

УТВЕРЖДАЮ

Учреждение "Республиканский центр
олимпийской подготовки по водным
видам спорта"

"_____" 2024 г.

МОДЕЛЬ ПОДГОТОВКИ

на 2025 год

юниорской сборной команды по прыжкам в воду

учреждения "Республиканский центр олимпийской подготовки по водным видам спорта"

г. Минск, пр-т Победителей 109 В, 220020

СОГЛАСОВАНО

Министерство спорта и туризма
Республики Беларусь

"18" "сентября" 2024 г.









P.D. Kuznetsov

1. СОСТАВ ЮНИОРСКОЙ СБОРНОЙ КОМАНДЫ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ ПО ПРЫЖКАМ В ВОДУ

Фамилия, собственное имя, отчество (если имеется)	Число, месяц, год рождения	Дисциплина	Принадлежность к национальной команде Республики Беларусь по прыжкам в воду	Спортивный разряд	Текущий спортивный результат	Принадлежность			Личный тренер (инициалы, фамилия)
						административно-территориальная единица	ведомство	организация	
1. Попова Арина Сергеевна	08.02.2007	тр. 1 м тр. 3 м	НК (пер.)	МС	ОПРБ 1 место 375 ОПРБ 3 место 364	г. Минск	ГУСиТ обл. исп.	РЦОП	С.Ю.Алексеева А.А.Абрамчик
2. Забродская Алена Сергеевна	27.11.2007	тр. 1 м тр. 3 м синх. 3 м	НК (пер.)	МС	ОПРБ 2 место 371 ОПРБ 2 место 375 ОДМ 1 место 258	г. Минск	ГУСиТ МГИК	РЦОП	А.С.Мамонтов
3. Кулыева Дарья Андреевна	13.09.2009	тр. 1 м тр. 3	СК (резерв пост.)	КМС	ОПРБ 3 место 256 ОПРБ 4 место 252	г. Минск	ГУСиТ обл. исп.	ВОЦОР	В.Н.Смирнов
4. Шапиро Алина Дановна	22.08.2011	тр. 1 м тр. 3 м	СК (резерв пост.)	КМС	ОПРБ 2 место 274 ОПРБ 2 место 267	г. Минск	ГУСиТ МГИК	ГЦОР	В.А.Сергеев
5. Шаколо Вагнерия Артуровна	04.05.2011	тр. 1 м тр. 3 м	СК (резерв пер.)	КМС	ОПРБ 7 место 234 ОПРБ 7 место 234	г. Минск	ГУСиТ МГИК	ГЦОР	Д.А.Полянская
6. Терещко Анна Юрьевна	24.03.2010	тр. 1 м тр. 3 м	-	КМС	ОПРБ 8 место 213 ОПРБ 3 место 258	г. Минск	БФСО "Динамо"	БФСО "Динамо"	А.А.Абрамчик
7. Рахманько Эмилия Александровна	31.12.2010	тр. 1 м тр. 3 м вышка	СК (стажер пост.)	КМС	травма	г. Минск	ГУСиТ МГИК	РЦОП	А.С.Мамонтов
8. Мамонтова Диана Андреевна	23.01.2009	вышка	СК (стажер пер.)	КМС	ОДМ 3 место 230	г. Минск	БФСО "Динамо"	РЦОП	А.С.Мамонтов

9. Мамонтова Ульяна Андреевна	31.12.2011	тр. 1 м тр. 3 м	СК (резерв пер.)	КМС	ОПРБ 6 место 237 ОПРБ 5 место 248	г. Минск	БФСО "Динамо"	РЦОП	А.С.Мамонтов
10. Локтевич Ульяна Александровна	04.10.2010	тр. 1 м тр. 3 м	-	КМС	ОПРБ 5 место 237 ОПРБ 6 место 236	г. Минск	ГУСиТ МГИК	ГЦОР	Д.А.Полянская
11. Нестеренко Вероника Андреевна	29.12.2007	вышка	СК (стажер пост.)	КМС	ЧРБ 4 место 137	г. Минск	МО СК ФПБ	МО СК ФПБ	Т.В.Строева
12. Пацкевич Тимофей Валентинович	29.05.2011	вышка	СК (стажер пост.)	КМС	ОПРБ 1 место 391	г. Минск	БФСО "Динамо"	БФСО "Динамо"	А.А.Абрамчик
13. Голук Илья Александрович	15.08.2009	тр. 1 м тр. 3 м вышка	СК (стажер пост.)	КМС	ОПРБ 1 место 357 ОПРБ 5 место 337 ОПРБ 3 место 314	г. Гомель	ГУСиТ обл. исп.	ГОЦОР	В.С.Пономаренко
14. Ходас Дамир Олегович	16.02.2010	тр. 3 м вышка	СК (резерв пер.)	КМС	ОПРБ 7 место 318 ОПРБ 4 место 276	г. Минск	БФСО "Динамо"	БФСО "Динамо"	С.Н.Мазуркевич
15. Медведь Павел Дмитриевич	16.01.2010	тр. 1 м тр. 3 м	СК (резерв пост.)	КМС	ОПРБ 6 место 273 ОПРБ 1 место 375	г. Минск	ГУСиТ МГИК	ГЦОР	Д.А.Полянская
16. Мусоров Илья Артемович	19.01.2009	тр. 1 м тр. 3 м вышка	СК (стажер пост.)	КМС	ОПРБ 2 место 306 ОПРБ 2 место 346 ОПРБ 5 место 273	г. Минск	БФСО "Динамо"	РЦОП	А.С.Мамонтов
17. Мусоров Егор Артемович	16.05.2010	тр. 1 м тр. 3 м вышка	СК (резерв пост.)	КМС	ОПРБ 3 место 294 ОПРБ 4 место 341 ОПРБ 2 место 321	г. Минск	БФСО "Динамо"	РЦОП	А.С.Мамонтов
18. Грудьев Тимур Алексеевич	11.03.2011	тр. 1 м тр. 3 м	СК (резерв пер.)	КМС	ОПРБ 5 место 279 ОПРБ 6 место 334	г. Минск	МО СК ФПБ	ГЦОР	С.С.Портнов
19. Шкарубо Денис Олегович	21.07.2009	тр. 1 м тр. 3 м вышка	СК (резерв пост.)	КМС	ОПРБ 4 место 284 ОПРБ 8 место 317 ОПРБ 6 место 251	г. Минск	ГУСиТ МГИК	ГЦОР	Т.А.Ярошевич

20. Мазура Денис Витальевич	28.03.2007	гр. 1 м гр. 3 м	СК (стажер пер.)	МС	ОПРБ 1 место 411 ОПРБ 1 место 485	г. Минск	ГУСИТ МГИК	ГЦОР	Т.А. Ярошевич
-----------------------------------	------------	--------------------	---------------------	----	--------------------------------------	----------	---------------	------	---------------

Государственный (главный) тренер

Тренер-преподаватель по спорту,
осуществляющий спортивную подготовку


(подпись)

М.А. Ярошевич
(инициалы, фамилия)


(подпись)

Е.Н. Алексеева
(инициалы, фамилия)



II. ПЕРСПЕКТИВНЫЕ СПОРТСМЕННЫ, ПРИВЛЕКАЕМЫЕ НА ПОДГОТОВКУ СО СБОРНОЙ КОМАНДОЙ

Фамилия, имя	Год рождения	Текущий результат	Принадлежность			Спортивный разряд	Личный тренер
			территория	ведомство	учреждение		
1. Пузь Александр Владимировна	17.10.2012	1 место 329 1 место 386 1 место 327	г. Минск	БФСО "Динамо"	РЦОП по в/в спорта	МС	С.Ю. Алексеева А.А. Абрамчик
2. Лавринович Аксинья Андреевна	22.04.2007	1 место 258	г. Минск	БФСО "Динамо"	РЦОП по в/в спорта	КМС	С.Ю. Алексеева А.А. Абрамчик

Государственный (главный) тренер

 (подпись) М.А. Захаренко (инициалы, фамилия)

Тренер-преподаватель по спорту,
осуществляющий спортивную подготовку

 (подпись) С.М. Алексеева (инициалы, фамилия)



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

Спортивные соревнования: Первенство России, Кубок Президента Татарстана

Фамилия, собственное имя, отчество (если такое есть)	Спортивные соревнования	Дисциплина	Планируемый спортивный результат	Баллы	Выполнение	Примечание
1. Пацкевич Тимофей	Первенство России Кубок Президента Татарстана	вышка	6-8	360		
2. Попова Арина	Первенство России Кубок Президента Татарстана	тр-н 1 м тр-н 3 м	5-8 6-8	355 370		
3. Забродская Алена	Первенство России Кубок Президента Татарстана	тр-н 1 м тр-н 3 м синх. тр. 3 м	3-8 6-8 3-8	355 370 230		
4. Рахманыко Эмилия	Первенство России Кубок Президента Татарстана	тр-н 1 м тр-н 3 м	6-8 6-8	300 320		

Государственный (главный) тренер

 (подпись)

 (инициалы, фамилия)

Тренер-преподаватель по спорту,
осуществляющий спортивную подготовку

 (подпись)

 (инициалы, фамилия)

IV. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН

Наименование спортивного мероприятия	Сроки проведения спортивного мероприятия, продолжительность дней	Место проведения спортивного мероприятия	Организаторы спортивного мероприятия (участвующие организации)	Количество участников спортивного мероприятия				Условия финансирования
				спортсмены	тренеры	Судьи по спорту	Другие участники	
Турнир на призы ОО "БРФПВ" (мужчины, женщины)	13.01.2025- 18.01.2025 6 дней	г.Минск	МСИГ	15	4		1	х
Учебно-тренировочный сбор по подготовке к Открытому Первенству Республики Беларусь (юниоры, юниорки, юноши, девушки)	10.02.2025- 22.02.2025 13 дней	г.Минск	РЦОП по в/в, ГОКЦОР, ГЦОР, ОО БРФПВ	10	2		1	xxx
Открытое первенство Республики Беларусь (юниоры, юниорки, юноши, девушки)	24.02.2025- 01.03.2025 6 дней	г.Минск	МСИГ	15	4		1	х
Открытое первенство г.Минска (юниоры, юниорки, юноши, девушки)	01.03.2025- 30.04.2025 5 дней	г.Минск	ГУСиГ МГИК	15	4		1	
Учебно-тренировочный сбор по подготовке к международным соревнованиям (юниоры, юниорки, юноши, девушки)	01.03.2025- 30.04.2025 13 дней	г.Минск	РЦОП по в/в	10	2		1	xxx

Международные соревнования (юниоры, юниорки, юноши, девушки)	01.03.2025-30.04.2025 6 дней	По назначению	РЦОП по в/в	15	4		1	x
Учебно-тренировочный сбор по подготовке к Олимпийским дням молодежи (юниоры, юниорки, юноши, девушки)	10.03.2025-22.03.2025 13 дней	г.Минск	РЦОП по в/в	10	2		1	xxx
Олимпийские дни молодежи Республики Беларусь (юниоры, юниорки, юноши, девушки)	24.03.2025-29.03.2025 6 дней	г.Минск	МСИТ	15	4		1	x
Открытое первенство Гомельской области (юниоры, юниорки, юноши, девушки)	01.04.2025-30.04.2025 5 дней	г.Гомель	ГУ ГУСИТ	15	4		1	xxx
Учебно-тренировочный сбор по подготовке к МС соревнованиям "Первенство России" (юниоры, юниорки)	07.04.2025-19.04.2025 13 дней	г.Минск	РЦОП по в/в, ГОКЦОР, ЦОП, ОО БРФПВ	10	2		1	xxx
Международные соревнования "Первенство России" (юниоры, юниорки)	01.04.2025-30.04.2025 10 дней	По назначению	РЦОП по в/в, ГОКЦОР, ЦОП, ОО БРФПВ	10	2		1	xxx
Открытый Кубок Республики Беларусь (мужчины, женщины)	01.05.2025-31.05.2025 6 дней	г.Минск	МСИТ	15	4		1	x
Учебно-тренировочный сбор по подготовке к международным соревнованиям (юниоры, юниорки, юноши, девушки)	19.05.2025-31.05.2025 13 дней	г.Минск	РЦОП по в/в, ГОКЦОР, ЦОП, ОО БРФПВ	10	2		1	xxx

Международные соревнования (юниоры, юниорки, юноши, девушки)	01.06.2025-31.07.2025 7 дней	по назначению	РЦОП по в/в, ГОКЦОР, ЦОР, ОО БРФПВ	10	2		1	xxx
Международные соревнования "Первенство России" (юноши, девушки)	01.06.2025-30.06.2025 10 дней	г. Пенза (Российская Федерация)	РЦОП по в/в, ОО БРФПВ	2	1			xxx
Учебно-тренировочный сбор по подготовке к Спартакиаде детско-юношеских спортивных школ (юниоры, юниорки, юноши, девушки)	29.09.2025-11.10.2025 13 дней	г. Минск	РЦОП по в/в, ОО БРФПВ	10	2		1	xxx
Спартакиада детско-юношеских спортивных школ (юниоры, юниорки, юноши, девушки)	13.10.2025-18.10.2025 6 дней	г. Минск	МСИТ	10	4		1	x
Учебно-тренировочный сбор к международным соревнованиям "Кубок Татарстана" (мужчины, женщины, юниоры, юниорки, юноши, девушки)	20.10.2025-31.10.2025 12 дней	г. Минск	РЦОП по в/в, ГОКЦОР, ЦОР, ОО БРФПВ	10	2		1	xxx
Международные соревнования "Кубок Татарстана" (мужчины, женщины, юниоры, юниорки, юноши, девушки)	01.10.2025-30.11.2025 10 дней	По назначению	РЦОП по в/в, ГОКЦОР, ЦОР, ОО БРФПВ	10	2		1	xxx
Открытый Кубок г. Минска (мужчины, женщины, юниоры, юниорки, юноши, девушки)	01.11.2025-31.12.2025 5 дней	г. Минск	ГУСИТ МГИК	15	4		1	

Учебно-тренировочный сбор по подготовке к международным соревнованиям (юниоры, юниорки, юноши, девушки)	01.11.2025- 31.12.2025 13 дней	г. Минск	РЦОП по в/в, ГОКЦОР, ГЦОР, ОО БРФЛВ	10	2		1	xxx
Международные соревнования (юниоры, юниорки, юноши, девушки)	01.12.2025- 31.12.2025 7 дней	по назначению	РЦОП по в/в, ГОКЦОР, ГЦОР, ОО БРФЛВ	10	2		1	xxx
Открытое первенство Брестской области (юниоры, юниорки, юноши, девушки)	01.12.2025- 31.12.2025 5 дней	г. Брест	РЦОП по в/в	10	2		1	xxx

Государственный (главный) тренер


(подпись)

М.А. Захаренко
(инициалы, фамилия)

Тренер-преподаватель по спорту,
осуществляющий спортивную подготовку


(подпись)

С.М. Алексеева
(инициалы, фамилия)

V. КОНТРОЛЬ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Объект контроля (стороны подготовленности, физическое качество, функция)	Средство контроля (тест)	Вид контроля (текущий, этапный, комплексный)	Место проведения	Результаты
1. Скоростно – силовые качества	Поднятие рук и ног лежа на полу (шuki), 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 Прыжок в длину (в см.) Прыжок в верх (в см.)	комплексный		
2. Гибкость	Складка, шпагат, мостики	текущий		
3. Координация	Стойка на руках (устоять 3 сек. 5 раз) Комплекс отдельно для движений рук на 8 счетов, + для ног на 8 счетов (выполнение стоя)	текущий		
4. Этапное обследование РНПЦ спорта	Измерительные приборы	этапный		

Государственный (главный) тренер

Тренер-преподаватель по спорту,
осуществляющий спортивную подготовку


(подпись)


(инициалы, фамилия)


(подпись)


(инициалы, фамилия)

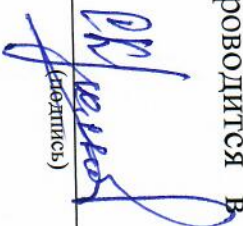
VI. ПРИМЕНЯЕМЫЕ СРЕДСТВА ФАРМАКОЛОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПОДГОТОВКИ

Средства	Вид	Необходимое количество в расчете на одного спортсмена
Лекарственные средства и биологические активные добавки к пище (далее – БАД)	Адаптогены, поливитаминно-минеральные комплексы, иммуномодуляторы, кардиопротекторы, гепатопротекторы, хондропротекторы, ноотропы, актопротекторы, антиагреганты, энзимы, коферменты, пробиотики, седативные препараты, аминокислоты, энергетики	
Изделия медицинского назначения	Бинты, эластичные бинты, кинезиотейпы, вата, шприцы, салфетки марлевые, лейкопластыри катушечные	
Спортивное питание и спортивные напитки	Пробиотики, седативные препараты, аминокислоты, энергетики	

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 команд в проводится в соответствии со списком запрещенных субстанций и методов.

Врач-специалист

 (подпись) Е.Р. Киселев (инициалы, фамилия)

Тренер-преподаватель по спорту,
осуществляющий спортивную подготовку

 (подпись) С.М. Киселева (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 спортивные (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,
осуществляющий спортивную подготовку


(подпись)


(инициалы, фамилия)

VIII. ЗАКЛЮЧЕНИЕ ТРЕНЕРА

1. По итогам подготовительного периода спортивной подготовки

2. По итогам соревновательного периода спортивной подготовки

3. По итогам учебного года (сезона)

Государственный (главный) тренер

(подпись) _____
(инициалы, фамилия)

Тренер-преподаватель по спорту,
осуществляющий спортивную подготовку

(подпись) _____
(инициалы, фамилия)

[illegible]

[illegible]