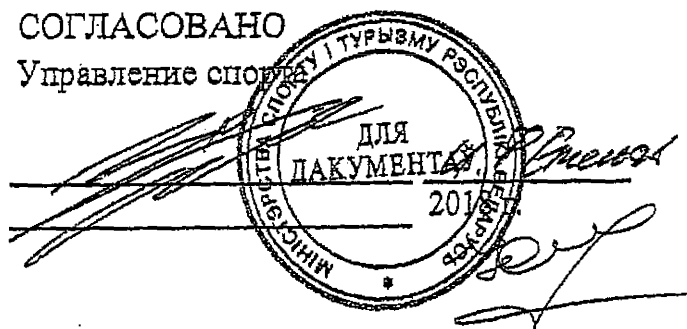


СОГЛАСОВАНО

Управление спорта



УТВЕРЖДЕНО

Республиканский центр
олимпийской подготовки



СОГЛАСОВАНО

Республиканский научно-практический
центр спорта




УЧЕБНЫЙ ПЛАН (МОДЕЛЬ)
подготовки сборной команды
по вольной борьбе (девушки 2002-2003 г.р.)
к главным соревнованиям 2019 года


Старший тренер по развитию вида спорта

 (Ю.В.Жизневский)

Главный тренер национальной команды

 (О.Я.Райхлин)

Тренер, ответственный за подготовку команды

 (С.В.Мельков)

I. СОСТАВ КАДЕТСКОЙ СБОРНОЙ КОМАНДЫ

Критерии отбора спортсменов в сборную команду:

1). Первенство РБ (кадетки 2002-2003 г.р.) - 1-3 место

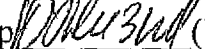
2). Международный турнир "Медвежонок" - 1-3 место

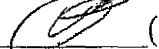
№ п/п	Фамилия, Имя	Год рожд	Дисци плина	НК	Текущий результат за 2018 год	Принадлежность			Личный тренер
						Территория	Ведомство	Учреждение	
1	Куриленко Алина	2003	40 кг	рез.	ПЕш-1м	Смолевичи	МСИТ	УОР Мин. Обл.	Лейкин О.Л.
2	Арутюнян Ника	2002	43 кг	рез.	ПРБ-3м	Смолевичи	РЦФВС	УОР Плещиницы	Лейкин Л.Б.
3	Перцева Татьяна	2002	43 кг	рез.	ПРБ -2м	Быхов	УСИТ	УОР Могилев	Павлова О.В., Ткач В.Н.
4	Якута Валерия	2002	46 кг	рез.	ОДМ-3м	Гродно	СК ФПБ	УОР Гродно	Войшель Д.Ч.
5	Шевчук Мария	2002	46 кг	рез.	ПРБ -3м	Клецк	МСИТ	УОР Мин. Обл.	Лейкин О.Л.
6	Енотова Анастасия	2002	46 кг	рез.	ПЕК-1м	Бобруйск	ЦФВиС	УОР Бобруйск	Оганисян В.Г., Капустин.М.Н.
7	Капустина Валерия	2002	49 кг	рез.	ПЕ -1м	Бобруйск	СК ФПБ	УОР Бобруйск	Оганисян В.Г., Лукомский
8	Гетмонова Алеся	2003	49 кг	рез.	ПЕш-1м	Бобруйск	СК ФПБ	УОР Могилев	Мельков С.В., Лукомский
9	Кислякова Александра	2002	49 кг	рез.	ПРБ-3м	Быхов	УСИТ	УОР Могилев	Павлова О.В.Ткач В.В.
10	Волк Виктория	2002	53 кг	рез.	ПРБ-1м	Мозырь	ЦФВиС	УОР Бобруйск	Царанок В.К., Земцова О.М.
11	Здункевич Кристина	2002	53 кг	рез.	ПРБ-3м	Бобруйск	СК ФПБ	УОР Могилев	Мельков С.В., Лукомский
12	Мартынова Арина	2003	57 кг	рез.	ПМК-3м	Гомель	Динамо	УОР Гомель	Михалкова Н.М., Мартынов С.В.
13	Дарашкевич Наталья	2002	57 кг	рез.	ПРБ-1м	Минск	УСИТ	МГЦОР	Марманишвили К.М.
14	Третьяк Яна	2003	61 кг	рез.	ПЕш-3 м	Гродно	СК ФПБ	УОР Гродно	Войшель Д.Ч.
15	Максимова Алина	2002	61 кг	рез.	ПМК-5м	Бобруйск	ЦФВиС	УОР Бобруйск	Оганисян В.Г., Капустин.М.Н.
16	Климович Дарья	2003	65 кг	рез.	ПРБ -1м	Гродно	СК ФПБ	РУОР	Ермак А. И., Борченко Ю.
17	Потапенко Виктория	2002	69 кг	рез.	ПРБ -2м	Горки	СК ФПБ	УОР Бобруйск	Земцова О.М., Аджиев Х.М.

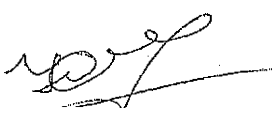
Список перспективных спортсменов, привлекаемых для подготовки в кадетской (девушки 2002-2004 г.р.) сборной команде

18	Мельникова Эвелина	2003	53 кг		ПРБ-5м	Бобруйск	ООСИТ	УОР Бобруйск	Земцова О.М.
19	Гордей Ольга	2004	43 кг		ПЕш-3м	Минск	УСИТ	МГЦОР	Марманишвили К.М.
20	Леоненкова Татьяна	2002	57 кг		ПРБ-5м	Горки	СК ФПБ	УОР Могилев	Аджиев Х.М.Павлова О.В.
21	Косточка Анастасия	2002	73 кг		ОДМ-2м	Гомель	СК ФПБ	ЦСДЮШОР"Сож"	Михалкова Н.М.
22	Горошко Валентина	2003	40 кг		ПРБ-2м	Логойск	МСИТ	КСДЮШОР Логойск	Лейкин Л.Б.
23	Мисник Анастасия	2002	46 кг		ОДМ-4м	Минск	УСИТ	МГЦОР	Марманишвили К.М.

24	Глазунова Диана	2003	49 кг		ПРБ-2м	Борисов	УСиТ	МГЦОР	Марманишвили К.М., Асраташвили О.Р.
25	Матиевская Елена	2003	53 кг		ПРБ-3м	Гомель	ООСиТ	ГДЮСШ-2	Михалкова Н.М.
26	Лепеша Валерия	2002	57 кг		ПРБ-5м	Гродно	ООСиТ	ДЮСШ Берестовица	Войшель Д.Ч.
27	Новик Варвара	2003	40 кг		ОДМ-2м	Ганцевичи	МСиТ	СДЮШОР Ганцев.	Кривец А.
28	Гудельская Анна	2003	49 кг		ОДМ-5м	Борисов	ООСиТ	Борисов СДЮСШОР	Асраташвили О.Р.
29	Миклашевская Алина	2003	69 кг		ОДМ-2м	Орша	МСиТ	СДЮШОР Орша	Комаров М.В.
30	Шанцева Карина	2004	50 кг		ПРБ ДЮСШ-1м	Могилев	ЦФВиС	УОР Могилев	Павлова О.В.
31	Радькова Виктория	2004	61 кг		СШРБ-1м	Могилев	ЦФВиС	УОР Могилев	Павлова О.В.
32	Якубовская Виктория	2004	46 кг		ПРБ ДЮСШ-1м	Борисов	ООСиТ	Борисов СДЮШОР	Асраташвили О.Р.
33	Оседач Маргарита	2003	62 кг		СШРБ-2м	Быхов	ООСиТ	ГУОР	Ткач В.В., Ермак А.И.
34	Ермолаева Анна	2003	69 кг		СШРБ-1м	Могилев	СК ФПБ	ДЮСШ Химволокно	Медуница А.А., Раткевич Ю.Н.
35	Фролова Анастасия	2004	65 кг		ПРБ ДЮСШ-3м	Обухово	СК ФПБ	УОР Гродно	Войшель Д.Ч., Борченко Ю.
36	Смирнова Радомира	2004	54 кг		Пеш-2м	Могилев	ООСиТ	СДЮШОР 3	Михасев Г.А.
37	Потапович Ксения	2004	58 кг		ПРБ ДЮСШ-2м	Минск	УСиТ	МГЦОР	Мерманишвили К.М.
38	Статкевич Яна	2003	57 кг		СШРБ-5м	Любань	ООСиТ	УОР Бобруйск	Земцова О.М.
39	Кудин Владислава	2004	37 кг		СШРБ-2м	Мозырь	Динамо	СДЮШОР 1	Царанок В.К.
40	Шевчук Алина	2005	54 кг		Пеш-5м	Бобруйск	СК ФПБ	УОР Могилев	Мельков С.В., Лукомский С.В.
41	Климович Дарья	2004	49 кг		СШРБ-3м	Бобруйск	СК ФПБ	УОР Могилев	Мельков С.В., Лукомский С.В.
42	Сабело Виктория	2004	42 кг		СШРБ-2м	Бобруйск	СК ФПБ	УОР Бобруйск	Земцова О.М.
43	Тереня Ксения	2004	42 кг		СШРБ-1м	Минск	УСиТ	РУОР	Выдренко В.
44	Гудельская Анна	2003	46 кг		СШРБ-1м	Борисов	ООСиТ	МГЦОР	Асраташвили О.Р.
45	Лапатина Елизавета	2003	50 кг		СШРБ-2м	Бобруйск	СК ФПБ	УОР Бобруйск	Земцова О.М.
46	Латышева Валерия	2003	62 кг		СШРБ-3м	Бобруйск	ЦФВС	УОР Бобруйск	Оганисян В.Г., Капустин М.Н.
47	Жарикова Виктория	2002	73 кг		ПРБ -3м	Могилев	СК ФПБ	ОДЮСШ (Спарта)	Мельков В.А.
48	Шапошникова Наталья	2002	53 кг		ОДМ-2м	Брест	СК ФПБ	УОР Плещиницы	Лейкин Л.Б.
49	Павлюченко Ольга	2002	73 кг		СШРБ-1м	Обухово	СК ФПБ	РУОР	Ермак А.И., Борченко Ю.
50	Путикова Диана	2005	54 кг		СШРБ-2м	Бобруйск	СК ФПБ	ДЮСШ Спартак- 2006	Лукомский С.В.

Старший тренер  (Ю.В.Жизневский)

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



П. МОДЕЛЬ ГОДИЧНОЙ ПОДГОТОВКИ

[illegible]

Старший тренер И.И.Михайлов (О.В.Жизневский)

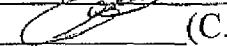
Тренер, отв. за подготовку команды _____ (

III. СИСТЕМА СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ И УТС

№	Наименование мероприятий	Сроки проведения	Место проведения	Вид мероприятия	Анализ результатов выступления
Соревнования					
1	МТ	январь	г.Харьков (Украина)	контрольные	
2	МТ "Медвеженок"	февраль	г.Минск	отборочные	
3	Международный турнир	февраль	г.Клиппан (Швеция)	контрольные	
4	Международный турнир	февраль	г.Дормаген (Германия)	контрольные	
5	ПРБ (девушки 2002-2003 г.р.)	март	по назначению	отборочные	
6	ПРБ (юниорки)	апрель	по назначению	контрольные	
7	Международный турнир	май	г.Шауляй (Литва)	контрольные	
8	Международный турнир	апрель	Эстония	контрольные	
9	Международный турнир	май	г.Бухарест (Румыния)	контрольные	
10	Республиканские ОДМ (2002-2003 г.р.)	май	по назначению	контрольные	
11	Чемпионат Европы	17-26.06	г.Фаенца (Италия)	главные	
12	Международный турнир	май-июнь	по назначению	контрольные	
13	Европейский юношеский Олимпийский фестиваль	24-28.07	г.Баку (Азербайджан)	главные	
14	Чемпионат Мира	29.07-04.08	г.София (Болгария)	главные	
15	Международный турнир	июль-сентябрь	по назначению	контрольные	
16	Международный турнир	октябрь	по назначению	контрольные	
17	Международный турнир	ноябрь	Польша, Украина	контрольные	
18	Спартакиада ДЮСШ РБ (2003-2004г.р.)	ноябрь	по назначению	контрольные	
19	Международный турнир	декабрь	г.Чорны Бор (Польша)	контрольные	
20	Международный турнир	декабрь	г.Москва (РФ)	контрольные	
Учебно-тренировочные сборы					
1	УТС к международным соревнованиям(Медвеженок)	Январь-февраль	Минск, Стайки		
2	УТС к международным соревнованиям	Февраль-март	Швеция, Германия		
3	УТС к международным соревнованиям	май	Литва, Стайки		
4	УТС непосредственно к ЧЕ (юниорки)	Май-июнь	Стайки, Могилев		


5	УТС непосредственно к ЧЕ	июнь	Стайки, Могилев		
6	УТС непосредственно к ЕЮОФ	июль	Стайки, Могилев		
7	УТС непосредственно к ЧМ	июль	Стайки, Могилев		
8	УТС по ОФП и СФП	Август-сентябрь	Польша, Украина		
9	УТС к международным соревнованиям	Октябрь-ноябрь	Минск, Стайки, Могилев		
10	УТС по ОФП и СФП	декабрь	Стайки, Могилев		

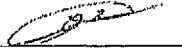
Старший тренер  (Ю.В.Жизневский)

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)

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

7. ПРИМЕНЯЕМЫЕ СРЕДСТВА ФАРМАКОЛОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

[illegible]

Тренер-врач _____ (О.В.Корзун)

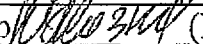

Тренер, отв. за подготовку команды _____

370 KKK Cells - W.L. Brown Assoc

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

- 1). Чемпионат Европы (девушки 2002-2003 г.р.) 17-23 июня г.Фаенца (Италия)
- 2). Чемпионат Мира (девушки 2002-2003 г.р.), 29 июля-04 августа г.София (Болгария)

№ п/п	Фамилия, имя	Наименование спортивного мероприятия	Весовая категория	Планир. результат	Выполнение	Примечание
1	Енотова Анастасия	Чемпионат Европы	46кг	1-3м		
		Чемпионат Мира	46кг	3-5 м		
2	Мартынова Арина	Чемпионат Европы	57кг	1-5 м		
		Чемпионат Мира	57кг	3-8 м		
3	Куриленко Алина	Чемпионат Европы	40кг	3-5 м		
		Чемпионат Мира	40кг	3-8 м		
4	Капустина Валерия	Чемпионат Европы	49 кг	3-5 м		
5	Гетманова Алеся	Чемпионат Мира	49кг	3-8 м		
6	Максимова Алина	Чемпионат Европы	65 кг	3-8 м		
7	Волк Виктория	Чемпионат Европы	53 кг	3-8 м		

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.

№ п/п	Фамилия, имя	Ранг соревнований	Весовая категория	Текущий результат на момент отбора в команду	Выполнение критериев отбора в команду	Планируемый рез-тат	Фактический рез-тат	Выполнение	Примечание

Команда набрала _____ очков и заняла _____ место, из _____ команд

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

