чемпионату Европы среди юниоров в 2021 году
к чемпионату мира среди юниоров в 2021 году

Главный тренер национальной команды
Республики Беларусь по прыжкам в воду



В.Б.Ткачев

Тренер-преподаватель сборных команд
Республики Беларусь по прыжкам в воду



С.Ю.Алексеева

КРИТЕРИИ

отбора спортсменов (юниоров) 2005–2007, 2002–2004 годов рождения
для участия в главных международных соревнованиях 2021 года
по прыжкам в воду

Главными стартами для сборной команды Республики Беларусь по прыжкам в воду в 2021 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 2019 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 международных соревнованиях (согласно Модели).

Рейтинг спортсменов формируется по итогам выступлений на республиканских и международных соревнованиях 2021 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.

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 2021 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**.

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 2021 году.

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 2021 ГОД

Фамилия, имя	Год рожд.	Дисциплина	Результат ЧЕ 2019 г. ОПРБ 2020 г.	Принадлежность к НК		Принадлежность учреждения		Личный тренер	
				стажер постоянный	г. Минск	территория	ведомство		г. Минск
Группа "А", девушки 2002-2004 годов рождения									
1	Боровик Александра	2003	Трамплин 1 м Трамплин 3 м	ОПРБ 1 место 348 баллов ОПРБ 1 место 344 балла	стажер постоянный	г. Минск	ГУСиТ МГИК	ГЦОР	В.М.Валько
Группа "А", юноши 2002-2004 годов рождения									
2	Молчан Александр	2002	Трамплин 1 м Трамплин 3 м Синхронные прыжки (трамплин 3 м)	ЧЕ 8 место 443 балла ОПРБ 1 место 501 балл ЧЕ 12 место 456 баллов ОПРБ 1 место 528 баллов ЧЕ 2 место 273 балла	НК переменный состав	г. Минск	МОСК ФПБ	РЦОП	И.Е.Сидорова
3	Саврицкий Павел	2002	Трамплин 1 м Трамплин 3 м Синхронные прыжки (трамплин 3 м)	ЧЕ 13 место 401 баллов ОПРБ 2 место 490 баллов ЧЕ 17 место 425 баллов ОПРБ 2 место 494 баллов ЧЕ 2 место 273 баллов ОПРБ 1 место	НК переменный состав	г. Минск	БФСО "Динамо"	РЦОП	А.С.Мамонтов
4	Дмитриев Кирилл	2003	Синхронные прыжки (вышка) Вышка	ОПРБ 1 место 253 баллов ОПРБ 1 место 415 баллов	стажер постоянный	г. Минск	МОСК ФПБ	РЦОП	И.Е.Сидорова
5.	Кондратович Евгений	2002	Трамплин 1 м Трамплин 3 м	ОПРБ 3 место 451 баллов ОПРБ 3 место 456 баллов	стажер постоянный	г. Минск	ГУСиТ МГИК	РЦОП	А.С.Мамонтов
Группа "В", девушки 2005-2007 годов рождения									
6	Казакевич Яна	2006	Трамплин 1 м Трамплин 3 м Вышка	ОПРБ 1 место 267 баллов ОПРБ 1 место 279 баллов ОПРБ 1 место 274 баллов	стажер переменный	г. Минск	г. Минск	БОЦОР	А.Л.Ткачева
Группа "В", юноши 2005-2007 годов рождения									
7	Малашонок Сергей	2005	Вышка Синхронные прыжки (вышка)	ЧЕ 10 место 326 баллов ОПРБ 2 место 365 баллов ОПРБ 1 место 253 баллов	стажер постоянный	г. Минск	БФСО "Динамо"	БФСО "Динамо"	Н.В.Ванкевич, А.А.Абрамчик
8	Лулеко Матвей	2005	Вышка Трамплин 3 м	ОПРБ 3 место 328 баллов ОПРБ 2 место 355 баллов	стажер переменный	г. Минск	МОСК ФПБ	МОСК ФПБ	Н.В.Лабун

О.А.Васильева

ПЕРСПЕКТИВНЫЕ СПОРТСМЕНЫ

Рейтинг	Фамилия, имя	Год рождения	Дисциплина	Результат ЧЕ 2019 г. ОПРБ 2020 г.	Принадлежность к НК	Принадлежность			Личный тренер
						территория	ведомство	учреждение	
1	Сергеев Назар	2004	Трамплин 1 м Трамплин 3 м	ОПРБ 4 место 414 баллов ОПРБ 4 место 425 баллов	стажер переменный	г. Минск	ГУСиТ МГИК	ГЦОР	В.М.Валько
2	Идрисова Алена	2005	Трамплин 1 м Трамплин 3 м	ЧЕ 9 место 282 баллов ОПРБ 1 место 259 баллов ЧЕ 13 место 289 баллов	стаж. постоянный	г. Минск	ГУСиТ МГИК	ГЦОР	В.Е.Хамулькин
3	Закервашевич Злата	2005	Вышка	ОПРБ 2 место 238 баллов	стажер переменный	г. Минск	БФСО Динамо	БФСО "Динамо	Н.В.Ванкевич А.А.Абрамчик
4	Баглаев Алесандр	2006	Трамплин 1 м Трамплин 3 м	ОПРБ 2 место 272 баллов ОПРБ 7 место 268 баллов	резерв постоянный	г. Минск	ГУСиТ МГИК	ГЦОР	Д.А.Полянская
5	Макеев Максим	2003	Вышка	ОПРБ 2 место 412 баллов	стажер переменный	г. Минск	ГУСиТ МГИК	ГЦОР	Т.А.Ярошевич В.А.Сергеев
6	Щербаков Станислав	2007	Вышка	ОПРБ 4 место 320 баллов	-----	г. Гомель	ГУСиТ обл. исп.	ГОЦОР	В.С.Понамарено
7	Колосков Александр	2006	Вышка	ОПРБ 5 место 314 баллов	резерв переменный	г. Минск	ГУСиТ МГИК	ГЦОР	В.Е.Хамулькин
8	Забродская Алена	2007	Трамплин 1 м Трамплин 3 м	ОПРБ 4 место 243 балла ОПРБ 5 место 240 баллов	резерв переменный	г. Минск	ГУСиТ МГИК	ГЦОР	Т.А.Ярошевич
9	Лавринович Аксинья	2007	Трамплин 3 м Вышка	ОПРБ 2 место 271 балл	резерв постоянный	г. Минск	БФСО Динамо	БФСО "Динамо	Н.В. Ванкевич А.А.Абрамчик
10	Попова Алина.	2007	Трамплин 1 м Трамплин 3 м		резерв постоянный	г. Гомель	ГУСиТ обл. исп.	ГОЦОР	В.С.Понамаренко
11	Альшаник Александра	2007	Трамплин 1 м Трамплин 3 м	ОПРБ 3 место 248 баллов ОПРБ 4 место 247 баллов	резерв постоянный	г. Минск	ГУСиТ МГИК	ГЦОР	Д.А.Полянская
12	Нестеренко Вероника	2007	Вышка	ОПРБ 3 место 231 балл		г. Минск	МОСК ФПБ	МОСК ФПБ	Т.В.Строева

О.А. Макашова

СИСТЕМА СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ В 2021 ГОДУ

Наименование мероприятия	Сроки проведения	Место проведения
1. Открытый чемпионат Республики Беларусь	февраль	г.Минск
2. Первенство Республики Беларусь "Belarus open"	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	по назначению
9. Международные соревнования	октябрь–ноябрь	по назначению
10. Чемпионат мира среди юниоров	28 ноября – 5 декабря	г.Киев (Украина)
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 (щуки), 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 2019	Сумма баллов	ПЕ 2019	Сумма баллов	ПЕ 2018	Сумма баллов	ПЕ 2018
Трамплин 1 м	353	6 место	447	6 место	294	6 место	363	6 место
Трамплин 3 м	382	6 место	504	6 место	323	6 место	400	6 место
Вышка	377	6 место	437	6 место	287	6 место	363	6 место
Синхронные прыжки (трамплин 3 м)	242	6 место	267	6 место	242	6 место	267	6 место
Синхронные прыжки (вышка)	224	6 место	259	6 место	224	6 место	259	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	14 лет	15 лет
Девушки "В"	7,1	7,3	8,3	8,4	8,3	8,6
Юноши "В"	9,7	10,5	11,3	11,7	11,4	11,6
Юниорки "А"	16 лет	17-18 лет	16 лет	17-18 лет	16 лет	17-18 лет
	9,7	9,7	10,7	11,2	11,4	11,5
Юниоры "А"	13,6	14,0	15,1	15,5	15,2	15,5

АНАЛИЗ ВЫСТУПЛЕНИЯ СБОРНОЙ КОМАНДЫ В ЧЕМПИОНАТЕ И МИРА ЕВРОПЫ СРЕДИ ЮНИОРОВ В 2021 ГОДУ

(норматив для юношей 2002–2004 годов рождения, группа "А")

Фамилия, имя	Год рожд.	Дисциплина	Результат 2019–2020 г.	Выполнение План/ Цели	ОДМ Республиканский отбор		ПРБ Республиканский отбор		Чемпионат Европы		Чемпионат мира		Подпись тренера
					сумма	место	сумма	место	сумма	место	сумма	место	
Трамплин 1 м, сумма – 447 баллов													
Молчан Александр	2002	трамплин 1 м	ЧЕ 8 место 434 балла		П								
					В								
Дмитриев Кирилл	2003	трамплин 1 м			П								
					В								
Саврицкий Павел	2002	трамплин 1 м	ЧЕ 13 место 401 балл		П								
					В								
Трамплин 3 м, сумма – 504 балла													
Молчан Александр	2002	трамплин 3 м	ЧЕ 12 место 456 баллов		П								
					В								
Дмитриев Кирилл	2003	трамплин 3 м			П								
					В								
Саврицкий Павел	2002	трамплин 3 м	ЧЕ 17 место 425 баллов		П								
					В								
Вышка, сумма – 437 баллов													
Дмитриев Кирилл	2003	вышка	ОПРБ 1 место 415 баллов		П								
					В								
Максенко Максим	2003	вышка	ОПРБ 2 место 414 баллов		П								
					В								

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

Чемпионат Европы и мира среди юниоров (2002-2007 годов рождения)

Фамилия, имя	Дисциплина	Соревнования	План/Выполн Место	Соревнования	План/Выполн Место	Выполнение	Примечания
1. Молчан Александр	синхр. прыжки тр-н 3 м тр-н 1 м тр-н 3 м		1-3		6-8		
			3-6		8-12		
			6-8		8-12		
2. Саврицкий Павел	синхр. прыжки тр-н 3 м	Чемпионат Европы среди юниоров	1-3	Чемпионат мира среди юниоров	6-8		
3. Дмитриев Кирилл	синхр. прыжки вышка		6-8		8-12		
4. Малашоно к сергей	синхр. прыжки вышка		6-8		8-12		

Тренер-преподаватель сборных команд
Республики Беларусь по прыжкам в воду



С.Ю.Алексеева



№ п/п	Наименование лекарственных средств и БАД	Подготовительный			Соревновательный			Переходный
		Обще подготавливающий	базовый	Специально подготовительный	Предсоревновательный	Основные соревнования		
							3	
1	2							
1.	Поливитамин с макро- и микроэлементами(Супрадин, Витус, Альфа спорт и др.)	+	+	+				+
3.	БАД(Магне В6, Мерсил невро, Биолектра и др.)		+	+			+	
4.	БАД(Янтарная кислота)							+
5.	БАД(L-карнитин, Коэнзим Q10 и др.)	+	+	+				
6.	Седативные средства(Мелисон, Глицин и др.)	+	+	+				
7.	Витамины и витаминоподобные средства(Витамины E)						+	
8.	Генатопротекторы (Гептрал и др.)							+
9.	Препараты для лечения костно-мышечной системы(ДОНА, Структум и др.)		+					+
10.	Иммуномодуляторы(Вобэнзим и др.)	+	+	+				
11.	Ферменты и антиферменты(Креон, Фестал и др.)							+
12.	Общетонизирующие средства и адаптогены(Стимол, Элеутерококка экстракт, Женьшень настойка и др.)	+	+	+			+	+

А.А. Чибриков

MSZ

Врач НК по виду спорта