

СОГЛАСОВАНО

Министерство спорта и туризма
Республики Беларусь




10 / У.П. Бомонов /

2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Учреждение "Республиканский
центр олимпийской подготовки
по водным видам спорта"




10 / Денисенко Л.Л. /

2022 г.

СОГЛАСОВАНО

Государственное учреждение
"Республиканский научно-
практический центр спорта"




10 / У.А. Маслова /

2022 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

(модель) подготовки юниорской сборной команды по плаванию
(юниоры 2005-2008г.р., юниорки 2006-2009г.р.)
к чемпионату Европы среди юниоров 2023 г. или
к первенству Российской Федерации 2023 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 2005-2008 гг.р., юниорки 2006-2009 гг.р.) 11-16 июля 2023 г., или первенство Российской Федерации (юниоры 2005-2008 гг.р., юниорки 2006-2009 гг.р.) 11-16 июля 2023 г.

Критерии отбора спортсменов в сборную команду для участия в чемпионате Европы среди юниоров: выполнение временного норматива на олимпийских дистанциях, соответствующего 16-му месту, на неолимпийских дистанциях – 8-му месту предварительного заплыва предыдущего чемпионата Европы среди юниоров, который прошел 05-10 июля 2022 г. в г. Олопени (Румыния); для участия в первенстве Российской Федерации: выполнение временного норматива на олимпийских дистанциях, соответствующего 8-му месту, на неолимпийских дистанциях – 6-му месту предварительного заплыва предыдущего первенства России среди юниоров, которое прошло 22-26 мая 2022 г. в г. Рязань (Российская Федерация).

Выполнение нормативов отбора допускается с 01 января по 08 апреля 2023 г. на всех официальных международных соревнованиях, включенных в календарь международной федерации плавания (FINA) и Европейской лиги плавания (LEN) в бассейне 50 м, на республиканских соревнованиях: открытое первенство Беларуси (07-11 февраля 2023 г.) г. Брест, открытый чемпионат Беларуси (3-8 апреля 2023 г.) г. Брест.

Эстафеты формируются из участников, выполнивших норматив отбора в индивидуальных номерах программы.

Главный тренерский совет, который состоится в рамках проведения открытого чемпионата Беларуси, рассматривает кандидатуры спортсменов и вносит предложения в Исполком федерации плавания по формированию состава спортивной делегации для участия чемпионате Европы среди юниоров, первенстве Российской Федерации.

Спортсмены, показавшие высокие спортивные результаты, но не выполнившие отборочный норматив могут быть включены в состав команд для участия в вышеуказанных соревнованиях по решению Главного тренерского совета.

№	Фамилия, имя	Год рождения	Состав НК, сборной команды РБ	Дисциплина	Текущий результат	Принадлежность		Личный тренер
						территория	ведомство	
1	Швед Карина	06.03.2006	стажеры (постоянный состав)	50 м брасс 100 м брасс 200 м брасс	31,91 1.09,70 2.35,30	г.Барановичи	МСиГ	ГЦОР по в/в спорта Осейко О.Ф.
2	Боешко Дарья	11.04.2007	стажер (переменный состав)	50 м батт 100 м батт	27,33 1.02,27	г. Минск	МСиГ	ДЮСШ по плаванию «Янтарь» Жукова Е.С.
3	Петруцкая Анна	21.12.2007	стажеры (постоянный состав)	100 м брасс 200 м брасс	1.12,55 2.34,77	г. Минск	МСиГ	ГЦОР по в/в спорта Григоров С.Н. Ганчарик Н.Ю.
4	Гудкова Софья	22.02.2007	стажеры (переменный состав)	100 м н/с 200 м н/с	1.05,21 2.20,92	г. Минск	РЦФВиС	СДЮШОР-14 «Старт» г. Минск Масленкова И.А. Рыбак О.В.

Спортсмены, входящие в состав сборной команды юниорки:

С.А.Ковалева

5	Шлейко Александра	19.01.2007	резерв (постоянный состав)	50 м в/с 100 м в/с	26,58 57,70	Минская область	МСиТ	Слущкая СДЮШОР	Федорович С.А
6	Рыбалкина Анна	22.11.2006	резерв (переменный состав)	800 м в/с 1500 м в/с	9.29,09 18.04,36	г.Барановичи	МСиТ	ГЦОР по в/в спорта	Осейко О.Ф.

Спортсмены, входящие в состав сборной команды юниоры:

1	Макаревич Владислав	18.01.2005	стажеры (постоянный состав)	100 м в/с 200 м в/с	51.24 1.52,74	г.Брест	МСиТ	БОЦОР по в/в спорта	Крук Е.И.
2	Рылько Алексей	17.06.2005	стажер (переменный состав)	200 м к-с 400 м к-с	2.05,10 4.35,83	г.Минск	МСиТ	ДЮСШ по плаванию «Янтарь»	Ивутин А.Ю
3	Крещук Иван	04.01.2005	резерв (постоянный состав)	100 м в/с 100 м батт.	53,50 57,15	г.Минск	МСиТ	РЦОП по в/в спорта	Вишняков Г.А.
4	Ракитин Виталий	02.01.2005	резерв (постоянный состав)	200 м к-с 400 м к-с	2.07,68 4.34,04	г.Гродно	МСиТ	РЦОП по в/в спорта	Макеев И.А.
5	Наумчик Евгений	20.03.2006	стажеры (постоянный состав)	100 м брасс 200 м брасс	1.04.13 2.22,91	г.Минск	МСиТ	ГЦОР по в/в спорта	Винокур О.А
6	Марковский Станислав	23.11.2006	резерв (переменный состав)	50 м н/с 100 м н/с	26,45 58,03	г.Минск	МСиТ	ГЦОР по в/в спорта	Климова Е.В.

Перспективные спортсмены, привлекаемые для подготовки в сборную команду

1	Буртылева Полина	12.07.2006	стажеры (постоянный состав)	50 м в/с 50 м н/с	26,64 29,54	Минская область	МСиТ	ДЮСШ №1 Минского р-на	Заполю А.С.
2	Василевич Марина	05.05.2006	стажеры (постоянный состав)	50 м в/с 100 м в/с	26.10 58,66	г.Минск	РЦФВС	СДЮШОР №14 «Старт»	Шлык В.В.
3	Замостик Виктория	27.04.2006	стажеры (постоянный состав)	100 м в/с 100 м батт	58.27 1.02,84	г.Минск	МСиТ	ГЦОР по в/в спорта	Ганчарик Н.Ю.
4	Шевченко Варвара	07.12.2006	резерв (постоянный состав)	100 м н/с 200 м н/с	1.05,18 2.24,72	Гомельская область	МСиТ	Гомельский областной комплексный ЦОР	Давыдов А.Н.

 О.А. Квасенко

5	Кацапова Алина	02.08.2006	резерв (постоянный состав)	50 м н/с 100 м н/с	29,85 1.05,14	г. Минск	МСиТ	ГЦОР по в/в спорта	Барташевич В.В.
6	Калистратова Маргарита	28.04.2007		100 м н/с 200 м н/с	1.06,11 2.26,63	г. Минск	МСиТ	ГЦОР по в/в спорта	Осейко О.Ф.
7	Демешко Дарья	23.04.2007	стажер (переменный состав)	50 м в/с 100 м в/с	27,18 59,47	Гомельская область	МСиТ	ЦОР г. Жлобина	Стрик Е.А.
8	Михайлов Роман	26.01.2006	резерв (постоянный состав)	400 м в/с 1500 м в/с	4.10,15 16.19,73	г. Минск	РЦФВиС	СДЮШОР-14 «Старт» г. Минск	Гузев А.В. Шлык В.В.
9	Мамакин Владимир	04.03.2006	резерв (переменный состав)	100 м н/с 200 м н/с	58,92 2.06,66	Гомельская область	МСиТ	УО «ГТУОР»	Котова Н.В.
10	Хомко Александр	13.10.2006	стажер (переменный состав)	50 м в/с 100 м в/с	24,11 52,90	г. Гродно	МСиТ	ДЮСШ №5	Карлович Е.В.
11	Несюк Андрей	18.07.2006	стажер (переменный состав)	100 м н/с 200 м н/с	59,07 2.06,21	г. Минск	РЦФВиС	СДЮШОР-14 «Старт» г. Минск	Гузев А.В. Шлык В.В.
12	Бартош Матвей	09.02.2006	резерв (основной состав)	200 м батт 400 м к-с	2.11,66 4.44,97	Витебская область	МСиТ	СДЮШОР-8 г. Витебск	Косенков В.В.
13	Авдей Ростислав	26.07.2006	резерв (переменный состав)	100 м брасс 200 м брасс	1.06,46 2.22,62	Могилевская область	МСиТ	СДЮШОР-1 г. Бобруйск	Копылов П.С.
14	Гуринович Валерий	17.02.2005	стажеры (постоянный состав)	50 м н/с 100 м н/с	26,24 57,77	г. Минск	МСиТ	ДЮСШ по плаванию «Янтарь»	Знак Е.И. Савченко А.В.
15	Масюкевич Платон	30.05.2005	резерв (постоянный состав)	50 м в/с 100 м в/с	23,94 52,03	Гомельская область	МСиТ	УО «ГТУОР»	Котова Н.В.

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

 О.А. Квашенко

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

Чемпионат Европы среди юниоров (юниоры 2005-2008 г.р., юниорки 2006-2009 г.р.), или
первенство Российской Федерации (юниоры 2005-2008 г.р., юниорки 2006-2009 г.р.)

п-п	Фамилия, имя	Соревнования	Дисциплина	Планируемый результат, место	Выполнение	Примечания
1	Швед Карина	Чемпионат Европы среди юниоров	50 м брасс	31,70 5-8		
			100 м брасс	1.09,50 4-6		
2	Боешко Дарья		50 м батт.	27,10 6-8		
			100 м батт.	1.01,50 12-16		
3	Петруцкая Анна		200 м брасс	2.39,50 9-12		
4	Макаревич Владислав		100 м в/ст	50,70 9-12		
			200 м в/ст	1.51,00 9-12		
5	Рылько Алексей		200 м к-с	2.05,50 9-12		
		400 м к-с	4.30,50 12-16			
6	Крещук Иван	50 м батт.	24,60 6-8			
		100 м батт.	54,60 12-16			
7	Ракитин Виталий	200 м к-с	2.06,00 12-16			
		400 м к-с	4.31,50 12-16			
8	Наумчик Евгений	100 м брасс	1.03,50 12-16			
		200 м брасс	2.18,70 12-16			

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

В.Ф. Филиппчик

III. СИСТЕМА СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ

№ п-п	Наименование	Сроки проведения	Место проведения	Вид	Анализ результатов выступления
1.	Международный турнир «Брестский спринт» (25м)	06-08.10.2022 3 дня	г. Брест		Приложение 1.1
2.	Международный турнир на призы ОО «БФП»	3 - 5.11. 2022 3 дня	г. Минск		Приложение 1.2
3.	Открытый чемпионат Беларуси на короткой воде (25м) (мужчины, женщины)	6 - 10.12. 2022 5 дней	г. Брест		Приложение 1.3
4.	Международный турнир «Кубок В.Сальникова»	16 -18.12.2022 3 дня	г. Санкт-Петербург (Россия)		Приложение 1.4
5.	Открытое первенство Беларуси (юниоры 2005-2008 гг.р., юниорки 2006-2009 гг.р.)	07 – 11.02. 2023 5 дней	г. Брест		Приложение 1.5
6.	Открытый чемпионат Беларуси (50м) (мужчины, женщины)	03 – 08.04.2023 6 дней	г. Брест		Приложение 1.6
7.	Международный турнир	12 – 14.05. 2023 3 дня	По назначению		Приложение 1.7
8.	Международный турнир	14-16.06.2023 3 дня	По назначению		Приложение 1.8
9.	Открытый Кубок Беларуси (50 м) (мужчины, женщины)	27.06-01.07.2023 4 дня	г. Брест		Приложение 1.9
10.	Чемпионат Европы среди юниоров или первенство Российской Федерации (50 м) (юниоры 2005-2008 гг.р., юниорки 2006-2009 гг.р.)	11 - 16.07.2023 6 дней	По назначению		Приложение 1.10
11	Международный турнир	25-30.07.2023 6 дней	По назначению		Приложение 1.11

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


IV. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН УТС СРЕДИ ЮНИОРОВ И ЮНИОРОК

№ п-п	Наименование	Сроки проведения	Место проведения
1	УТС по подготовке к международным соревнованиям	11-22.10.2022 (12 дней)	г. Волгоград
2	УТС по подготовке к международным соревнованиям	18.11- 06.12.2022 (18 дней)	г. Брест,
3	УТС по подготовке к международным соревнованиям	22.01-06.02.2023 (16 дней)	г. Брест, г. Минск
4	УТС по подготовке к международным соревнованиям	18.03-02.04.2023 (16 дней)	г. Брест,
5	УТС по подготовке к международным соревнованиям	23.04-10.05.2023 (18 дней)	По назначению
6	УТС по подготовке к международным соревнованиям	27.05-13.06.2023 (18 дней).	По назначению
7	УТС по подготовке к чемпионату Европы среди юниоров или первенству Российской Федерации	23.06 -10.07.2023 (18 дней)	По назначению
8	УТС по подготовке к международным соревнованиям	17-26.07.2023 (10 дней)	По назначению

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/с	ТК	Места проведения УТС	
4	Переносимость физических нагрузок. Адекватность применяемых тренировочных нагрузок. Обеспеченность организма энергетическими и пластическими субстратами. Контроль обмена веществ	Биохимический контроль	ВКО	Минск РНПЦ спорта	
5	Определение психоэмоционального состояния	Психофизиологический контроль (психо-тесты, стабильно-платформа)	ВКО	В рамках КНГ	
6	Определение уровня интенсивности нагрузки, уровня аэробной производительности на ПАНО, определение лактатного профиля	Тест ПАНО 8x200 м в/с	ТК	Места проведения УТС	
7	Определение перенапряжения ЧСС, 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  / Филиппик В.Ф. /

VI. ТРЕБОВАНИЯ К ФАРМАКОЛОГИЧЕСКОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ СБОРНОЙ КОМАНДЫ ПО ПЛАВАНИЮ

Для обеспечения сборной команды по плаванию в 2023 г. требуются:

1. Лекарственные средства и БАД:

Адаптогены, поливитамино-минеральные комплексы, иммуномодуляторы, кардиопротекторы, гепатопротекторы, хондропротекторы, ноотропы, энзимы, коферменты, пробиотики, седативные препараты, аминокислоты, энергетнки;

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.

Врач спортивной медицины НК по плаванию
Заведующий отделом координации НК



А.Е.Шуляковский
И.И. Степанова

