

СОГЛАСОВАНО
Министерство спорта и туризма
Республики Беларусь



10 / 10 2022 г.



10 / 10 2022 г.

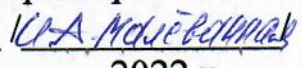
УТВЕРЖДЕНО
Учреждение "Республиканский
центр олимпийской подготовки по
водным видам спорта"

Денисенко Л.Л.

10 / 10 2022 г.

СОГЛАСОВАНО
Государственное учреждение
"Республиканский научно-
практический центр спорта"




10 / 10 2022 г.


10 / 10 2022 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

(модель) подготовки юниорской сборной команды по плаванию
(юниоры 2007-2008г.р., юниорки 2008-2009г.р.)
к Играм стран СНГ 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

II Игры стран СНГ (юниоры 2007-2008 гг.р., юниорки 2008-2009 гг.р.), 7-13 августа 2023 г., г. Брест (Беларусь) и (или) XVII Европейский юношеский Олимпийский фестиваль (юниоры 2007-2008 гг.р., юниорки 2008-2009 гг.р.) 22-30 июля 2023 г., г. Марибор (Словения).

Критерии отбора спортсменов в сборную команду: показать результат, соответствующий 16-му месту предварительного заплыва XVI Европейского юношеского Олимпийского фестиваля 2022 г. в г.Банска-Бистрица (Словакия) в индивидуальных номерах программы, но не более 2-х спортсменов на одну дистанцию, с 01 января до 18 марта 2023 г. на всех официальных международных соревнованиях, включенных в календарь международной федерации (FINA) или Европейской лиги плавания (LEN) в бассейне 50 м или на республиканских соревнованиях: открытое первенство Беларуси (07-11 февраля 2023 г.) г. Брест, Олимпийские Дни молодежи Республики Беларусь (14-18 марта 2023 г.) г. Могилев.

Этафеты 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 (-ов) спортивной делегации для участия во II Играх стран СНГ и (или) XVII Европейском юношеском Олимпийском фестивале.

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 рождения	Состав НК, сборной команды РБ	Дисциплина	Текущий результат	Принадлежность		Личный тренер
						территория	ведомство учреждение	
Спортсмены, входящие в состав сборной команды юниорки:								
1	Поддубникова Анастасия	10.05.2008	резерв (переменный состав)	100 м н/с 200 м н/с	1.07,75 2.26,85	Гомельская область	МСИГ ЦОР г. Жлобина	Круглов В.В.
2	Гарист Дарья	06.02.2008	резерв (переменный состав)	100 м в/с 200 м в/с	1.01,65 2.14,93	Гомельская область	МСИГ ГЦОР по в/в спорта	Осейко О.Ф.
3	Пученкова Мария	13.06.2009	резерв (переменный состав)	50 м в/с 100 м в/с	28,22 1.01,36	г. Минск	МСИГ ДЮСШ по плаванию «Янтарь»	Бразинская О.А. Криштопчик И.В.
4	Шевчик Александра	29.01.2008	резерв (переменный состав)	200 м к-с 400 м к-с	2.35,53 5.30,78	Минская область	МСИГ ДЮСШ Солигорского р-на	Лосик Е.О.
Спортсмены, входящие в состав сборной команды юниоры:								
1	Кликушин Максим	05.03.2007	резерв (переменный состав)	100 м батт. 200 м батт.	57,63 2.07,37	г. Минск	МСИГ РЦОП по в/в спорта	Вишняков Г.А.
2	Бохуров Дарюла	13.06.2007	резерв	200 м к-с 100 м брасс	2.09,82 1.06,90	Минская область	СК ВС РБ УО «МГОСШ-УОР»	Коба Н.К.

Handwritten signature

			(переменный состав)																				
3	Якимчук Арсений	10.03.2007	резерв (переменный состав)	50 м в/с 100 м в/с	24,46 54,30	Могилевская область	МСИГ	СДЮШОР г. Могилев	Гусаревич П.Г.														
4	Величко Владислав	27.09.2007	стажерский (переменный состав)	400 м в/с 1500 м в/с	4.14,35 16.46,95	Минская область	МСИГ	СДЮШОР г. Борисов	Потапович И.Е.														

Перспективные спортсмены, привлекаемые для подготовки в сборную команду

1	Семеновна Софья	12.07.2009		100 м брасс 200 м брасс	1.16,49 2.42,03	г. Минск	МСИГ	ГЦОР по в/в спорта	Уласович-Вовна О.В.
2	Крюк Анна	09.06.2009		100 м брасс 200 м брасс	1.16,14 2.47,61	Могилевская область	МСИГ	СДЮШОР-1 г. Бобруйск	Копылов П.С.
3	Аксава Елизавета	25.05.2008		100 м батт. 200 м батт.	1.06,77 2.25,92	Витебская область	МСИГ	СДЮШОР-8 г. Витебск	Кореньков К.С.
4	Тычкова Ангелина	15.02.2008		400 м в/с 800 м в/с	4.43,61 9.45,04	Гомельская область	МСИГ	Гомельский областной комплексный ЦОР	Еременко Н.В.
5	Белая Алиса	26.09.2008		100 м брасс	1.14,11	г. Минск		ПК «Олимпиец»	Задворный Ю.С.
6	Володина Дарья	14.01.2009		200 м к-с 200 м н/с	2.33,95 2.24,11(25)	г. Минск	МСИГ	ГЦОР по в/в спорта	Матвеева О.Г.
7	Жилинская Дарья	12.06.2009		200 м в/с	2.12,16	Гомельская область	МСИГ	УО «ГГУОР»	Котова Н.В.
8	Зырко Влада	01.05.2009		100 м в/с	1.02,10	Гомельская область	МСИГ	СДЮШОР Гомсельмаш	Котова Н.В.
9	Максимчук Мария	17.04.2009		100 м н/с	1.11,30	г. Минск	РЦФВС	СДЮШОР №14 «Старт»	Вечерко К.В.
10	Семиделко Ксения	07.02.2009		100 м брасс	1.18,08 (25)	Брестская область	МСИГ	СДЮШОР №1 г. Пинск	Качановский С.В.
11	Якубович Виталий	15.05.2007		100 м н/с	1.00,58	г. Минск	МСИГ	ДЮСШ «Нептун»	Довгаль Е.В.
12	Бученков Даниил	11.04.2007		100 м брасс 200 м брасс	1.04,85 (25) 2.27,65	г. Минск	МСИГ	ГЦОР по в/в спорта	Климова Е.В.
13	Танкович Генрих	06.03.2007		100 м брасс 200 м брасс	1.04,93 (25) 2.28,66	Минская область	МСИГ	ДЮСШ «Олимпик-2011»	Лях А.В.

О.А. Василевская

14	Седаков Илья	25.02.2007		50 м в/с 100 м в/с	23,93 (25) 54,75	Гомельская область	МСИТ	Гомельский областной комплексный ЦОР	Давыдов А.Н.
15	Полюян Павел	24.05.2007		50 м в/с 200 м бат.	23,60 (25) 2.13,48	г. Минск	МСИТ	ГЦОР по в/в спорта	Климова Е.В.
16	Соловей Кирилл	08.01.2007		100 м бат.	58,93	г. Минск	МСИТ	ДЮСШ «Нептун»	Довгаль Е.В.
17	Задорожный Владислав	20.03.2007		100 м в/с 200 м в/с	54,91 2.00,35	Брестская область	МСИТ	БОЦОР по в/в спорта	Крук Е.И.
18	Холкин Кирилл	14.06.2007		100 м бат. 200 м бат.	57,21 2.08,54	Брестская область	МСИТ	БОЦОР по в/в спорта	Крук Е.И.
19	Трус Максим	15.06.2007		100 м брасс 200 м брасс	1.07,20 2.24,86 (25)	Минская область	МСИТ	ДЮСШ №1 Минского р-на	Затпо А.С.
20	Старовойтов Александр	12.03.2007		100 м н/с 200 м н/с	59,41 (25)	г. Минск	МСИТ	ДЮСШ «Нептун»	Довгаль Е.В.
21	Шарий Даниил	17.09.2007		100 м н/с 200 м н/с	59,63 (25) 2.08,75 (25)	г. Минск	СК ФПБ	ДЮСШ «Волна»	Гарус Е.И.
22	Гальмак Роман	24.04.2008		100 м в/с	52,87 (25)	Гомельская область	МСИТ	ЦОР г. Жлобина	Котова Т.О.
23	Куцин Виталий	03.08.2007		400 м в/с	4.10,68 (25)	Витебская область	МСИТ	СДЮШОР №8 г. Витебск	Гордиенко А.Н.
24	Дедок Егор	06.03.2007		400 м в/с 800 м в/с	4.11,52 (25) 8.41,25 (25)	Минская область	МСИТ	ДЮСШ г. Осиповичи	Коба Н.К.
25	Рогатко Егор	18.01.2007		200 м к-с	2.10,97 (25)	г. Минск	РЦФВС	СДЮШОР №14 «Старт»	Черенков И.Н.
26	Морозов Егор	08.05.2007		400 м к-с	4.39,11 (25)	г. Минск	МСИТ	ГЦОР по в/в спорта	Макаревич В.М.
27	Михальчик Иван	13.01.2008		200 м к-с	2.13,85 (25)	г. Минск	МСИТ	ДЮСШ «Нептун»	Лупинович А..

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

 О.А. Шевченко

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

Игры стран СНГ (юниоры 2007-2008 гг.р., юниорки 2008-2009 гг.р.),
7-13 августа 2023г., г. Брест (Беларусь).


№ п-п	Фамилия, имя	Соревнования	Дисциплина	Планируемый результат, место	Выполнение	Примечания
1	Кликушин Максим	Игры стран СНГ	100 м батт.	56,20 1-3		
			200 м батт.	2.05,00 1-3		
2	Бохуров Данила		200 м к-с	2.07,50 1-3		
			100 м брасс	1.05,00 4-6		
3	Величко Владислав		400 м в/с	4.06,50 1-3		
			1500 м в/с	16,20,50 4-6		
4	Якубович Виталий		100 м н/с	57,50 4-6		
5	Бученков Даниил		100 м брасс	1.04,50 4-6		
			200 м брасс	2.21,00 1-3		
6	Якимчук Арсений		50 м в/с	23,50 1-3		
		100 м в/с	52,50 4-6			
7	Семенькова Софья	100 м брасс	1.13,50 4-6			
		200 м брасс	2.38,70 4-6			
8	Акшаева Елизавета	100 м батт.	1.04,00 4-6			
		200 м батт.	2.21,00 4-6			
9	Эстафета 4x100 м комбин.		Юниоры Юниорки	1-3 место 1-3 место		
10	Эстафета 4x100 м в/ст		Юниоры Юниорки	1-3 место 1-3 место		

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

М.Ф. Квашенкова


III. СИСТЕМА СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ

№ п-п	Наименование	Сроки проведения	Место проведения	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.	Международные соревнования на призы С.Коплякова (25м)	ноябрь 2022	г. Минск	Приложение 1.3
4.	Открытый чемпионат Беларуси на короткой воде (25м)	7 – 10.12.2022 4 дня	г. Брест	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.	Олимпийские дни молодежи Республики Беларусь (юниоры 2007-2008 гг.р., юниорки 2008-2009 гг.р.)	14 – 18.03.2023 5 дней	г. Могилев	Приложение 1.6
7.	Международный турнир	18 – 21.05.2023 4 дня	по назначению	Приложение 1.7
8.	Открытый Кубок Беларуси (мужчины, женщины)	27.06 – 01.07.2023 5 дней	г. Брест	Приложение 1.8
9.	XVII Европейский юношеский Олимпийский фестиваль юниоры 2007-2008 гг.р., юниорки 2008-2009 гг.р.)	22 – 30.2022 5 дней	г. Марибор	Приложение 1.9
10.	II Игры стран СНГ юниоры 2007-2008 гг.р., юниорки 2008-2009 гг.р.)	08 – 14.08.2023 5 дней	г. Брест	Приложение 1.10

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	26.11-06.12.2022 (18 дней)	г. Брест,
2	УТС по подготовке к международным соревнованиям	22.01-06.02.2023 (16 дней)	г. Брест, г. Минск
3	УТС по подготовке к международным соревнованиям	26.02-13.03.2023 (16 дней)	г. Брест, г. Минск г. Могилев
4	УТС по подготовке к международным соревнованиям	01.05-18.05.2023 (18 дней)	По назначению
5	УТС по подготовке к международным соревнованиям	11.06-26.06.2023 (16 дней)	г. Брест, г. Минск г. Могилев
6	УТС по подготовке к международным соревнованиям	03.07-19.07.2023 (17 дней)	г. Брест, г. Минск г. Могилев
7	УТС по подготовке к II Играм стран СНГ	20.07-06.08.2023 (18 дней)	г. Брест,

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 (психотесты, стабиллоплатформа)	ВКО	В рамках КНГ	
6	Определение уровня интенсивности нагрузки, уровня аэробной производительности на ПАНО, определение лактатного профиля	Тест ПАНО 4x400 м в/с	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 _____ / 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, ноотропы, ферменты, коферменты, пробиотики, седативные препараты, аминокислоты, энергетика;

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

