

СОГЛАСОВАНО

Управление спорта



УТВЕРЖДЕНО

Республиканский центр  
олимпийской подготовки "Стайки"



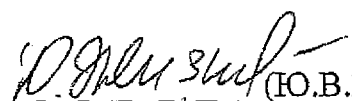
СОГЛАСОВАНО

Республиканский научно-практический  
центр спорта




**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**подготовки сборной команды**  
**по вольной борьбе (юниоры 1999-2001 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 ЮНИОРСКОЙ СБОРНОЙ КОМАНДЫ

## Критерии отбора спортсменов в сборную команду:

ЧРБ 1-5м;ПРБ(молодежь) 1-3м;ПРБ(юниоры) 1-3м. МТ(г.Кишинев,г.Якутск,г.Рига,г.Калининград) 1-5м

МТ(г.Гомель) 1-3м


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

Спортсмены,непринимавшие участие в межд.соревнованиях и УТС совместно с НК РБ,юниорской и молодежной сб.ком.РБ(входящие в модель подготовки юн.сб.команды РБ),не рассматриваются,как кандидаты на участие в ПЕ и ПМ(юниоры).

№ п/п	Фамилия, Имя	Год рожд	Дисци плина	НК	Текущий результат за 2018 год	Принадлежность			Личный тренер
						Территория	Ведомство	Учреждение	
1	Лихоманов Илья	2000	57	резерв(пост)	ПРБюн.-2м.	Вит.обл.	СК ФПБ	УОР(Витебск)	Есипов И.А.
2	Широков Данила	2000	57	резерв(пост)	ПРБмол.-3м.	Гом.обл.	Динамо	УОР(Гомель)	Смаль А.Н.
3	Марцуль Денис	2001	57	резерв(пер.)	ПРБкад.-1м.	Грод.обл.	РЦФВиС	УОР(Гродно)	Манцевич Г.Я.
4	Эзиев Ильяс	2001	57	резерв(пер.)	ОДМ-1м.	Мог.обл.	СК ФПБ	УОР(Могилев)	Комарь А.И.
5	Щуко Владислав	2001	61	резерв(пер.)	ОДМ-1м.	Гом.обл.	МСИТ	УОР(Гомель)	Тукаль В.Е.
6	Пригожий Дмитрий	1999	61	резерв(пост)	ЧРБ-2м.	Вит.обл.	СК ФПБ	ОЦОРЕ(Витебск)	Мигалевич С.Е.
7	Амельянчик Даниил	2000	65	стажер(пер.)	ПРБмол.-3м.	Грод.обл.	МСИТ	УОР(Гродно)	Манцевич Г.Я.
8	Шавель Олег	2001	65	резерв(пост)	ПРБк-1м.	Грод.обл.	МСИТ	УОР(Гродно)	Касмынин А.А.
9	Соловей Денис	2000	65	резерв(пост)	ПРБмол.-2м.	Грод.обл.	МСИТ	УОР(Гродно)	Манцевич Г.Я.
10	Куришта Александр	1999	70	стажер(пер.)	ПРБюн.-1м.	Грод.обл.	СК ФПБ	ГОКЦОР(Гродно)	Сафян Ж.А.
11	Канашевич Алексей	1999	70	резерв(пост)	ПРБюн.-2м.	Мин.обл.	СК ВС	РГУОР	Гарбуз О.В.
12	Игнатович Виталий	2001	70	резерв(пост)	ПЕкад.-5м.	Грод.обл.	МСИТ	УОР(Гродно)	Цеван А.П.
13	Ализалов Давуд	1999	74	стажер(пер.)	ПРБюн.-1м.	Вит.обл.	СК ФПБ	РГУОР	Решетников Ю.А.
14	Хамцов Илья	2001	74	резерв(пер.)	ПРБюн.-2м.	Минск	СК ФПБ	РГУОР	Гарбуз О.В.
15	Федоров Роберт	2000	79	резерв(пер.)	ПРБюн.(2017)-2м.	Грод.обл.	СК ФПБ	УОР(Гродно)	Цеван А.П.
16	Хакало Дмитрий	2000	79	резерв(пер.)	ПРБюн.-2м.	Грод.обл.	ООСИТ	УОР(Гродно)	Манцевич Г.Я.
17	Пархоменко Алексей	2001	86	резерв(пост)	ПРБюн.-1м.	Гом.обл.	Динамо	УОР(Гомель)	Смаль А.Н.
18	Иодковский Ярослав	2000	86	резерв(пост)	ПРБюн.-2м.	Грод.обл.	ООСИТ	УОР(Гродно)	Касмынин А.А.
19	Дозорцев Тарас	2000	92	резерв(пер.)	ПРБюн.-2м.	Мог.обл.	МСИТ	РГУОР	Гарбуз О.В.
20	Славиковский Ярослав	1999	97	стажер(пер.)	ПЕюн.-3м.	Гом.обл.	РЦФВиС	ГУФСЦ"Олимп"г.Речица	Якуш В.Л.
21	Хомицкий Владислав	2001	97	резерв(пост)	ПЕкад.-5м.	Брест.обл.	СК ФПБ	РГУОР	Гарбуз О.В.
22	Моторный Олег	2000	125	резерв(пост)	ПРБкад.-1м.	Вит.обл.	МСИТ	РГУОР	Решетников Ю.А.
23	Чернышев Иван	2001	125	резерв(пер.)	ПРБкад.-1м.	Вит.обл.	СК ФПБ	ЦСДЮШОР(Витебск)	Коваленко А.С.

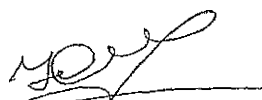
**Список перспективных спортсменов, привлекаемых для подготовки в юниорской (юниоры 1999-2001 г.р.) сборной команде**

24	Шамело Дмитрий	2000	57		МТюн.-2м.	Гом.обл.	РЦФВиС	УОР(Гомель)	Тукаль В.Е.
25	Кердоль Дмитрий	2001	61		ОДМ-2м.	Грод.обл.	МСиТ	УОР(Гродно)	Касмынин А.А.
26	Недугов Ян	1999	61		ПРБмол.-3м.	Грод.обл.	СК ФПБ	ДЮСШ профсюзоз	Касмынин А.А.
27	Куценко Владимир	2000	70		ПРБк-2м	Мог.обл.	РЦФВиС	МОГУОР	Султанов А.Ю.
28	Варивода Николай	2001	70		ПРБкад.-3м.	Вит.обл.	СК ФПБ	УОР(Витебск)	Есипов И.А.
29	Северин Юрий	2001	70		ПРБкад.-2м.	Вит.обл.	МСиТ	РГУОР	Гарбуз О.В.
30	Садовский Владислав	2000	74		МТюн.-1м.	Грод.обл.	ООСиТ	ГОКЦОР(Гродно)	Сафян Ж.А.
31	Громыко Владислав	2001	74		ОДМ-1м.	Гом.обл.	Динамо	УОР(Гомель)	Смаль А.Н.
32	Герасимчук Анатолий	2001	86		ПРБкад.-3м.	Гом.обл.	ООСиТ	УОР(Гомель)	Тукаль В.Е.
33	Пинчук Евгений	2000	92		МТюн.-2м.	Гом.обл.	ООСиТ	РГУОР	Решетников Ю.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.	Чемпионат РБ(мужчины)	январь	по назначению	отбор.контр.	
2.	Первенство РБ(молодежь)	февраль	по назначению	отбор.контр.	
3.	МТ(юниоры)	февраль	Молдова, РФ, Укр.	подвод.контр.	
4.	МТ памяти Р.Дмитриева(юниоры)	март	г.Якутск, РФ	отбор.контр.	
5.	МТ"Кубок В.Фрейнденфельдса"(юниоры)	март	г.Рига, Латвия	отбор.контр.	
6.	Первенство РБ(юниоры)	апрель	по назначению	отборочные	
7.	МТ(юниоры)	апрель-май	РФ, Укр., Польша	подводящие	
8.	МТ на призы С.Н.Смаля(юниоры)	май	г.Гомель, РБ	отбор.контр.	
9.	Первенство Европы(юниоры)	июнь	г.Понтеведра, Испания	главные	
10.	МТ(юниоры)	июль	РФ, Укр., Турция	отбор.контр.	
11.	Первенство мира(юниоры)	август	г.Таллинн, Эстония	главные	
12.	МТ(юниоры)	сентябрь	Украина, РФ	подводящие	
13.	МТ(юниоры)	октябрь	Турция, Украина	подводящие	
14.	МТ памяти Н.Ф.Королева(молодежь)	октябрь	г.Могилев, РБ	подводящие	
15.	МТ"Martys Cup"(юниоры)	ноябрь-декабрь	Иран	подводящие	
16.	МТ(юниоры)	ноябрь-декабрь	Польша, РФ, Укр., Эстония	подводящие	
17.	УТС к межд.соревнованиям совместно с НК РБ	январь	г.Минск, "РЦОП"Стайки"	базовый подвод.	
18.	УТС непосредственно к ПЕ(молодежь)	февраль	г.Минск, "РЦОП"Стайки"	подвод.	
19.	УТС к мт"Кубок В.Фрейнденфельдса"	март	"РЦОП"Стайки", Могилев	подвод.	
20.	УТС к межд.соревнованиям совместно с НК РБ	март-апрель	г.Минск, "РЦОП"Стайки"	базовый подвод.	
21.	УТС по ОФП и СФП(юниоры)	апрель- май	"РЦОП"Стайки", Могилев,	базовый	
22.	УТС непосредственно к ПЕ(юниоры)	май-июнь	"РЦОП"Стайки", Могилев	подвод.	
23.	УТС совместно со сб.ком.РФ, Польши, Румынии	июль	РФ, "РЦОП"Стайки", Могилев, "Рудея"	базовый подвод.	
24.	УТС непосредственно к ПМ(юниоры)	июль- август	г.Минск"РЦОП"Стайки"	подвод.	
25.	УТС совместно с НК РБ	сентябрь	"РЦОП"Стайки", Могилев	подвод.	

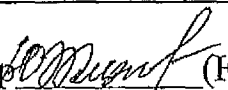
26.	УТС непосредственно к ПМ(молодежь)	октябрь	"РЦОП"Стайки", Могилев	базовый подвод.	
27.	УТС непосредственно к мт(юниоры)	ноябрь	"РЦОП"Стайки", Могилев	базовый подвод.	
28.	УТС по ОФП и СФП совместно с НК РБ	декабрь	"РЦОП"Стайки", Могилев	базовый	


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  (Д.Е.Литецкий)

## 7. ПРИМЕНЯЕМЫЕ СРЕДСТВА ФАРМАКОЛОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

[illegible]

Тренер-врач

( А.С.ЖУКОВСКИЙ )

Тренер, отв. за подготовку команды

30 APR

Rec'd All Overlook



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

- 1). Первенство Европы среди юниоров(03-09.06.2019г.) г.Понтеведра,Испания.
- 2). Первенство мира среди юниоров(12.08-18.08.2019г.) г.Таллинн,Эстония.

№ п/п	Фамилия, имя	Наименование спортивного мероприятия	Весовая категория	Планир. результат	Выпол- нение	Примечание
1	Амельянчик Даниил	Первенство Европы Первенство мира	65	3-8м. 5-8м.		
2	Славиковский Ярослав	Первенство Европы Первенство мира	97	3-8м. 5-8м.		
3	Куришта Александр	Первенство Европы	70	5-8м.		
4	Ализалов Давуд	Первенство Европы	74	5-8м.		

Старший тренер Ю.В. Жизневский

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

## 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 \_\_\_\_\_ (Д.Е.Литецкий)