



СОГЛАСОВАНО
Управление спорта


2018 г.

УТВЕРЖДЕНО
Республиканский центр
олимпийской подготовки "Стайки"


2018 г.

СОГЛАСОВАНО
Республиканский научно-практический
центр спорта

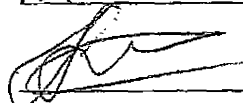

2018 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН (МОДЕЛЬ)
подготовки сборной команды
по вольной борьбе (молодежь 1996-2000 г.р.)
к главным соревнованиям 2019 года


Старший тренер по развитию вида спорта

 (Ю.В.Жизневский)

Главный тренер национальной команды

 (А.М.Ласица)

Тренер, ответственный за подготовку команды

 (Д.Е.Литецкий)

I. СОСТАВ МОЛОДЕЖНОЙ СБОРНОЙ КОМАНДЫ

Критерии отбора спортсменов в сборную команду:

ЧРБ 1-5м; ПРБ(молодежь) 1-3м;


МТ U-23 (Калининград) 1-5м.МТ(Киев) 1-8м;МТ на пр.А.В.Медведя-1-8м.;ОРТ пам.Н.Ф.Королева(мол.)1-3м.


Участие в УТС совместно с НК РБ и молодежной сб.ком.РБ и межд.соревнованиях (входящие в модель подготовки сб.команды РБ)

№ п/п	Фамилия, Имя	Год рожд	п лина	НК	Текущий результат за 2018 год	Принадлежность			Личный тренер
						Территория	Ведомство	Учреждение	
1	Максимов Денис	1996	65	НК (к)	ПРБ(мол.)-1м.	Мог.обл	ЦФВиС	"РЦОП"Стайки	Литецкий Д.Е.
2	Хроменков Денис	1996	97	НК (к)	ЧЕ(мол.)-1м.	Мин. р-н	СК ВС	"РЦОП"Стайки	Лейкин О. Л.
3	Песняк Виталий	1996	125	НК (к)	ЧЕ(мол.)-5м.	Грод.обл	СК ВС	ГОКЦОР(Гродно)	Яскулд А.Р.
4	Койко Владислав	1998	57	стаж	ПРБ(мол.)-1м.	Мог.обл.	СК ФПБ	УОР(Могилев)	Комарь А.И.
5	Мухудинов Нурмагомед	1998	61	стаж	ПРБ(юн.)-1м.	Мог.обл.	ЦФВиС	СДЮШОР-3(Могилев)	Муравский В.С.
6	Герасименко Дмитрий	1998	61	стаж	ПРБ(юн.)-2м.	Мог.обл.	ЦФВиС	УОР(Могилев)	Комарь А.И.
7	Страх Никита	1998	65	стаж	ЧЕ(юн.)-3м.	Минск	СК ВС	"РЦОП"Стайки	Лейкин О.Л.
8	Булах Илья	1998	65	стаж	ПРБ(мол.)-3м.	Грод.обл.	СК ФПБ	ГОКЦОР(Гродно)	Сафян Ж.А.
9	Павлюченко Александр	1997	70	стаж	ПРБ(мол.)-3м.	Грод.обл.	СК ФПБ	"РЦОП"Стайки	Мурзинков В.Н.
10	Жариков Владислав	1996	70	стаж	КРБ-3м.	Мог.обл.	СК ВС	РЦОПСтайки	Литецкий Д.Е.
11	Куришта Александр	1999	70	стаж	ПРБ(мол.)-2м.	Грод.обл	СК ВС	ГОКЦОР(Гродно)	Сафян Ж.А.
12	Журавлев Кирилл	1997	70	стаж	ЧРБ-3м.	Мог.обл.	СК ФПБ	МОКЦОР(Могилев)	Малашенко И.А.
13	Ализалов Давуд	1999	74	стаж	ПРБ(мол.)-3м.	Вит.обл.	СК ФПБ	РГУОР	Решетников Ю.А.
14	Акулич Егор	1998	74	резерв	ПРБ(юн.)-3м.	Минск	УСиТ	МОГЦОР(Минск)	Мерманишвили К.М.
15	Хужейри Али	1996	79	стаж	ПРБ(мол.)-1м.	Минск	УСиТ	МОГЦОР(Минск)	Мерманишвили К.М.
16	Курзов Дмитрий	1996	79	стаж	ПРБ(мол.)-3м.	Гом.обл.	СК ФПБ	ГОЦОРе(Гомель)	Смаль А.Н.
17	Навныко Дмитрий	1997	79	стаж	ЧРБ-3м.	Гом.обл.	ООСиТ	ГОЦОРе(Гомель)	Щамель Д.Н.
18	Елисеев Владислав	1996	79	стаж	ПРБ(мол.)-2м.	Мог.обл.	СК ВС	МОКЦОР(Могилев)	Малашенко И.А.
19	Погосян Аркадий	1998	86	стаж	ПРБ(мол.)-2м.	Вит.обл.	СК ФПБ	"РЦОП"Стайки	Решетников Ю.А.
20	Титов Роман	1997	86	стаж	ПРБ(мол.)-2м.	Гом.обл.	ЦФВиС	ГОЦОРе(Гомель)	Гузов А.В.
21	Руденок Алексей	1997	92	стаж	ПРБ(мол.)-2м.	Гом.обл.	СК ФПБ	ГОЦОРе(Гомель)	Щамель Д.Н.
22	Павлюченко Василий	1998	92	стаж	ПРБ(мол.)-3м.	Мог.обл.	ЦФВиС	"РЦОП"Стайки	Решетников Ю.А.
23	Езапенков Владимир	1996	92	стаж	ПРБ(юн.)-3м.	Минск	УСиТ	МОГЦОР(Минск)	Мурзинков В.Н.
24	Ковалев Владислав	1998	97	стаж	ПРБ(юн.)-1м.	Мог.обл.	СК ФПБ	СДЮШОР"Спарта"	Шкрадюк С.Г.
25	Лакеенков Александр	1998	125	стаж	ПРБ(юн.)-2м.	Минск	УСиТ	МОГЦОР(Минск)	Мурзинков В.Н.
26	Осипенко Владислав	1998	125	стаж	ПРБ(юн.)-1м.	Гом.обл.	СК ФПБ	ГОЦОРе(Гомель)	Смаль А.Н.

Список перспективных спортсменов, привлекаемых для подготовки в молодежной (молодежь 1996-2000 г.р.) сборной команде

27	Терехов Вадим	1996	65	модель	КРБ-2м.	Гом.обл.	МСИТ	ГОЦОРе (Гомель)	Тукаль В.Е.
28	Малинец Рустам	1997	74	модель	ПРБ(мол.)-5м.	Гом.обл.	ЦФВиС	ГОЦОРе (Гомель)	Смаль А.Н.
29	Славиковский Ярослав	1999	97	стаж	ЧЕ(юн.)-3м.	Гом.обл.	РЦФВиС	ГУ ФСЦ "Олимп"	Якуш В.Л.
30	Каленик Андрей	1996	79	модель	КРБ-5м.	Мин.обл.	ЦФВиС	РЦОПСтайки"	Ключник С.К.
31	Иодковский Ярослав	1999	70	стаж	ПРБ (23) 2м	Грод.обл	СК ВС	ГОКЦОР(Гродно)	Сафян Ж.А.
32	Амельянчик Даниил	2000	65	стаж	ПРБ (23) 3м	Грод.обл	МСИТ	УОР Гродно	Манцевич Г.Я.
33	Можугин Ярослав	1996	74	модель	КРБ-5м.	Мог.обл.	ЦФВиС	МОКЦОР(Могилев)	Малашенко И.А.

Старший тренер  (Ю.В.Жизневский)

Тренер, отв. за подготовку команды  (Д.Е.Литецкий)




II. МОДЕЛЬ ГОДИЧНОЙ ПОДГОТОВКИ

[illegible]

III. СИСТЕМА СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ И УТС

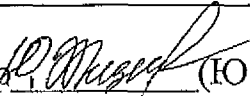
№ п/п	Наименование мероприятий	Сроки проведения	Место проведения	Вид мероприятия	Анализ результатов выступления
1	ЧРБ(мужчины)	январь	г.Минск	отбор.контр.	
2	ПРБ(молодежь)	февраль	по назначению	отборочные	
3	МТ(молодежь)	янв.-февр.	г.Ницца(Франция)	подвод.контр.	
4	Чемпионат Европы (молодежь)	4-10 марта	г.Нови Сад(Сербия)	главные	
5	МТ(мужчины)	апрель	РФ,Украина	подвод.контр.	
6	МТ (молодежь)	май	РФ,Украина	подвод.контр.	
7	МТ(молодежь)	июнь-июль	РФ,Украина,Турция	подвод.контр.	
8	МТ на пр.А.В.Медведев	август	г.Минск	отбор.контр.	
9	МТ(молодежь)	сентябрь	РФ,Украина	подвод.контр.	
10	МТ (молодежь)	октябрь	Украина	подвод.контр.	
11	ОРТ пам.Н.Ф.Королева(молодежь до 23-х лет)	сент.-октябрь	г.Могилев	отбор.контр.	
12	Чемпионат мира (молодежь до 23-х лет)	28октября-3 ноября	г.Будапешт Венгрия	главные	
13	УТС к межд.соревнованиям совместно с НК РБ	январь	"РЦОП"Стайки", Могилев	базовый	
14	УТС по подготовке к ЧЕ(молодежь)	февр.-март	"РЦОП"Стайки"	подвод.	
15	УТС к межд.соревнованиям совместно с НК РБ	апрель	Минск,"РЦОП"Стайки"	базовый подвод.	
16	УТС совместно со сб.ком.РФ,Польши,Германии	май	г.Калининград,РФ	базовый	
17	УТС совместно со сб.командой Дагестана	май	г.Махачкала,РФ	базовый подвод.	
18	УТС по подготовке к МС совместно с НК	июнь	"РЦОП"Стайки",Могилев	базовый подвод	
19	УТС по подготовке к МС совместно с НК	июль	РЦОП "Стайки"	базовый подвод.	
20	УТС по подготовке к МС совместно с НК	август	РЦОП "Стайки"	базовый подвод.	
21	УТС по подготовке к чемпионату мира (мужчины)	сентябрь	РЦОП "Стайки"	базовый подвод.	
22	УТС совместно со сборной Дагестана (молодежь)	сент.-октябрь	г.Махачкала,РФ	базовый	
23	УТС к чемпионату мира (молодежь)	октябрь	РЦОП "Стайки"	подвод.	
24	УТС по подготовке к МС совместно с НК	нояб.-декабрь	РЦОП "Стайки"	базовый	

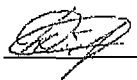
Старший тренер  (Ю.В.Жизневский)

Тренер, отв. за подготовку команды  (Д.Е.Литецкий)

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 

V. ПРИМЕНЯЕМЫЕ СРЕДСТВА ФАРМАКОЛОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

[illegible]

Тренер-врач _____ (А.С.Жуковский)

Тренер, отв. за подготовку команды _____

3/0 KKK cells - Mr. Crumov

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

1. ЧЕ (молодежь) 4-10 марта 2019 года г.Нови Сад (Сербия)
2. ЧМ(молодежь) 28.10-03.11. 2019 года г.Будапешт(Венгрия)

№ п/п	Фамилия, имя	Наименование спортивного мероприятия	Весовая категория	Планир. результат	Выпол- нение	Примечание
1	Максимов Денис	Чемпионат Европы(молодежь)	65	3-8 м		
		Чемпионат мира(молодежь)		5-10м		
2	Хроменков Денис	Чемпионат Европы(молодежь)	97	1-3 м		
		Чемпионат мира(молодежь)		1-5м		
3	Песняк Виталий	Чемпионат Европы(молодежь)	125	3-8м.		
		Чемпионат мира(молодежь)		3-8м.		

Старший тренер Ю.В. Жизневский (Ю.В. Жизневский) Тренер, отв. за подготовку команды Д.Е. Литецкий (Д.Е. Литецкий)
ЧОЗ
 Анализ выступления членов сборной команды на главных соревнованиях 2019 г.

Приложение 1.

[illegible]

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

Старший тренер (Ю.В.Жизневский) Тренер, отв. за подготовку команды (Д.Е.Литецкий)