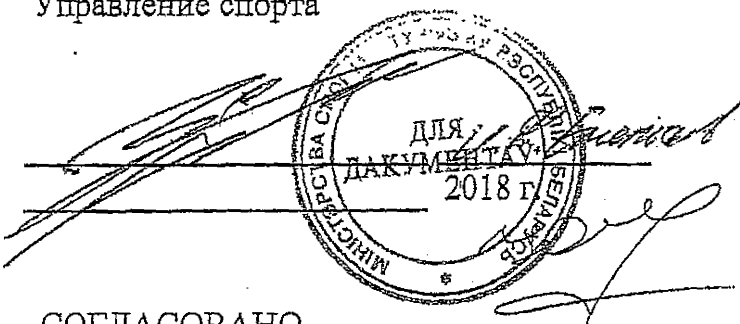
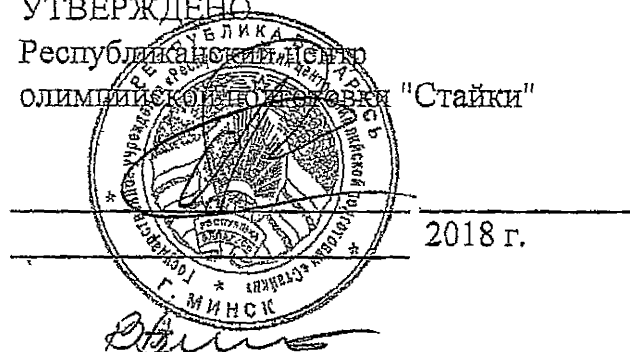


СОГЛАСОВАНО  
Управление спорта



УТВЕРЖДЕНО  
Республиканский центр  
олимпийской подготовки "Стайки"




СОГЛАСОВАНО  
Республиканский научно-практический  
центр спорта

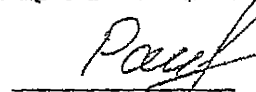


**УЧЕБНЫЙ ПЛАН (МОДЕЛЬ)**  
**подготовки сборной команды**  
**по вольной борьбе (юниорки 1999-2001 г.р.)**  
**к главным соревнованиям 2019 года**


Старший тренер по развитию вида спорта

 (О.В.Жизневский)

Главный тренер национальной команды

 (О.Я.Райхлин)

Тренер, ответственный за подготовку команды

 (С.В.Мельков)

## СОСТАВ ЮНИОРСКОЙ СБОРНОЙ КОМАНДЫ

### Критерии отбора спортсменов в сборную команду:

1). Чемпионат РБ (женщины) - 1-3 место

2). Первенство РБ (юниорки 1999-2001 г.р.) - 1-3 место

3). Международный турнир С.Смаля - 1-3 место

4). Международный турнир в г.Рига - 1-3 место

№ п/п	Фамилия, Имя	Год рожд	Дисци плина	НК	Текущий результат за 2018 год	Принадлежность			Личный тренер
						Территория	Ведомство	Учреждение	
1	Куришта Анастасия	1999	50 кг	стаж.	ПРБ-3м	Гродненская	СК ФПБ	УОР Гродно	Войшель Д.Ч.
2	Аполоник Виктория	2000	50 кг	рез.	ПРБ-1м	Гродненская	СК ФПБ	РГУОР	Ермак А.И.
3	Варакина Наталья	2001	50 кг	рез.	ПМ д-3м	Могилев	УСиТ	УОР Могилев	Мельков С.В.
4	Воробьева Анна	2000	53 кг	рез.	ЧРБ-2м	Минская	СК ВС	РГУОР	Ермак А.И.
5	Жавнерик Юлия	1999	53 кг	стаж.	ПРБ-1м	Могилевская	СК ФПБ	УОР Бобруйск	Оганисян В.Г.
6	Синковец Дарья	2000	55 кг	стаж.	ПЕ ю-2м	Могилевская	СК ФПБ	УОР Бобруйск	Оганисян В.Г.
7	Синковец Антонина	2000	55 кг	рез.	ПРБ-1м	Бобруйск	СК ФПБ	УОР Бобруйск	Оганисян В.Г.
8	Журавлева Ирина	2000	57 кг	НК(пер)	ЧРБ-2м	Могилевская	СК ФПБ	УОР Могилев	Мельков С.В.
9	Гулида Мария	2001	59 кг	рез.	ПРБ-1м	Могилевская	СК ФПБ	УОР Бобруйск	Оганисян В.Г.
10	Сазыкина Кристина	2000	62 кг	НК(к)	ЧРБ-2м	Могилевская	ЦФВиС	УОР Могилев	Мельков С.В.
11	Дегтяренко Виктория	2000	65 кг	НК(к)	ПМк-3м	Мог. - Гом.	Динамо	УОР Бобруйск	Оганисян В.Г.
12	Гуштын Яна	2000	65 кг	рез.	ЧРБ-3м	Гродненская	ООСиТ	УОР Гродно	Войшель Д.Ч.
13	Эйсмонт Вероника	1999	65 кг	стаж.	ПМю-5м	Гродненская	СК ФПБ	УОР Гродно	Войшель Д.Ч.
14	Садченко Анна	1999	68 кг	НК(к)	ЧРБ-2м	Могилевская	ЦФВиС	УОР Бобруйск	Земцова О.М.
15	Климец Диана	1999	72 кг	стаж.	ПРБк-2м	Минская	СК ФПБ	УОР Мин. обл.	Лейкин О.Л.
16	Зименкова Анастасия	1999	72 кг	НК(к)	ЧЕ-2м	Минск	МСиТ	МГЦОР	Асраташвили О.Р.
17	Маслакова Анна	2000	76 кг	рез.	ПРБм-1м	Минск	МСиТ	МГЦОР	Мерманишвили К.М.
18	Дзибук Ксения	2001	73 кг	рез.	ПМ д-3м	Минск	УСиТ	МГЦОР	Марминешвили К.М.
19	Павлова Татьяна	1999	62 кг	стаж.	ПРБ -2м	Витебск	СК ФПБ	МОКЦОР	Райхлин.О.Я., Мигалевич С.Е.
20	Буланая Надежда	2000	61 кг	рез.	ПЕ д-3м	Гомельская	СК ФПБ	УОР Гомель	Михалкова Н.М.
21	Полешко Дарья	2001	69 кг	рез.	ПРБд-1м	Гродненская	СК ФПБ	УОР Гродно	Пацкевич А.О.
22	Малыщицкая Татьяна	2001	65 кг	рез.	ПРБю-1м	Гродненская	УСиТ	УОР Гродно	Войшель Д.Ч., Мельников В.О.
23	Арестова Ирина	2001	55 кг	рез.	ПРБ -2м	Могилев	СК ФПБ	УОР Могилев	Мельков С.В.
24	Кислякова Александра	2002	49 кг	рез.	ПРБ-3м	Быхов	УСиТ	УОР Могилев	Павлова О.В., Ткач В.В.
25	Волк Виктория	2002	53 кг	рез.	ПРБ-1м	Мозырь	ЦФВиС	УОР Бобруйск	Царанок В.К., Земцова О.М.
26	Здункевич Кристина	2002	49 кг	рез.	ПРБ-3м	Бобруйск	СК ФПБ	УОР Могилев	Мельков С.В., Лукомский
27	Енотова Анастасия	2002	46 кг	рез.	ПЕк-1м	Бобруйск	ЦФВиС	УОР Бобруйск	Оганисян В.Г., Капустин.М.Н.


*М.О.Р.*

28	Шевчук Мария	2002	46 кг	рез.	ПРБ -3м	Клецк	МСИТ	УОР М.обл.	Лейкин О. Л.
29	Капустина Валерия	2002	43 кг	рез.	ПЕ -1м	Бобруйск	СК ФПБ	УОР Бобруйск	Оганисян В.Г., Лукомский
30	Максимова Алина	2002	61 кг	рез.	ПМк-5м	Бобруйск	ЦФВиС	УОР Бобруйск	Оганисян В.Г., Капустин.М.Н.
31	Боровская Дарья	2000	68 кг	стаж.	ПРБм-3м	Минская	СК ВС	УОР М.обл.	Лейкин О.Л.
32	Кучинская Татьяна	2001	53 кг	рез.	ПРБ -2м	Гродно	СК ФПБ	РУОР	Войшель Д.Ч., Райхлин О.Я.

**Список перспективных спортсменов, привлекаемых для подготовки в юниорской (юниорки 1999-2001 г.р.) сборной команде**

33	Летяго Анна	2000	50 кг		ПРБ-2м	Гомельская	ЦФВиС	УОР Плещеницы	Лейкин Л.Б.
34	Акулич Ирина	1999	50 кг		ПРБ-3м	Гомельская	СК ФПБ	УОР Гомель	Михалкова Н.Н.
35	Грицелевич Марта	2001	59 кг		ПРБ -3м	Гродненская	СК ФПБ	УОР Гродно	Пацкевич А.О.
36	Косогова Татьяна	1999	50 кг		ПРБм-2м	Гродненская	СК ФПБ	ОЦСДЮШОРЕ	Мельников В.О.
37	Бычкова Екатерина	1999	62 кг		ПРБ-3м	Гомельская	ЦФВиС	ЦОР Гомель	Смаль С.Н.
38	Тамулевич Валерия	2001	55 кг		ПРБ-3м	Гродненская	ЦФВиС	УОР Гродно	Пацкевич А.О.
39	Бельская Наталья	2001	65 кг		ПРБю-3м	Гомельская	СК ФПБ	УОР Гомель	Михалкова Н.М.

Старший тренер  (Ю.В.Жизневский)

Тренер, отв. за подготовку команды  (С.В.Мельков)

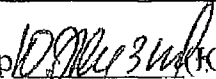


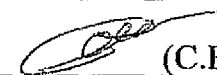
## 1. МОДЕЛЬ ГОДИЧНОЙ ПОДГОТОВКИ

[illegible]

### III. СИСТЕМА СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ И УТС

№ п/п	Наименование мероприятий	Сроки проведения	Место проведения	Вид мероприятия	Анализ результатов выступления
<b>Соревнования</b>					
1	Чемпионат РБ	январь	г.Лиды	отборочные	
2	Первенство РБ (молодежь до 23-х лет)	февраль	по назначению	контрольные	
3	Международный турнир	февраль	г.Клиппан (Швеция)	контрольные	
4	МТ (юниорки)	март	г. Рига (Латвия)	отборочные	
5	Первенство РБ(юниорки)	апрель	по назначению	отборочные	
6	МТ(юниорки)	май	г.Шауляй (Литва)	контрольные	
7	МТ (юниорки)	май	г. Бухарест(Румыния)	контрольные	
8	МТ на призы С.Н.Смаля(юниорки)	май	г.Гомель,РБ	отборочные	
9	Чемпионат Европы (юниорки 1999-2001 г.р.)	03-09.06	г.Понтеведра (Испания)	главные	
10	МТ(юниоры)	июль	РФ,Укр.,Турция	отбор.контр.	
11	Чемпионат мира (юниорки 1999-2001 г.р.)	12-18.08	г.Таллин (Эстония)	главные	
12	МТ памяти Н.Ф.Королева(молодежь)	октябрь	г.Могилев,РБ	подводящие	
13	МТ	ноябрь	г.Красник (Польша)	контрольные	
14	Кубок РБ	ноябрь	по назначению	контрольные	
15	МТ	декабрь	г.Черный Бор	контрольные	
<b>УТС</b>					
1	УТС к МС совместно с НК	январь	Стайки, Раубичи, Логойск		
2	УТС к ЧЕ (молодежь до 23-х лет)	февраль	Стайки, Раубичи, Логойск		
3	УТС к межд.соревнованиям	март	Стайки, Могилев, Логойск		
4	УТС к межд.соревнованиям совместно с НК РБ	март-апрель	Стайки, Раубичи, Логойск		
5	УТС к МС	май	Стайки, Могилев, Литва		
6	УТС непосредственно к ПЕ(юниорки)	май-июнь	Стайки, Могилев, Логойск		
7	УТС к МС совместно с НК	июнь	Стайки, Раубичи, Логойск		
8	УТС к ЧМ (юниорки)	июль- август	Стайки, Могилев, Логойск		
9	УТС по ОФП и СФП	август-сентябрь	Украина, Могилев, "Рудея"		
10	УТС к межд.соревнованиям совместно с НК РБ	сентябрь	Стайки, Раубичи, Логойск		
11	УТС к ЧМ (молодежь до 23-х лет)	октябрь	Стайки, Раубичи, Логойск		
12	УТС по ОФП и СФП совместно с НК	ноябрь	Стайки, Раубичи, Логойск		
13	УТС по ОФП и СФП	декабрь	Стайки, Раубичи, Могилев		

Старший тренер  (О.В.Жизневский)

Тренер, отв. за подготовку команды  (С.В.Мельков)

#### IV. КОНТРОЛЬ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ.

№ п/п	Объект контроля (стороны подготовленности, физическое качество, функция)	Средство контроля (тест)	Вид контроля ТК	Место проведения	Результаты
1.	Силовая подготовка.	подтягивание на перекладине, жим штанги лежа, приседание со штангой,	ТК	На местах	
2.	Скоростно-силовая подготовка.	броски манекена на скорость, забегание вокруг головы на борцовском мосту на время, перевороты через голову на борцовском мосту.	ТК	На местах, во время УТС.	
3.	Общая выносливость.	Тест Купера , кросс 3 км . на время.	ТК	На местах, во время УТС.	
4.	Специальная выносливость.	Учебно-тренировочные схватки, броски соперника на скорость, челночный бег на время.	ТК	На местах, во время УТС.	

Старший тренер Ю. В. Жизневский (Ю.В.Жизневский)

Тренер, отв. за подготовку команды Мельников (Мельников СВ)

## 7. ПРИМЕНЯЕМЫЕ СРЕДСТВА ФАРМАКОЛОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПОДГОТОВКИ ПОРТСМЕНОВ

[illegible]

Тренер-врач

( О.В.Корзун )

Тренер, отв. за подготовку команды

To Hon. Mr. Governor

#### VI. КАНДИДАТЫ НА ЗАВОЕВАНИЕ МЕДАЛЕЙ И ОЧКОВ (1-8 м.) НА ГЛАВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ:

1. Чемпионат Европы (юниорки 1999-2001 г.г.), 03-09.06.2019 г., г.Понтеведра (Испания)
2. Чемпионат мира (юниорки 1999-2001 г.г.), 12-18.08.2019 г., г.Таллин (Эстония)

№ п/п	Фамилия, имя	Наименование спортивного мероприятия	Весовая категория	Планир. результат	Выпол- нение	Примечание
1	Варакина Наталья	ЧЕ	50 кг	3-8м		
2	Воробьева Анна	ЧЕ	53 кг	3-8м		
3	Синковец Дарья	ЧЕ	57 кг	3-8м		
4	Сазыкина Кристина	ЧЕ	62 кг	3-8м		
5	Садченко Анна	ЧЕ	68 кг	3-8м		
6	Зименкова Анастасия	ЧЕ	72 кг	1-5м		
7	Дзибук Ксения	ЧЕ	76 кг	3-8м		

Старший тренер Ю.В.Жизневский Тренер, отв. за подготовку команды С.В.Мельков

## Анализ выступления членов сборной команды на главных соревнованиях 2019 года

## Приложение 1.

[illegible]

Команда набрала \_\_\_\_\_ очков и заняла \_\_\_\_\_ место, из \_\_\_\_\_ команд

Старший тренер \_\_\_\_\_ (Ю.В.Жизневский)      Тренер, отв. за подготовку команды \_\_\_\_\_ (С.В.Мельков)