

СОГЛАСОВАНО
Министерство спорта и туризма
Республики Беларусь

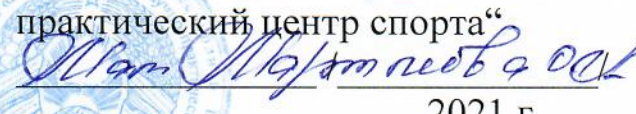


2021 г.

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 2004-2007, юниорки 2005-2008)
к чемпионату Европы среди юниоров 2022 г.,
к чемпионату мира среди юниоров 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

Чемпионат Европы среди юниоров (юниоры 2004-2007, юниорки 2005-2008) 5-10 июля 2022г.

Чемпионат мира среди юниоров (юниоры 2004-2007, юниорки 2005-2008) август 2022г.

Критерии отбора спортсменов в сборную команду для участия в чемпионате Европы среди юниоров: на олимпийских дистанциях показать результат, соответствующий 16-му месту предварительного заплыва чемпионата Европы среди юниоров (06-11 июля 2021г.) г. Рим (Италия), на неолимпийских дистанциях выполнение временного норматива, соответствующего 8-му месту предварительного заплыва чемпионата Европы среди юниоров (06-11 июля 2021г.) г. Рим (Италия).

Критерии отбора спортсменов в сборную команду для участия в чемпионате мира среди юниоров: на олимпийских дистанциях показать результат, соответствующий 16-му месту предварительного заплыва чемпионата мира среди юниоров (20-25 августа 2019г.) г. Будапешт (Венгрия), на неолимпийских дистанциях выполнение временного норматива, соответствующего 8-му месту предварительного заплыва чемпионат мира среди юниоров (20-25 августа 2019г.) г. Будапешт (Венгрия).

Выполнение нормативов отбора разрешается на всех официальных международных соревнованиях, включенных в календарь LEN, FINA (бассейн 50м) с 01 января до 09 апреля 2022г, на республиканских соревнованиях: открытое первенство Беларуси (08-12 февраля 2022г.) г. Брест, открытый чемпионат Беларуси (05-09 апреля 2022г.) г. Брест.

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

Выездной состав на чемпионат Европы и мира среди юниоров 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 команд для участия в соревнованиях по решению Главного тренерского совета.

| № | Фамилия, имя | Год рождения | Состав НК, сборной команды РБ | Дисциплина | Текущий результат | Принадлежность | | Личный тренер | |
|---|-------------------|--------------|-------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|----------------|----------------------|----------------------|---------------|
| | | | | | | территория | ведомство учреждение | | |
| 1 | Репека Екатерина | 08.12.2005 | НК (перемен. состав) | 400 в/ст 800 в/ст 1500 в/ст | 4.19,12 8.55,15 17.13,39 | г.Брест | МСиТ | БО ЦОР по в/в спорта | Крук Е.И. |
| 2 | Смольская Анна | 15.09.2005 | НК (основной состав) | 100 брасс 200 брасс | 1.10,24 2.35.50 | г.Минск | МСиТ | ДЮСШ «Нептун» | Пудак Е.М. |
| 3 | Швед Карина | 06.03.2006 | стажеры (основной состав) | 50 брасс 100 брасс | 32.70 1.10,95 | г.Барановичи | МСиТ | ГЦОР по в/в спорта | Осейко О.Ф. |
| 4 | Замостик Виктория | 27.04.2006 | стажеры (основной состав) | 100 в/ст 100 батт | 58.27 1.02,84 | г.Минск | МСиТ | ГЦОР по в/в спорта | Ганчарик Н.Ю. |
| 5 | Василевич Марина | 05.05.2006 | стажеры (основной состав) | 50 в/ст 100 в/ст | 26.10 58,66 | г.Минск | РЦФВС | СДЮШОР №14 «Старт» | Шлык В.В. |

Спортсмены, входящие в состав сборной команды юниорки:

Handwritten signature: О.А. Васильева

| | | состав) | | | | | | | | | | | | | |
|---|-------------------|------------|-----------------------------|----------------------------------|-------------------------|--------------|----------|--------------------|--|--|--|--|--|--|-----------------------------|
| 6 | Чудина Анна | 20.01.2005 | стажеры (основной состав) | 50 в/ст 50 батт | 26.39 27.63 | г.Гродно | МСиТ | УО «МГОСП-УОР» | | | | | | | Климова Е.В. |
| Спортсмены, входящие в состав сборной команды юниоры: | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Бувич Иван | 01.02.2004 | НК (основной состав) | 500 н/сп 100 н/сп 100 в/ст | 25.52 55.91 51.94 | г.Минск | МСиТ | ГЦОР по в/в спорта | | | | | | | Яськевич О.С. |
| 2 | Павловец Дмитрий | 23.02.2004 | стажеры (основной состав) | 100 брасс 200 брасс | 1.03,92 2.19,55 | г.Минск | МСиТ | МГУОР | | | | | | | Леньков С.В. |
| 3 | Кухаренко Дмитрий | 10.03.2004 | стажеры (основной состав) | 50 в/ст 100 в/ст | 23,92 51,75 | г.Гомель | МСиТ | УО «ГГУОР» | | | | | | | Котова Н.В. |
| 4 | Шкирятов Вячеслав | 15.09.2004 | стажеры (основной состав) | 100 н/сп 200 н/сп | 57,84 2.065,98 | г.Бобруйск | МСиТ | ГЦОР по в/в спорта | | | | | | | Лебедева Н.С. |
| 5 | Черный Николай | 16.06.2004 | стажеры (основной состав) | 50 батт 100 батт | 24,95 55.68 | Минская обл. | СК ВС РБ | МГОСП-УОР | | | | | | | Вишняков Г.А., Коба Н.К. |
| 6 | Фролов Александр | 06.02.2004 | стажеры (основной состав) | 50 в/ст 100 в/ст | 23,79 52.50 | г.Минск | МСиТ | РЦОП по в/в спорта | | | | | | | Макеев И.А. |
| Перспективные спортсмены, привлекаемые для подготовки в сборную команду | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Грицевич Полина | 22.11.2006 | стажеры (переменный состав) | 100 н/сп 200 н/сп | 1.05,55 2.23,14 | г.Барановичи | МСиТ | ГЦОР по в/в спорта | | | | | | | Осейко О.Ф. |
| 2 | Касабуко Алиса | 19.08.2005 | стажеры (переменный состав) | 400 в/ст 800 в/ст | 4.30,60 9.22,27 | г.Минск | МСиТ | ГЦОР по в/в спорта | | | | | | | Скуратович С.Ф. |
| 3 | Кацапова Алина | 02.08.2006 | резерв (основной состав) | 50 н/сп 100 н/сп | 30.18 1.06,02 | г.Минск | МСиТ | ГЦОР по в/в спорта | | | | | | | Усенюк А.Н. |
| 4 | Войтович Аксинья | 07.02.2005 | стажеры (переменный состав) | 100 брасс 200 брасс | 1.13,07 2.40,80 | г.Пинск | РЦФВС | СДЮШОР №1 | | | | | | | Романов В.А. |
| 5 | Думпас | 28.02.2006 | стажеры | 200 к-с | 2.24,00 | г.Витебск | МСиТ | ВОК ЦОР | | | | | | | Косенков В.В. |

О.А. Ивасевичева

| | Виктория | | (переменный состав) | 400 к-с | 5.11.41 | | | | |
|----|--------------------|-------------|-----------------------------|-----------------------|---------------------|-----------|-------|---------------------------|-----------------------------------|
| 6 | Метелица Влада | 12.09.2005 | резерв (основной состав) | 100 н/сп 200 н/сп | 1.07,72 2.24,55 | г.Минск | МСИТ | ДЮСШ «Нептун» | Пудак Е.М. |
| 7 | Столярчук Сергей | 18.07.2004 | стажеры (основной состав) | 50 в/ст 100 в/ст | 23.97 52,16 | г.Пинск | РЦФВС | СДЮШОР №1 | Хворостяный И.Г. |
| 8 | Рылько Алексей | 17.06.2005 | стажеры (переменный состав) | 200 к-с 400 к-с | 2.08,59 4.39,72 | г.Брест | МСИТ | ДЮСШ по плаванию «Янтарь» | Ивутин А.Ю |
| 9 | Мяделец Данила | 15.02.2004 | стажеры (основной состав) | 800 в/ст 1500 в/ст | 8.34,33 16.15.84 | г.Витебск | МСИТ | ВОК ЦОР | Косенков В.В. |
| 10 | Тихун Максим | 13.05.2004 | стажеры (основной состав) | 1500 в/ст | 16.16,00 | г.Гродно | РЦФВС | ДЮСШ №5 | Сорокин С.И. Мех-Зубкевич А.Н. |
| 11 | Мурашко Дмитрий | 01.06.2005 | резерв (основной состав) | 100 батт 200 батт | 57.10 2.06,29 | г.Минск | РЦФВС | СДЮШОР Старт | Надежина И.А. Терещенко А.Н |
| 12 | Крещук Иван | 04.01.2005 | резерв (основной состав) | 100 в/ст 100 батт. | 53.50 57.15 | г.Минск | МСИТ | РЦОП по в/в спорта | Вишняков Г.А. |
| 13 | Машлякевич Тимофей | 30.12..2004 | стажеры (основной состав)) | 1500 в/ст | 16.20,68 | г.Минск | РЦФВС | СДЮШОР Старт | Терещенко А.Н.. |
| 14 | Петрушенко Матвей | 19.03.2004 | | 100 н/сп 200 н/сп | 58.13 2.07,92 | г.Минск | МСИТ | ГЦОР по в/в спорта | Яськевич О.С. |

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

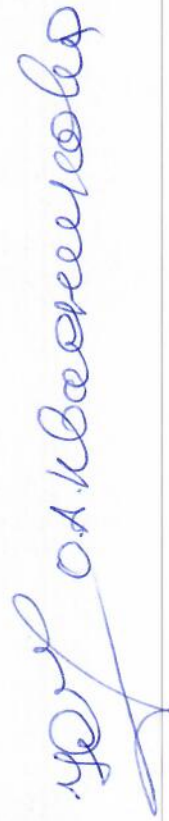
Чуф. О.А. Швеценева

II. КАНДИДАТЫ ДЛЯ ЗАВОЕВАНИЯ МЕДАЛЕЙ И ОЧКОВ (1-16 м) НА ОСНОВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ

Чемпионат Европы среди юниоров (юниоры 2004 - 2007, юниорки 2005 - 2008)

| п-п | Фамилия, имя | Соревнования | Дисциплина | Планируемый результат, место | Выполнение | Примечания |
|-----|--------------------|--------------------------------|----------------------------|------------------------------|---|--|
| 1 | Бувич Иван | | 50 м н/сп 100 м н/сп | 25.50 3-6 55.80 6-8 | 50 м н - 26.18 - 7 м 100 м н - 55.85 - 7 м | Игры Дружба - Казань (Россия) 21-25.07.2012 |
| 2 | Смольская Анна | | 100 м брасс 200 м брасс | 1.09,50 6-8 2.31,50 6-8 | — | |
| 3 | Швед Карина | Чемпионат Европы среди юниоров | 100 м брасс | 1.09,50 6-8 | 50 м брасс - 21.81 - 3 м 100 м брасс - 1.03.10 - 3 м | Игры Дружба - Казань (Россия) 21-25.07.2012 |
| 4 | Репека Екатерина | | 400 м в/ст 800 м в/ст | 4.17,00 6-8 8.48,50 9-12 | — | |
| 5 | Павловец Дмитрий | | 100 м брасс | 1.02,50 9-12 | 50 м брасс - 27.52 - 1 м 100 м брасс - 1.01.50 - 4 м | Игры Дружба - Казань (Россия) 21-25.07.2012 |
| 6 | Шкирьятов Вячеслав | | 200 н/сп | 2.03,50 12-16 | — | |
| 7 | Черный Николай | | 100 м батт. | 54.30 12-16 | — | |
| 8 | Замостик Виктория | | 100 м батт. | 1.01.00 12-16 | — | |

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


Ф.Ф. Олександров

III. КАНДИДАТЫ ДЛЯ ЗАВОЕВАНИЯ МЕДАЛЕЙ И ОЧКОВ (1-16 м) НА ОСНОВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ

Чемпионат мира среди юниоров (юниоры 2004-2007, юниорки 2005-2008)

| П-П | Фамилия, имя | Соревнования | Дисциплина | Планируемый результат, место | Выполнение | Примечания |
|-----|------------------|------------------------------|-------------|------------------------------|------------|---|
| 1 | Бувич Иван | Чемпионат мира среди юниоров | 50 м н/сп | 25.40 6-8 | | Отстранение белорусской федерации от соревнований |
| 2 | Смольская Анна | | 100 м н/сп | 55.50 6-8 | | |
| 3 | Репека Екатерина | | 100 м брасс | 1.09,20 6-8 | | |
| 4 | Павловец Дмитрий | | 200 м брасс | 2.30,00 9-12 | | |
| | | | 800 м в/ст | 8.47,50 12-16 | | |
| | | | 100 м брасс | 1.02,30 12-16 | | |

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

 О.А. Иващенко


IV. СИСТЕМА СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ

| № п-п | Наименование | Сроки проведения | Место проведения | Вид | Анализ результатов выступления |
|-------|--|-------------------------------|-----------------------------|-----|--------------------------------|
| 1. | Международный турнир "Брестский спринт" (25м) | 06-08.10.2021 3 дня | г.Брест | | Приложение 1.1 |
| 2 | Открытый чемпионат Беларуси на короткой воде (25м) | 10. - 13.11. 2021 4 дня | г. Брест | | Приложение 1.2 |
| 3. | Международный турнир Сергея Коплякова | 01 – 04.12. 2021 4 дня | г. Минск | | Приложение 1.3 |
| 4. | Международный турнир Кубок Сальникова | 26.12 -28.12.2021 3 дня | г. Санкт-Петербург (Россия) | | Приложение 1.4 |
| 5. | Открытое Первенство Беларуси среди юниоров (юниоры 2004-2007г.р., юниорки 2005-2008г.р.) | 08.02 – 12.02. 2022 5 дней | г. Брест | | Приложение 1.5 |
| 6. | Международный турнир | 15.03-19.03.2022 4 дня | По назначению | | Приложение 1.6 |
| 7. | Открытый чемпионат Беларуси (50м) (мужчины, женщины) | 05.04-09.04.2022 5 дней | г. Брест | | Приложение 1.7 |
| 8 | Международный турнир | 01.05 – 31.05. 2022 4 дня | По назначению | | Приложение 1.8 |
| 9 | Чемпионат Европы среди юниоров (50м) (юниоры 2004-2007г.р., юниорки 2005-2008г.р.) | 04.07-10.07.2022 7 дней | По назначению | | Приложение 1.9 |
| 10 | Чемпионат мира среди юниоров (50м) (юниоры 2004-2007г.р., юниорки 2005-2008г.р.) | 22.08-30.08.2022 6 дней | г. Казань (Россия) | | Приложение 1.10 |

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

V. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН УТС СРЕДИ ЮНИОРОВ И ЮНИОРОК

| № 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 | 06-19.12.20021 (14 дней) | По назначению |
| 4 | УТС по подготовке к международным соревнованиям | 24.01-07.02.2022 (15 дней) | По назначению |
| 5 | УТС по подготовке к международным соревнованиям | 20.03-04.04.2022 (16 дней) | По назначению |
| 6 | УТС по подготовке к международным соревнованиям | 02.05-19.05.2022 (18 дней) | По назначению |
| 7 | УТС по подготовке к чемпионату Европы среди юниоров | 16.06 -03.07.2022 (18 дней) | По назначению |
| 8 | УТС по подготовке к международным соревнованиям | 18-31.07.2022 (14 дней) | По назначению |
| 9 | УТС по подготовке к чемпионату мира среди юниоров | 03-20.08.2022 (18 дней) | По назначению |

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

VI. 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. /

VII. 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

Согласовано

Управление спорта Министерства спорта
и туризма Республики Беларусь



Утверждаю

Заместитель директора по основной
деятельности учреждения

«РЦОП по водным видам спорта»

Е.В.Тишкевич



Изменение в списочный состав юношеской

сборной команды по плаванию (юниоры 2004-2007 гг.р. и девушки 2005-2008 гг.р.) учебного плана (модели) подготовки к первенству Европы среди юниоров 2022 г. и чемпионату мира среди юниоров 2022 г.. и учебного плана (модели) подготовки к Олимпийскому фестивалю молодежи Европы 2022г. (юниоры 2006-2007 гг.р. и девушки 2007-2008 гг.р.).

Вывести:

| № | Фамилия, имя | год рожд. | принадлеж- ность к НК | дисципли- на | текущий результат | Принадлежность | | личный тренер |
|----|-------------------|------------|-----------------------------------|----------------------|----------------------|-----------------------------|----------------------------|-----------------|
| | | | | | | территория | ведомство учреждение | |
| 1. | Метелица Влада | 12.09.2005 | резерв (основной состав) | 100 н/сп 200 н/сп | 1.07,72 2.24,55 | г.Минск | МСиГ ДЮСШ «Нептун» | Пудак Е.М. |
| 2. | Касабуко Алиса | 19.08.2005 | стажеры (переменный состав) | 400 в/ст 800 в/ст | 4.30,60 9.22,27 | г.Минск | МСиГ ГЦОР по в/в спорта | Скуратович С.Ф. |
| 3. | Бойко Илья | 04.05.2006 | | 200 батт. | 59.50 (25) | Гродненс- кая область | МСиГ СДЮШОР-2 г. Лида | Вольнец И.И. |

Ввести:

| № | Фамилия, имя | год рожд. | Принадлеж- ность к НК | дисципли- на | текущий результат | Принадлежность | | личный тренер |
|----|---------------------|------------|----------------------------------|---------------------|----------------------|----------------|------------------------------|---------------|
| | | | | | | территория | ведомство учреждение | |
| 1. | Макаревич Владислав | 18.01.2005 | Резерв (переменный состав) | 50 в/ст 100 в/ст | 23.36 51.95 | г.Брест | МСиГ БО ЦОР по в/в спорта | Крук Е.И. |
| 2. | Граблук Максим | 06.06.2004 | | 200 батт. | 2.06,26 | г.Минск | МСиГ МГУОР | Леньков С.В. |
| 3. | Данкевич Матвей | 05.07.2005 | | 100 н/сп | 59.36 | Мин.обл | СК ВС РБ УО «МГОСП- УОР» | Коба Н.К |

Тренер-преподаватель сборных команд
по плаванию

С.В. Коваленко

В.Ф. Филиппчик

/ В.Ф.Филиппчик /