

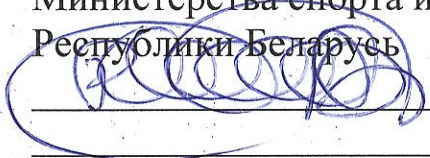
УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора  
по основной деятельности РЦОП  
по стрелковым видам спорта  
С.А.Шпаков  
2023 г.



**МОДЕЛЬ ПОДГОТОВКИ**  
на 2024 учебный год  
юношеской 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 ЮНОШЕСКОЙ СБОРНОЙ КОМАНДЫ ПО СТРЕЛБЕ 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	Дорошук Илья Александрович	16.05.2007	ОК, 60м	Резервный состав (постоянный)	МС	654	Брестская область	МСИТ	УО "БРОГУОР"	Пузяк М.В.
2	Акуневич Глеб Олегович	30.07.2009	ОК, 60м	Резервный состав (постоянный)	КМС	649	Витебская область	СКФПБ	ВОКЦОР	Беляцкий Д.И.
3	Ратников Вадим Дмитриевич	18.05.2007	ОК, 60м	Резервный состав (постоянный)	КМС	645	Могилевская область	СКВС	УО "МГУОР"	Васильев Р.М.
4	Ланевский Егор Сергеевич	12.05.2007	ОК, 60м	Стажерский состав (переменный)	КМС	639	Минская область	СКВС	РЦОП	Пупкевич С.Н.
5	Мельничук Никита Николаевич	31.10.2007	ОК, 60м	Резервный состав (постоянный)	КМС	634	г. Минск	МСИТ	СДЮШОР по сл/п	Кубелев И.Л.
6	Семенов Роллон Александрович	11.08.2007	ОК, 60м	Резервный состав (переменный)	КМС	625	Брестская область	МСИТ	УО "БРОГУОР"	Пузяк М.В.
7	Павлюченко Юлия Максимовна	25.01.2007	ОК, 60м	Резервный состав (постоянный)	МС	639	Минская область	МСИТ	РЦОП	Пупкевич С.Н.
8	Пархимчик Ксения Дмитриевна	28.06.2009	ОК, 60м	Резервный состав (постоянный)	МС	619	Минская область	МСИТ	РЦОП	Пупкевич С.Н.
9	Румянцева Анастасия Дмитриевна	11.09.2009	ОК, 60м	Резервный состав (постоянный)	КМС	619	Минская область	МСИТ	РЦОП	Пупкевич С.Н.

Румянцева

10	Апатовва Милтана Александровна	15.10.2009	ОК, 60м	Резервный состав (переменный)	КМС	616	Могилевская область	СКФПБ	УО "МГУОР"	Васильев Р.М.
11	Гомонова Анастасия Сергеевна	04.12.2007	ОК, 60м	Резервный состав (переменный)	КМС	614	Могилевская область	МСИГ	Мог.гордска я СДЮШОР №1	Кузнецов Ю.С.
12	Барукова Дарья Сергеевна	25.10.2007	ОК, 60м	Резервный состав (переменный)	КМС	603	Гомельская область	МСИГ	ГОЦОР по ПВС	Стригун О.Б.

Главный тренер



Е.Н.Тимофеева

Тренер-преподаватель по стрельбе из лука



С.Н.Гушкевич

*Вопрос*



## 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	Новик Илья Сергеевич	05.05.2008	609	Минская область	МСИГ	РЦОП	КМС	Пупкевич С.Н.
2	Власенко Даниил Евгеньевич	08.10.2008	611	Гомельская область	МСИГ	ГОЦОР по ПВС	КМС	Стригун О.Б.
3	Кишук Максим Владимирович	27.10.2007	618	Витебская область	МСИГ	ВОКЦОР	КМС	Беляцкий Д.И.
4	Ушакова Карина Антоновна	11.04.2008	609	Могилевская область	СКФПБ	УО "МГУОР"	КМС	Васильев Р.М.
5	Семеняка Дарья Александровна	12.09.2008	601	Витебская область	МСИГ	ВОКЦОР	КМС	Беляцкий Д.И.
6	Кучкина Софья Сергеевна	05.07.2007	603	Могилевская область	МСИГ	МОКЦОР	МСИГ	Долгоносев В.П.

Главный тренер

Е.Н.Тимофеева

Тренер-преподаватель по стрельбе из лука

С.Н.Пупкевич

### 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	Акуневич Глеб Олегович	Игры «Дети Азии»	ОК, 60м	655 очков 3-4 место			
2	Пархимчик Ксения Дмитриевна	Игры «Дети Азии»	ОК, 60м	635 очков 3-4 место			
3	Румянцева Анастасия Дмитриевна	Игры «Дети Азии»	ОК, 60м	635 очков 3-4 место			
4	Дорошук Илья Александрович	МС на призы П.И.Климука	ОК, 60м	655 очков 1-3 место			
5	Рагников Вадим Дмитриевич	МС на призы П.И.Климука	ОК, 60м	655 очков 1-3 место			
6	Павлюченко Юлия Максимовна	МС на призы П.И.Климука	ОК, 60м	645 очков 1-3 место			

Главный тренер

Е.Н. Тимофеева

Тренер-преподаватель по стрельбе из лука

С.Н. Пупкевич

## IV. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН

N п/п	Наименование спортивного мероприятия	Сроки проведения спортивного мероприятия, продолжительность (в 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.	Международные соревнования «Дети Азии»	Июнь-июль, 12 дней	г. Якутск, РФ	РЦОП, СДЮШОР, ЦОР, УОР	6	2	0	1	XX

Розова



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

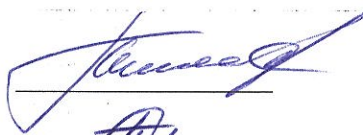
## V. КОНТРОЛЬ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

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: юноши – 7,5 м; девушки – 4,5 м; подтягивание на перекладине не менее: юноши – 10 раз; девушки – 6 раз; подъем туловища из положения лежа на спине в мин, не менее: юноши – 60 раз; девушки – 57 раз; сгибание и разгибание рук в упоре лежа не менее: юноши – 24 раз; девушки – 18 раз; прыжки в длину с места, не менее: юноши - 200 см; девушки-165 см; прыжки через скакалку за 1 мин., не мене: юноши - 110 раз; девушки-100 раз.	ТК	г. Минск Лукодром, Манеж БГУФК	
2	Выносливость	удержание растянутого лука в положении изготовления, не менее: юноши - 50 с; девушки-45 с; натяжение лука до касания подбородка в мин, не менее: юноши - 20 раз; девушки-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	



	<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	Мультивитабс, теравит	витамины	1 упаковка
8	Эссенциале-Н форте	гепатопротекторы	1 упаковка

Врач-специалист

  
(подпись)

*А.И.Ивашченко*  
(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