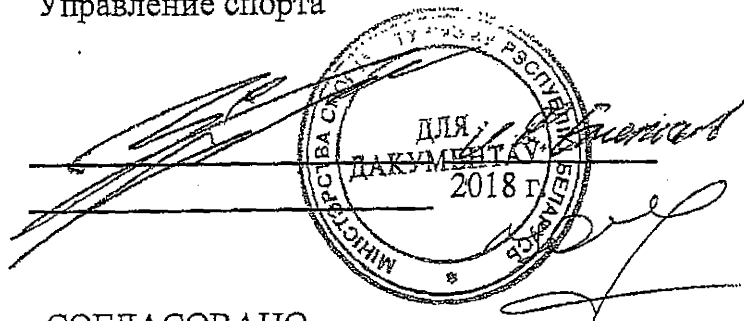


СОГЛАСОВАНО
Управление спорта



СОГЛАСОВАНО
Республиканский научно-практический
центр спорта

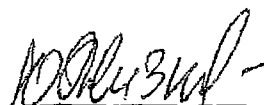


УТВЕРЖДЕНО
Республиканский Центр
олимпийской подготовки "Стайки"

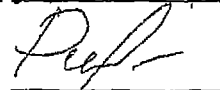


УЧЕБНЫЙ ПЛАН (МОДЕЛЬ)
подготовки сборной команды
по вольной борьбе (молодежь 1996-2001 г.р.)
к главным соревнованиям 2019 года

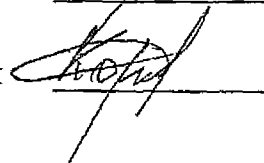
Старший тренер по развитию вида спорта

 (Ю.В.Жизневский)

Главный тренер национальной команды

 (О.Я.Райхлин)

Тренер, ответственный за подготовку команды

 (Ю.В.Королев)

I. СОСТАВ МОЛОДЕЖНОЙ СБОРНОЙ КОМАНДЫ

Критерии отбора спортсменов в сборную команду:

1. Чемпионат РБ - 1-3 место
2. Первенство РБ (молодежь до 23-х лет) - 1-3 место
3. МТ Швеция, Болгария, Украина - 1-3 место

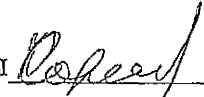
№ п/п	Фамилия, Имя	Год рожд	Дисци плина	НК	Текущий результат за 2017 год	Принадлежность			Личный тренер
						Территория	Ведомство	Учреждение	
1	Станкевич Ксения	1996	50 кг	НК(к)	ЧРБ-1м	Могилевская	РЦФВиС	ОШВСМ	Мельков С.В., Мельков В.А.
2	Ефременко Татьяна	1996	50 кг	стаж.	ПРБм32м	Могилевская	МС и Т	МоГУОР	Мельков С.В.
3	Сидакова Фатима	1996	53 кг	стаж.	ЧРБ-2м	Могилевская	РЦФВиС	ОШВСМ	Зайцев А.Е.
4	Роик Инна	1997	50 кг	стаж.	ПЕю-3м	Гродненская	ЦФВиС	РЦОП "Стайки"	Ермак А.И.
5	Пичковская Екатерина	1997	55 кг	НК(к)	ПЕм-3м	Гродненская	ЦФВиС	РЦОП "Стайки"	Ермак А.И.
6	Воробьева Анна	2000	53 кг	стаж.	ПЕк-3м	Минская	СК ВС	РЦОП "Стайки"	Ермак А.И.
7	Канашевич Анастасия	1997	53 кг	стаж.	ПРБм-2м	Минская	СК ВС	РГУОР	Ермак А.И., Королев Ю.В.
8	Жавнерик Юлия	1999	55 кг	стаж.	ПРБмол-1м	Гродненская	СК ФПБ	УОР Бобруйск	Оганисян В.Г.
9	Арестова Ирина	2001	55кг	стаж.	ЧРБ-3м	Могилев	СК ФПБ	УОР Могилев	Мельков С.В., Павлова О.В.
10	Синковец Дарья	2000	55 кг	НК(к)	ПЕюн-3м	Могилевская	СК ФПБ	УОР Бобруйск	Оганисян В.Г.
11	Журавлева Ирина	2000	60 кг	стаж.	ПЕк-5м	Могилевская	СК ФПБ	УОР Могилев	Мельков С.В.
12	Гулида Мария	2001	57кг	стаж.	ПРБ-2м	Бобруйск	СК ФПБ	УОР Могилев	Лукомский С.В., Оганисян В.Г.
13	Грицелевич Марта	2001	57кг	рез.	ПРБ-3м	Гродно	СК ФПБ	УОР Гродно	Пацкевич А.О., Сагайдак А.З.
14	Драгунова Надежда	1997	59 кг	НК(к)	ПЕм-3м	Могилевская	ЦФВиС	УОР г.Могилев	Мельков С., Герасенков Д.
15	Ярмола Валерия	1997	59 кг	стаж.	ЧРБ-2м	Гомельская	МСиТ	ЦОР Гомель	Смаль С.Н., Герасименко Е.В.
16	Писаренко Юлия	1996	59 кг	НК(пер)	ЧРБ-1м	г.Минск	ОФКСиТ	МГЦОР	Алешкевич Л.В.
17	Вагер Анна	1998	59 кг	стаж.	ЧРБ-3м	Витебская	СК ФПБ	РЦОП "Стайки"	Ермак А.И., Королев Ю.В.
18	Иванова Вероника	1996	62 кг	НК(к)	ЧРБ-1м	Могилевская	СК ФПБ	МоГУОР	Мельков С.В.
19	Сазыкина Кристина	2000	62 кг	НК(к)	ПМк-3м	Могилевская	ЦФВиС	УОР Могилев	Мельков С.В.
20	Павлова Татьяна	1999	62 кг	стаж.	ПРБм-3м	Минская-Витебская	СК ФПБ	ЦОР Мин.обл.	Райхлин О.Я., Мигалевич С.Е.
21	Эйсмонт Вероника	1999	65 кг	НК(пер)	ПРБм-1м	Гродненская	СК ФПБ	УОР Гродно	Войшель Д.Ч.
22	Гуштын Яна	2000	65 кг	стаж.	ЧРБ-3м	Гродненская	ООСиТ	УОР Гродно	Войшель Д.Ч.
23	Бельская Наталья	2001	65 кг	рез.	ПРБм-3м	Гомель	СК ФПБ	УОР Гомель	Михалкова Н.М.
24	Зименкова Анастасия	1999	68 кг	НК(к)	ЧЕ-2м	Минск-Борисов	ЦФВиС	МГЦОР	Асраташвили О.Р.
25	Садченко Анна	1999	68 кг	стаж.	ЧРБ-2м	Могилевская	СК ФПБ	УОР Бобруйск	Земцова О.М.
26	Андрейчикова Евгения	1998	72 кг	НК(к)	ПЕю-3м	Гомельская	СК ФПБ	УОР г.Бобруйск	Земцова О.М.
27	Полешко Дарья	2001	72 кг	стаж.	ПРБ ДЮСШ-1м	Гродно	СК ФПБ	УОР Гродно	Цунин М., Пацкевич А.О.
28	Аполоник Виктория	2000	50 кг	стаж.	ПРБ-2м	Гродненская	СК ФПБ	РГУОР	Ермак А.И.

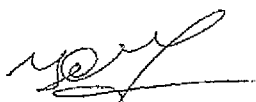
29	Дзібук Ксенія	2001	76 кг	НК(пер)	ГІМк -3м	Мінск	УСіТ	МГЦОР	Мерманишвілі К.М.
30	Маслакова Анна	2000	76 кг	стаж.	ПРБю-1м	Мінск	МСіТ	МГЦОР	Мерманишвілі К.М.
31	Боровская Дар'я	2000	68 кг	стаж.	ПРБм-2м	Мінская	СК ВС	УОР М.обл.	Лейкін О.Л.
32	Сінковец Антоніна	2000	55 кг	стаж.	ПРБю-1м	Могілеўская	СК ФПБ	УОР Бабруйск	Оганісян В.Г.
33									
34	Малышціцкая Тат'яна	2001	60 кг	стаж.	ПРБю-1м	Пінск	МСіТ	ЦОР Гродно	Мельніков В.О.

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

35	Бычковская Екатерина	1999	59 кг		ПРБю-3м	Гомельская	ЦФВиС	ЦОР Гомель	Смаль С.Н.
36	Цан Сабіна	1999	55 кг		ПРБмол-2м	Гродненская	СК ФПБ	УОР Гродно	Мельніков В.О.
37	Пожиток Анастасія	1997	55 кг		ЧРБ-3м	Гомельская	СК ФПБ	УОР Гомель	Михалкова Н.Н.

Старший тренер  (Ю.В.Жизневский)

Тренер, отв. за подготовку команды  (Ю.В.Королев)



II. МОДЕЛЬ ГОДИЧНОЙ ПОДГОТОВКИ

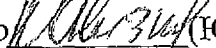
[illegible]


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

Тренер, отв. за подготовку команды В.В.Королев (В.В.Королев)

III. СИСТЕМА СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ И УТС

№ п/п	Наименование мероприятий	Сроки проведения	Место проведения	Вид мероприятия	Анализ результатов выступления
Соревнования					
1	Чемпионат РБ	13-15.01	г.Лида	отборочные	
2	Международный турнир	25-27.01	г.Красноярск (Россия)	контрольные	
3	Международный турнир	1-3.02	г.Ницца (Франция)	контрольные	
4	Первенство РБ (до 23-х лет)	11-13.02.	РЦОП "Стайки"	отборочные	
5	Первенство Европы(до 23-х лет)	4-10.03	г.Новы Сад (Сербия)	главные	
6	Чемпионат Европы (женщины)	8-14.04	г.Бухарест (Румыния)	главные	
7	Международный турнир	9-12.05	г.Киев (Украина)	отборочные	
8	Международный турнир	24-25.05	г.Сассари (Италия)	контрольные	
9	2-е Европейские игры	25-30.06	г.Минск	главные	
10	Международный турнир	13-14.07	г.Стамбул (Турция)	контрольные	
11	Международный турнир	12-14.07	г.Мадрид (Испания)	контрольные	
12	Международный турнир	9-11.08	г.Минск	отборочные	
13	Чемпионат мира (женщины)	14-22.09	г.Астана (Казахстан)	главные	
14	Чемпионат мира (молодежь до 23-х лет)	28.09.-3.10	г.Будапешт (Венгрия)	главные	
15	Кубок Республики Беларусь	28-30.10	РЦОП "Стайки"	отборочные	
16	Международный турнир	6-8.12	г.Чорны Бор (Польша)	контрольные	
УТС					
1	УТС к МС совместно с НК	январь	Стайки, Раубичи, Логойск		
2	УТС к ПЕ (молодежь до 23-х лет)	февраль	Стайки, Раубичи, Логойск		
3	УТС к МС совместно с НК	март	Стайки, Раубичи, Логойск		
4	УТС к МС совместно с НК	апрель	Стайки, Раубичи, Логойск		
5	УТС к МС совместно с НК	май	Стайки, Раубичи, Логойск		
6	УТС к 2-м Европейским играм	июнь	Стайки, Раубичи, Логойск		
7	УТС к МС совместно с НК	июль	Стайки, Раубичи, Логойск		
8	УТС к МТ А.Медведя	август	Стайки, Раубичи, Логойск		
9	УТС к ЧМ (женщины)	сентябрь	Стайки, Раубичи, Логойск		
10	УТС к ПМ (молодежь до 23-х лет)	октябрь	Стайки, Раубичи, Логойск		
11	УТС к МС совместно с НК	ноябрь	Стайки, Раубичи, Логойск		
12	УТС к МС совместно с НК	декабрь	Стайки, Раубичи, Логойск		


Старший тренер  (Ю.В.Жизневский)

Тренер, отв. за подготовку команды  (Ю.В.Королев)

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  (Ю.В.Королев)

V. ПРИМЕНЯЕМЫЕ СРЕДСТВА ФАРМАКОЛОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

[illegible]

Тренер-врач _____ (О.В.Корзун)

Тренер, отв. за подготовку команды Ю.В.Королев (Ю.В.Королев)

To all Cops & U.S. Marshals

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

- 1). Первенство Европы (молодежь 1996-2000 г.р.), 4-10.03.2019 г., г.Новы Сад (Сербия)
- 2). Первенство мира (молодежь 1996-2000 г.р.), 28.10.-3.11.2019 г., г.Будапешт (Венгрия)

№ п/п	Фамилия, имя	Наименование спортивного мероприятия	Весовая категория	Планир. результат	Выполнение	Примечание
1	Станкевич Ксения	ПЕ	50 кг	3-5м		
2	Пичковская Екатерина	ПЕ	53 кг	3-5м		
3	Сазыкина Кристина	ПЕ	62 кг	3-5м		
4	Иванова Вероника	ПЕ	62 кг	3-5м		
5	Зименкова Анастасия	ПЕ	72 кг	3-5м		
6	Андрейчикова Евгения	ПЕ	72 кг	3-5м		
7	Синковец Дарья	ПЕ	55 кг	3-5м		

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

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 (Ю.В.Жизневский) Тренер, отв. за подготовку команды Ю.В.Королев (Ю.В.Королев)