

СОГЛАСОВАНО

Министерство спорта и туризма
Республики Беларусь


_____ 2021 г.

И.В.Косенкова


УТВЕРЖДЕНО

Учреждение "Республиканский
центр олимпийской подготовки по
водным видам спорта"


_____ Денисенко Л.Л.
_____ 2021 г.

СОГЛАСОВАНО

Государственное учреждение
"Республиканский научно-
практический центр спорта"


_____ 2021 г.


УЧЕБНЫЙ ПЛАН

(модель) подготовки юниорской сборной команды по плаванию
(юниоры 2006-2007, юниорки 2007-2008)
к Европейскому Юношескому Олимпийскому Фестивалю 2022 г.

Государственный тренер НК  /А.В.Копаченя/

Тренер, ответственный за подготовку сборных команд, тренер-
преподаватель сборных команд  / В.Ф.Филипчик /

I. СОСТАВ ЮНИОРСКОЙ СБОРНОЙ КОМАНДЫ

XVI Европейский Юношеский Олимпийский Фестиваль (юноши 2006-2007 г.р, девушки 2007-2008 г.р.), 24-30 июля 2022г.
г.Банска-Бистрица (Словакия).

Критерии отбора спортсменов в сборную команду: Показать результат, соответствующий 16-му месту предварительного заплыва XV Европейского юношеского Олимпийского фестиваля 2019г. в г.Баку (Азербайджан) в индивидуальных номерах программы, но не более 2-х спортсменов на одну дистанцию, на следующих соревнованиях:

выполнение нормативов отбора разрешается на всех официальных международных соревнованиях, включенных в календарь LEN, FINA (бассейн 50м) с 01 января до 19 марта 2022г, на республиканских соревнованиях: открытое первенство Беларуси (08-12 февраля 2022г.) г. Брест, Олимпийские Дни молодежи Республики Беларусь (15-19 марта 2022г.) г.Пинск, г.Брест.

Эстафета формируется из участников, выполнивших норматив отбора в индивидуальных номерах программы.

Выездной состав на Европейский юношеский Олимпийский фестиваль утверждается на Главном тренерском совете 09 апреля 2022г., который состоится в рамках проведения чемпионата Беларуси. Спортсмены, показавшие высокие спортивные результаты, но не выполнившие отборочный норматив могут быть включены в состав команды для участия в соревнованиях по решению Главного тренерского совета.

№	Фамилия, имя	Год рожд.	Состав НК, сборной команды РБ	Соревнование	Дисциплина	Текущий результат	Принадлежность		Личный тренер	
							территория	ведомство		учреждение
Спортсмены, входящие в состав сборной команды юниорки										
1	Боешко Дарья	11.04.2007	стажер (перемен. состав)	ЧРБ ПРБ	200м к-с 400м к-с	2.23,93 5.09,72	г. Минск	МСИГ	ДЮСШ по плаванию «Янтарь»	Жукова Е.С.
2	Петруцкая Анна	21.12.2007	стажер (основной состав)	КРБ ЧРБ	100м брасс 200м брасс	1.14,48 2.36,72	г. Минск	МСИГ	ГЦОР по в/в спорта	Григоров С.Н. Ганчарик Н.Ю.
3	Демешко Дарья	23.04.2007	стажер (перемен. состав)	ОДМ ОДМ	50м в/ст. 100м в/ст.	27.18 59.77	Гомельская область	МСИГ	У «ЦОР г.Жлобин»	Стрик Е.А.
4	Шлейко Александра	19.01.2007	резерв (основной состав)	ОДМ	100м брасс 200м брасс	1.15,34 2.43,08	Минская область	МСИГ	ГУ «Слуцкая СДЮШОР»	Федорович С.А.
Спортсмены, входящие в состав сборной команды юниоры										
1	Несюк Андрей	18.07.2006	стажер (перемен. состав)	ОДМ ОДМ	100 н/сп 200 н/сп	59.64 2.08,17	г. Минск	РЦФВиС	СДЮШОР-14 «Старт» г. Минск	Гузев В.В. Шлык В.В.
2	Наумчик Евгений	20.03.2006	стажер (основной состав)	ОДМ ОДМ	100м брасс 200м брасс	1.05,50 2.22,14	г. Минск	МСИГ	ГЦОР по в/в спорта	Винокур О.А.

Юр. О.А. Квасенцова

3	Михайлов Роман	26.01.2006	резерв (основной. состав)	Сл. ДЮСШ ЧРБ	400м в/ст. 1500м в/ст.	4.05,09 (25) 16.47,51	г. Минск	РЦФВиС	СДЮШОР-14 «Старт» г. Минск	Гузев В.В. Шлык В.В.
4	Жуков Александр	28.08.2006	резерв (основной. состав)	Сл. ДЮСШ Сл. ДЮСШ	100м в/ст. 200м в/ст.	52.61 (25) 1.57.25 (25)	Минская область	СКФПБ	«Молодежная ДЮСШ «Молодость»	Градобаев В.Д.
5	Якимчук Арсений	10.03.2007	резерв (перемен. состав)	Сл. ДЮСШ Сл. ДЮСШ	50м в/ст. 100м в/ст.	23.82 (25) 53.17(25)	Могилевская область	МСиТ	СДЮШОР г. Могилев	Гусаревич П.Г.
6	Гольдберг Матвей	01.03.2006	резерв (основной. состав)	Сл. ДЮСШ Сл. ДЮСШ	100м брасс 200м брасс	1.05,74 (25) 2.25,09 (25)	г. Минск	МСиТ	ГЦОР по в/в спорта	Осейко О.Ф.
7	Бычков Илья	07.02.2006	резерв (перемен. состав)	Сл. ДЮСШ	100м в/ст	52.12 (25)	г. Минск	РЦФВиС	СДЮШОР-14 «Старт» г. Минск	Гузев В.В. Шлык В.В.
8	Бартош Матвей	09.02.2006	резерв (основной. состав)	Сл. ДЮСШ Сл. ДЮСШ	200м к-с 400м к-с	2.10,62 (25) 4.35,70 (25)	Витебская область	МСиТ	СДЮШОР-8 г. Витебск	Косенков В.В.
9	Кликушин Максим	05.03.2007	резерв (перемен. состав)	Сл. ДЮСШ Сл. ДЮСШ	200м батт. 400м к-с	2.09,07 (25) 4.39,52 (25)	г. Минск	МСиТ	ГЦОР по в/в спорта	Усенко А.Н. Барташевич В.В.
10	Бохуров Данила	13.06.2007	резерв (перемен. состав)	Сл. ДЮСШ Сл. ДЮСШ	200м к-с 200м в/ст.	2.10,05 (25) 1.57.92 (25)	Минская область	СК ВС РБ	УО «МГОСШ-УОР»	Коба Н.К.
Перспективные спортсмены, привлекаемые для подготовки в сборную команду										
1	Карунос Ульяна	23.06.2007	резерв (перемен. состав)	ОДМ ОДМ	400м в/ст. 800м в/ст.	4.39,59 9.44,41	г. Минск	МСиТ	ГЦОР по в/в спорта	Ганчарик Н.Ю. Григоров С.Н.
2	Михаленак Альбина	20.03.2007	резерв (перемен. состав)	ОДМ	400м в/ст.	4.39,58	Гомельская область	МСиТ	У «ЦОР г. Жлобин»	Стрик Е.А.
3	Тарасевич Мария	23.03.2007	резерв (перемен. состав)	ОДМ ОДМ	400м в/ст. 1500м в/ст.	4.44,65 9.41,75	Минская область	МСиТ	ГУ «Слуцкая СДЮШОР»	Федорович С.А.
4	Калистратова Маргарита	28.04.2007		КРБ	200 н/сп	2.25,42	г. Минск	МСиТ	ГЦОР по в/в спорта	Ганчарик Н.Ю. Григоров С.Н.
5	Гудкова Софья	22.02.2007		ОДМ КРБ	100 н/сп 200 н/сп	1.08,50 2.26,12	г. Минск	РЦФВиС	СДЮШОР-14 «Старт» г. Минск	Масленкова И.А. Рыбак О.В.

Игорь О.А. Квасенин

6	Белая Алиса	26.09.2008		КРБ КРБ	100м брасс 200м брасс	1.15,27 2.43,66	г. Минск		ПК «Олимпиад»	Задворный Ю.С.
7	Новиков Никита	14.06.2006	резерв (основной. состав)	Сп. ДЮСШ	50 в/ст	23.50 (25)	г. Минск	РЦФВиС	СДЮШОР-14 «Старт» г. Минск	Масленкова И.А. Рыбак О.В.
8	Мамкин Владимир	04.03.2006	резерв (перем. состав)	Сп. ДЮСШ Сп. ДЮСШ	100 н/сп 200 н/сп	58,41(25) 2.07,86 (25)	Гомельская область	МСиТ	ГДЮСШ-6 г. Гомель	Котова Н.В.
9	Бойко Илья	04.05.2006		Сп. ДЮСШ	100м батт.	59.50 (25)	Гродненская область	МСиТ	СДЮШОР-2 г. Лида	Вольнец И.И.
10	Авлей Ростислав	26.07.2006		Сп. ДЮСШ Сп. ДЮСШ	100м брасс 200м брасс	1.08,54 (25) 2.25,76 (25)	Могилевская область	МСиТ	СДЮШОР-1 г. Бобруйск	Позднякова Н.Ю.
11	Вабищев Павел	04.05.2006		Сп. ДЮСШ	200м батт.	2.09,71 (25)	Минская область	МСиТ	МОК ДЮСШ «Олимпик-2011»	Калве-Пацай И.А.
12	Якубович Виталий	15.05.2007		Сп. ДЮСШ	50 в/ст	24.82 (25)	г. Минск	МСиТ	ДЮСШ «Нептун»	Довгаль Е.В.
13	Марковский Станислав	23.11.2006		Сп. ДЮСШ Сп. ДЮСШ	100 н/сп 200 н/сп	58.45 (25) 2.10,27 (25)	г. Минск	МСиТ	ГЦОР по в\в спорта	Усенок А.Н. Барташевич В.В
14	Величко Владислав	27.09.2007		Сп. ДЮСШ	400м к-с	4.40,89 (25)	Минская область	МСиТ	СДЮШОР г. Борисов	Терех О.Н.

Тренер-преподаватель сборных команд _____ / Филиппчик В.Ф. /

Филиппчик В.Ф.

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

Европейский Юношеский Олимпийский Фестиваль (юноши 2006-2007, девушки 2007-2008), 24-30 июля 2022г., г.Банска-Бистрица (Словакия).

п-п	Фамилия, имя	Соревнования	Дисциплина	Планируемый результат, место		Выполнение	Примечания
1	Боешко Дарья	Европейский Юношеский Олимпийский Фестиваль	200м к-с	2.20,00	3-6	50м бат-28.48-4м	Игра Олимпиада
			400м к-с	4.59,00	6-8	100м бат-1.02.18-7м	КАЗАИВ
2	Петруцкая Анна		100м брасс	1.12,50	9-12	100м бат-1.12.36-7м	Игра Олимпиада
			200м брасс	2.33,00	6-8	200м бат-2.39.55-7м	КАЗАИВ 21.201.
3	Демешко Дарья		50м в/ст.	26,50	9-12	-	-
			100м в/ст.	57,50	9-12	-	-
4	Несюк Андрей		100 н/сп	57,50	6-8	-	-
			200 н/сп	2.04,50	6-8	-	-
5	Наумчик Евгений		100м брасс	1.04,00	6-8	-	-
		200м брасс	2.19,00	4-6	-	-	
6	Михайлов Роман	200м в/ст.	1.54,00	12-16	-	-	
		1500м в/ст.	16.20,00	12-16	-	-	
7	Жуков Александр	100м в/ст.	52,00	12-16	-	-	
		200м в/ст.	1.54,50	12-16	-	-	
8	Бычков Илья	50м в/ст.	23,75	9-12	-	-	
		100м в/ст	52.20	12-16	-	-	
9	Бартош Матвей	200м к-с	2.08,00	6-8	-	-	
		400м к-с	4.30,00	9-12	-	-	

Тренер-преподаватель сборных команд МФ / Филиппик В.Ф. /

МФ О.А. Квасникова

III. СИСТЕМА СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ

№ п-п	Наименование	Сроки проведения	Место проведения	Вид	Анализ результатов выступления
1.	Международный турнир	06-12.09.2021	Сербия		Приложение 1.1
2.	Международный турнир "Брестский спринт" (25м)	06-08.10.2021 3 дня	г.Брест		Приложение 1.2
3.	Открытый чемпионат Беларуси на короткой воде (25м) (мужчины, женщины)	10 -13.11.2021 4 дня	г.Брест		Приложение 1.3
4.	Международные соревнования на призы О.Коплякова (25м)	Декабрь 2021	г.Минск		Приложение 1.4
5.	Открытое первенство Беларуси (юниоры 2006 - 2007г.р.и молоде, юниорки 2007-2008 г.р. и молоде)	08-12.02.2022 5 дней	г.Брест		Приложение 1.5
6.	Олимпийские дни молодежи Республики Беларусь (юниоры 2006-2007 г.р. и молоде, юниорки 2007-2008 г.р. и молоде)	15-19.03.2022 5 дней	г.Брест г.Пинск		Приложение 1.6
7.	Международный турнир	Май 2022	По назначению		Приложение 1.7
8.	Открытый Кубок Беларуси (мужчины, женщины)	28.06 - 02.07.2022	г.Брест		Приложение 1.8
9.	Европейский Юношеский Олимпийский Фестиваль юниоры 2006-2007г.р., юниорки 2007-2008 г.р.)	24-30.07.2022 7 дней	г.Банска-Бистрица (Словакия)		Приложение 1.9

Тренер-преподаватель сборных команд  / _Филипчик В.Ф._ /


IV. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН УТС

№ п-п	Наименование	Сроки проведения	Место проведения
1	УТС- семинар FINA	11-15. 10 2021 (5 дней)	г .Минск,
2	УТС по подготовке к международным соревнованиям	24.10-09.11. 2021 (17 дней)	г. Брест
3	УТС по подготовке к международным соревнованиям	24.01 -07.02. 2022 (15 дней)	г .Минск, г.Брест
4	УТС по подготовке к международным соревнованиям	01-14.03. 2022 (14 дней)	г .Минск, г.Брест, г.Пинск
5	УТС по подготовке к международным соревнованиям	09 -22.05. 2022 (14 дней)	По назначению
6	УТС по подготовке к международным соревнованиям	19-27.06. 2022 (9 дней)	По назначению
7	УТС по подготовке к Европейскому юношескому Олимпийскому фестивалю	07-24.07. 2022 (18 дней)	г .Минск

Тренер-преподаватель сборных команд  / Филипчик В.Ф /

V. КОНТРОЛЬ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ВНЕОЧЕРЕДНЫЕ КОМПЛЕКСНЫЕ ОБСЛЕДОВАНИЯ

№ п-п	Объект контроля (стороны подготовленности, физическое качество, функция).	Средства контроля (тест)	Вид контроля (текущий, внеочередной)	Место проведения, дата	Результаты
1	Определение скоростно-силовых качеств	Тест 2x25 м max, 50 м max	ТК	Места проведения УТС	
2	Определение координационных возможностей	Тест Челночный бег	ТК	Места проведения УТС,	
3	Определение общей выносливости	Тест 2000 м в/ст	ТК	Места проведения УТС,	
4	Переносимость физических нагрузок. Адекватность применяемых тренировочных нагрузок. Обеспеченность организма энергетическими и пластическими субстратами. Контроль обмена вещества.	Биохимический контроль	ВКО	Минск РНПЦ спорта	
5	Определение психоэмоционального состояния.	Психофизиологический контроль (психотесты, стабиллоплатформа)	ВКО	В рамках КНГ	
6	Определение уровня интенсивности нагрузки, уровня аэробной производительности на ПАНО, определение лактатного профиля	Тест ПАНО 4x400 м в/ст	ТК	Места проведения УТС,	
7	Определение перенапряжения ССС, функциональные показатели саморегуляции вегетативных функций организма	Функциональный контроль (ЭКГ)	ВКО	Минск РНПЦ спорта	
8	Оценка спортивно-технического мастерства	Видеосъемка, Тест 6 x50 м int. 3 min.	ТК	Места проведения УТС	

Тренер-преподаватель сборных команд  / Филиппчик В.Ф. /

VI. ТРЕБОВАНИЯ К ФАРМАКОЛОГИЧЕСКОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ СБОРНОЙ КОМАНДЫ ПО ПЛАВАНИЮ

Для обеспечения сборной команды по плаванию в 2022 г. требуются:

1. Лекарственные средства и БАД:

Адаптогены, поливитаминно-минеральные комплексы, иммуномодуляторы, кардиопротекторы, гепатопротекторы, хондропротекторы, ноотропы, актопротекторы, антиагреганты, энзимы, коферменты, пробиотики, седативные препараты, аминокислоты, энергетики;

2. Изделия медицинского назначения: кинезиотейпы, вата, шприцы, салфетки марлевые, лейкопластыри бактерицидные, лейкопластыри катушечные;

3. Спортивное питание и спортивные напитки.

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 команды проводится в соответствии со списком запрещенных субстанций и методов ВАДА.

Тренер-врач НК по плаванию



А.Е.Шуляковский

Заведующий отделом координации НК



И.И. Степанова