

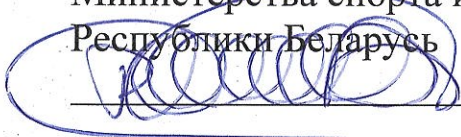
УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора
по основной деятельности РЦОП
по стрелковым видам спорта
С.А.Шпаков
2023 г.



МОДЕЛЬ ПОДГОТОВКИ
на 2024 учебный год
юниорской сборной команды Республики Беларусь по стрельбе из лука

Республиканский центр олимпийской подготовки
по стрелковым видам спорта
220056 г. Минск пр. Независимости 195

СОГЛАСОВАНО
Управление спорта
Министерства спорта и туризма
Республики Беларусь


_____ Г.

I. СОСТАВ ЮНИОРСКОЙ СБОРНОЙ КОМАНДЫ ПО СТРЕЛЬБЕ ИЗ ЛУКА

N п/п	Фамилия, собственное имя, отчество (если таковое имеется)	Число, месяц, год рождения	Дисциплина	Принадлежность к национальной команде Республики Беларусь по виду спорта	Спортивный разряд	Текущий спортивный результат	Принадлежность				Личный тренер (инициалы, фамилия)
							административно-территориальная единица	ведомство	организация		
1	Прилепов Тимофей Антонович	02.02.2006	ОК, 70м	НК (переменный состав)	МС	641	Могилевская область	МСиГ	РЦОП	Путкевич С.Н.	
2	Акулин Никита Александрович	20.04.2004	ОК, 70м	Стажерский состав (постоянный)	МС	634	Гомельская область	МСиГ	ГОЦОР по ПВС	Сильченко Е.П.	
3	Мастич Артём Андреевич	21.04.2004	ОК, 70м	Стажерский состав (постоянный)	МС	632	Могилевская область	СКВС	РЦОП	Васильев Р.М.	
4	Скоросов Василий Валерьевич	14.01.2005	ОК, 70м	Стажерский состав (постоянный)	МС	630	г. Минск	СКВС	РЦОП	Путкевич С.Н.	
5	Лысов Ренат Сергеевич	20.12.2006	ОК, 70м	Стажерский состав (постоянный)	МС	624	Могилевская область	СКФПБ	УО «МГУОР»	Васильев Р.М.	
6	Исламов Юрий Русланович	29.03.2004	ОК, 70м	Стажерский состав (переменный)	МС	624	Могилевская область	СКФПБ	МОКЦОР	Ковалева В.М.	
7	Грутенкова Анастасия Александровна	30.05.2004	ОК, 70м	НК (переменный состав)	МС	621	Витебская область	СКФПБ	ВОКЦОР	Беляцкий Д.И.	
8	Симончик Аллина Ивановна	26.01.2004	ОК, 70м	Стажерский состав (постоянный)	МС	621	Брестская область	МСиГ	РЦОБ	Пузяк М.В.	
9	Василевская Александра Валеровна	31.03.2005	ОК, 70м	Стажерский состав (постоянный)	МС	619	Минская область	МСиГ	РЦОП	Путкевич С.Н.	

Сопух

10	Вакульчик Виктория Николаевна	23.06.2006	ОК, 70м	Стажерский состав (постоянный)	МС	620	Брестская область	МСит	УО "Брогуор"	Пузяк М.В.
11	Крутель София Вячеславовна	10.09.2005	ОК, 70м	Стажерский состав (переменный)	МС	607	г. Минск	МСит	СДЮШОР по с/п	Кайырджки К.К.
12	Пчельникова Елизавета Валентиновна	12.09.2004	ОК, 70м	Стажерский состав (переменный)	КМС	595	г. Минск	МСит	СДЮШОР по с/п	Кайырджки К.К.

Главный тренер


Е.Н. Тимофеева

Тренер-преподаватель по стрельбе из лука


С.Н. Гупкевич



II. ПЕРСПЕКТИВНЫЕ СПОРТСМЕНЫ, ПРИВЛЕКАЕМЫЕ НА ПОДГОТОВКУ СО СБОРНОЙ КОМАНДОЙ

N п/п	Фамилия, собственное имя, отчество (если таковое имеется)	Число, месяц, год рождения	Текущий спортивный результат	Принадлежность			Спортивный разряд	Личный тренер (инициалы, фамилия)
				административно-территориальная единица	ведомство	организация		
1	Курель Федор Витальевич	21.06.2005	621	Брестская область	МСИТ	БОКЦОР	МС	Скоробогатова М.Д.
2	Елисеев Радомир Алексеевич	18.11.2006	619	Гомельская область	МСИТ	ГОЦОР по ПВС	КМС	Исаченко К.А.
3	Горбова Маргарита Денисовна	06.12.2004	601	Брестская область	МСИТ	СУСУ "Брестская ГСДЮШОР"	КМС	Пузяк М.С.
4	Лунач Яна Витальевна	23.10.2005	600	Гродненская область	СКФПБ	СДЮШОР проф "Неман"	КМС	Анисько А.С.

Главный тренер



Е.Н.Тимофеева

Тренер-преподаватель по стрельбе из лука



С.Н.Пушкевич



III. КАНДИДАТЫ ДЛЯ ЗАВОЕВАНИЯ МЕДАЛЕЙ И ОЧКОВ (1 - 8 м) НА СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ

Спортивные соревнования:

N п/п	Фамилия, собственное имя, отчество (если таковое имеется)	Спортивное соревнование	Дисциплина	Планируемый спортивный результат	Баллы	Выполнение	Примечание
1	Прилепов Тимофей Антонович	МС «Гран-при Астана»	ОК, 70м	650 очков 1-3 место			
2	Мастич Артём Андреевич	МС «Гран-при Астана»	ОК, 70м	650 очков 1-3 место			
3	Трутенкова Анастасия Александровна	МС «Гран-при Астана»	ОК, 70м	635 очков 1-3 место			
4	Симончик Алина Ивановна	МС «Гран-при Астана»	ОК, 70м	635 очков 1-3 место			

Главный тренер


Е.Н. Тимофеева

Тренер-преподаватель по стрельбе из лука


С.Н. Гупкевич



IV. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН

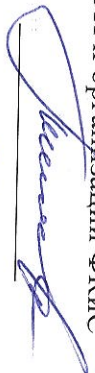
N п/п	Наименование спортивного мероприятия	Сроки проведения спортивного мероприятия, продолжительность (дней)	Место проведения спортивного мероприятия	Организаторы спортивного мероприятия (участвующие организации)	Количество участников спортивного мероприятия					Условия финансирования
					спортсмены	тренеры	судьи по спорту	другие участники		
1.	УТС для сборных команд	Январь, 12 дней	г. Минск	РЦОП, СДЮШОР, ЦОР, УОР	12	4	0	1	XX	
2.	Международные соревнования	Январь-февраль, 6 дней	г. Орел, РФ	РЦОП, СДЮШОР, ЦОР, УОР	12	2	0	1	XX	
3.	УТС для сборных команд	Март, 12 дней	г. Минск	РЦОП, СДЮШОР, ЦОР, УОР	12	4	0	1	XX	
4.	УТС для сборных команд	Март-апрель, 12 дней	г. Минск	РЦОП, СДЮШОР, ЦОР, УОР	12	4	0	1	XX	
5.	Международные соревнования	Март-апрель, 6 дней	г. Ереван, Армения	РЦОП, СДЮШОР, ЦОР, УОР	8	2	0	1	XX	
6.	УТС для сборных команд	Апрель-май, 12 дней	г. Минск	РЦОП, СДЮШОР, ЦОР, УОР	12	4	0	1	XX	
7.	УТС для сборных команд	Май-июнь, 12 дней	г. Минск	РЦОП, СДЮШОР, ЦОР, УОР	12	4	0	1	XX	
8.	Международные соревнования «Гран-при Астана»	Июнь, 7 дней	г. Астана, Казахстан	РЦОП, СДЮШОР, ЦОР, УОР	12	2	0	1	XX	
9.	УТС для сборных команд	Июль, 12 дней	г. Минск	РЦОП, СДЮШОР, ЦОР, УОР	12	4	0	1	XX	



10.	УТС для сборных команд	Июль-август, 12 дней	г. Минск	РЦОП, СДЮШОР, ЦОР, УОР	12	4	0	1	XX
11.	Международные соревнования «Стрелы Петра»	Август, 5 дней	г. Санкт-Петербург, РФ	РЦОП, СДЮШОР, ЦОР, УОР	12	2	0	1	XX
12.	Республиканские соревнования на призы П.И.Климчука	Август, 6 дней	г. Брест	РЦОП, СДЮШОР, ЦОР, УОР	12	4	0	1	X
13.	УТС для сборных команд	Август-сентябрь, 12 дней	г. Минск	РЦОП, СДЮШОР, ЦОР, УОР	12	4	0	1	XX
14.	Международные соревнования	Август-сентябрь, 4 дня	г. Худжанд, Таджикистан	РЦОП, СДЮШОР, ЦОР, УОР	8	2	0	1	XX
15.	УТС для сборных команд	Август-сентябрь, 12 дней	г. Минск	РЦОП, СДЮШОР, ЦОР, УОР	12	4	0	1	XX
16.	Международные соревнования	Ноябрь-декабрь, 4 дня	Усть-Ордынский, РФ	РЦОП, СДЮШОР, ЦОР, УОР	12	2	0	1	XX
17.	Международные соревнования	Декабрь, 5 дней	г. Чита, РФ	РЦОП, СДЮШОР, ЦОР, УОР	8	2	0	1	XX

X за счет средств РЦОП, XX – кооперация средств РЦОП и организаций ФКИС

Главный тренер



Е.Н. Тимофеева

Тренер-преподаватель по стрельбе из лука



С.Н. Пульткевич



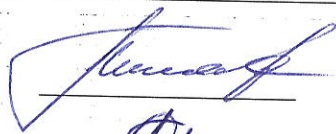
V. КОНТРОЛЬ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

N п/п	Объект контроля (стороны подготовленност, физическое качество, функция)	Средство контроля (тест)	Вид контроля (текущий, этапный, комплексный)	Место проведения	Результаты
1	Скоростно- силовые качества	бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя, не менее: юниоры – 7,5 м; юниорки – 4,5 м; подтягивание на перекладине не менее: юниоры – 10 раз; юниорки – 6 раз; подъем туловища из положения лежа на спине в мин, не менее: юниоры – 60 раз; юниорки – 57 раз; сгибание и разгибание рук в упоре лежа не менее: юниоры – 24 раз; юниорки – 18 раз; прыжки в длину с места, не менее: юниоры - 200 см; юниорки-165 см; прыжки через скакалку за 1 мин., не мене: юниоры - 110 раз; юниорки-100 раз.	ТК	г. Минск Лукодром, Манеж БГУФК	
2	Выносливость	удержание растянутого лука в положении изготовления, не менее: юниоры - 50 с; юниорки-45 с; натяжение лука до касания подбородка в мин, не менее: юниоры - 20 раз; юниорки-17 раз.	ТК	г. Минск Лукодром, Манеж БГУФК	
3	Изменение и оценка в конце этапа (периода) подготовки различных показателей соревновательн ой и тренировочной деятельности спортсмена, динамики нагрузки и спортивных результатов	стрельба по мишени на результат: упражнение квалификационный олимпийский круг, 6 серий по 6 стрел с уменьшением времени серии с 180 до 150 сек.; упражнение дуэльная стрельба, серия из 3 выстрелов с уменьшением времени серии с 90 до 65 сек.; упражнение командная дуэльная стрельба, серия из 2 выстрелов с уменьшением времени серии с 120 до 90 сек.; упражнение микст дуэльная стрельба, серия из 2 выстрелов с уменьшением времени серии с 80 до 60 сек.; упражнение на кучность попадания по выносу из центра мишени: необходимо осуществлять вынос точки прицеливания из центра	ТК	г. Минск Лукодром, Манеж БГУФК	

Карп

	<p>мишени в заданную область, например на «12 часов в красное», отстреливается серия из 6 стрел. Задача считается выполненной при попадании 5-6-ти стрел в заданный район;</p> <p>упражнение на концентрацию на один выстрел: ставится задача на выполнение одного зачетного выстрела «перестрелка», спортсмен выполняет один выстрел с максимальной концентрацией, на выстрел дается 20 сек. Задача считается выполненной при попадании спортсменом в десятку.</p>			
--	---	--	--	--

Главный тренер



Е.Н.Тимофеева

Тренер-преподаватель по стрельбе из лука



С.Н.Пупкевич



VI. ПРИМЕНЯЕМЫЕ СРЕДСТВА ФАРМАКОЛОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПОДГОТОВКИ

N п/п	Средство	Вид	Необходимое количество в расчете на одного спортсмена
1	Фарматон	витамины	1 упаковка
2	Иммунал 500	иммуномодулятор	1 упаковка
3	Черника Форте	БАД	1 упаковка
4	Натуральная слеза	глазные капли	1 упаковка
5	Антиоксиданты	витамины	1 упаковка
6	Фервекс, колдрекс	противопростудные	1 упаковка
7	Мультитабс, теравит	витамины	1 упаковка
8	Эссенциале-Н форте	гепатопротекторы	1 упаковка

Врач-специалист


(подпись)

А.Н. Иващенко
(инициалы, фамилия)

Тренер-преподаватель по стрельбе из лука



С.Н.Пупкевич

VII. ТРЕБОВАНИЯ К МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ ПОДГОТОВКИ

N п/п	Наименование спортивной экипировки, инвентаря и оборудования	Количество, единиц
1	Стрелы в комплекте (трубка, наконечник, оперение, хвостовик, пин)	12 комплектов
2	Лук спортивный (рукоятка, плечи)	12 комплектов
3	Прицел	12 шт.
4	Система стабилизации в сборе	12 комплектов
5	Плунжер	12 шт.
6	Кликер	12 шт.

Тренер-преподаватель по стрельбе из лука



С.Н.Пупкевич



VIII. ЗАКЛЮЧЕНИЯ ТРЕНЕРА

1. По итогам подготовительного периода спортивной подготовки.

2. По итогам соревновательного периода спортивной подготовки.

3. По итогам учебного года (сезона).

Главный тренер

Е.Н.Тимофеева

Тренер-преподаватель
по стрельбе из лука

С.Н.Пупкевич