



МОДЕЛЬ ПОДГОТОВКИ
на 2025 учебный год
юниорской сборной команды Республики Беларусь по стрельбе из лука

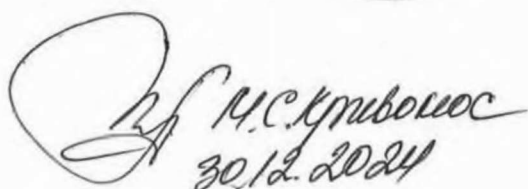
Республиканский центр олимпийской подготовки
по стрелковым видам спорта
220056 г. Минск пр. Независимости 195

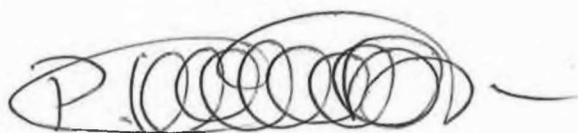
СОГЛАСОВАНО
Министерства спорта и туризма
Республики Беларусь

(подпись)

(расшифровка подписи)

31 декабря 2024 г.


М.С.Кривошеина
30.12.2024

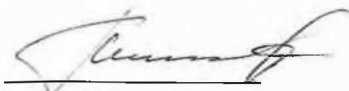


I. СОСТАВ ЮНИОРСКОЙ СБОРНОЙ КОМАНДЫ ПО СТРЕЛЬБЕ ИЗ ЛУКА

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	Стажерский состав (постоянный)	МС	653	Могилевская область	МСиТ	РЦОП	Пупкевич С.Н.
2.	Лысов Ренат Сергеевич	20.12.2006	ОК, 70м	Стажерский состав (постоянный)	МС	638	Могилевская область	СКФГБ	УО “МГУОР”	Васильев Р.М.
3.	Менделеев Вадим Сергеевич	21.01.2005	ОК, 70м	Стажерский состав (постоянный)	МС	631	г.Минск	Динамо МСиТ	СДЮШОР по с/п	Кубелев И.Л.
4.	Скоросов Василий Валерьевич	14.01.2005	ОК, 70м	Стажерский состав (постоянный)	МС	638	г.Минск	МСиТ	РЦОП	Пупкевич С.Н.
5.	Ланевский Егор Сергеевич	12.05.2007	ОК, 70м	Стажерский состав (постоянный)	МС	634	Минская область	МСиТ	РЦОП	Пупкевич С.Н.
6.	Курель Федор Витальевич	21.06.2005	ОК, 70м	Стажерский состав (постоянный)	МС	628	Брестская область	МСиТ	БОКЦОР	Скоробогатова М.Д.
7.	Кучкина Софья Сергеевна	05.07.2007	ОК, 70м	Стажерский состав (постоянный)	МС	633	Могилевская область	МСиТ	МОКЦОР	Долгоносков В.П.
8.	Даняева Екатерина Васильевна	24.10.2007	ОК, 70м	Стажерский состав (переменный)	КМС	600	Могилевская область	СК ФГБ	РЦОП	Васильев Р.М.
9.	Павлюченко Юлия Максимовна	25.01.2007	ОК, 70м	Стажерский состав (переменный)	МС	641 60 м	Минская область	МСиТ	РЦОП	Пупкевич С.Н.

10.	Струневская Ангелина Дмитриевна	13.07.2006	ОК, 70м	Стажерский состав (переменный)	КМС	602	Брестская область	МСиТ	РЦОП	Кривоченко А.В.
11.	Гормаш Вероника Павловна	16.09.2005	ОК, 70м	Стажерский состав (переменный)	КМС	593	Минская область	МСиТ	РЦОП	Пупкевич С.Н.
12.	Барсукова Дарья Сергеевна	28.10.2007	ОК, 70м	Стажерский состав (переменный)	КМС	577	Гомельская область	МСиТ	ГОЦОР по ПВС	Стригун О.Б.

Главный тренер



Е.Н.Тимофеева

Тренер-преподаватель по стрельбе из лука



С.Н.Пупкевич

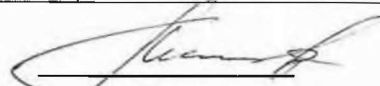
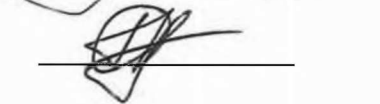


II. ПЕРСПЕКТИВНЫЕ СПОРТСМЕНЫ, ПРИВЛЕКАЕМЫЕ НА ПОДГОТОВКУ СО СБОРНОЙ КОМАНДОЙ

N п/п	Фамилия, собственное имя, отчество (если такое имеется)	Число, месяц, год рождения	Текущий спортивный результат	Принадлежность			Спортивный разряд	Личный тренер (инициалы, фамилия)
				административно- территориальная единица	ведомство	организация		
1.	Елисеев Радомир Алексеевич	18.11.2006	634	Гомельская область	МСиТ	ГОЦОР по ПВС	КМС	Исаченко К.А.
2.	Ратников Вадим Дмитриевич	18.05.2007	621	Могилевская область	СК ФПБ	УО "МГУОР"	МС	Васильев Р.М.
3.	Шуляковский Владислав Павлович	28.11.2007	611	г.Минск	МСиТ	СДЮШОР по с/п	МС	Кайырджи К.К.
4.	Дорошук Илья Александрович	16.05.2007	621	Брестская область	МСиТ	УО "БроГУОР"	МС	Пузяк М.В.
5.	Вакульчик Виктория Николаевна	23.06.2006	607	Брестская область	МСиТ	УО "БроГУОР"	МС	Пузяк М.В.

Главный тренер

Тренер-преподаватель по стрельбе из лука

Е.Н.Тимофеева

С.Н.Пупкевич



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

Спортивные соревнования:

№ п/п	Фамилия, собственное имя, отчество (если таковое имеется)	Спортивное соревнование	Дисциплина	Планируемый спортивный результат	Баллы	Выполнение	Примечание
1.	Прилепов Тимофей Антонович	Первенство мира	ОК, 70 м.	655 очков 5-8 место			
2.	Лысов Ренат Сергеевич	Первенство мира Чемпионат и первенство Европы в помещении	ОК, 70 м. 18 метров раунд	655 очков 5-8 место 578 очков 3-6 место			
3.	Ланевский Егор Сергеевич	III Игры стран СНГ	ОК, 70 м.	640 очков 4-8 место			
4.	Кучкина Софья Сергеевна	Первенство мира	ОК, 70 м.	635 очков 4-8 место			
5.	Павлюченко Юлия Максимовна	III Игры стран СНГ	ОК, 70 м.	630 очков 1-3 место			
6.	Барсукова Дарья Сергеевна	Чемпионат и первенство Европы в помещении	18 метров раунд	565 очков 6-8 место			
7.	Дорошук Илья Александрович	Чемпионат и первенство Европы в помещении	18 метров раунд	575 очков 5-8 место			

Главный тренер

Тренер-преподаватель по стрельбе из лука

Е.Н.Тимофеева

С.Н.Пупкевич

IV. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН

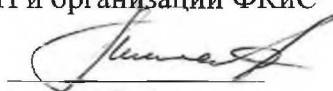
N п/п	Наименование спортивного мероприятия	Сроки проведения спортивного мероприятия, продолжительность (дней)	Место проведения спортивного мероприятия	Организаторы спортивного мероприятия (участвующие организации)	Количество участников спортивного мероприятия				Условия финансирования
					спортсмены	тренеры	судьи по спорту	другие участники	
1.	Международные соревнования	Январь 6 дней	г.Орел, РФ	РЦОП, СДЮШОР, ЦОР, УОР	6	1	0	1	XX
2.	УТС для сборных команд	Февраль, 14 дней	г.Минск	РЦОП, СДЮШОР, ЦОР, УОР	12	3	0	1	XX
3.	Чемпионат Европы в помещении (юниоры, юниорки)	17-23 февраля, 7 дней	г. Самсун, Турецкая Республика	РЦОП, СДЮШОР, ЦОР, УОР	6	1	0	1	XX
4.	УТС для сборных команд	Март-апрель, 12 дней	г.Минск	РЦОП, СДЮШОР, ЦОР, УОР	12	3	0	1	XX
5.	Международные соревнования	Март-апрель, 6 дней	г.Ереван, Армения	РЦОП, СДЮШОР, ЦОР, УОР	6	1	0	1	XX
6.	УТС для сборных команд	Апрель, 12 дней	г.Минск	РЦОП, СДЮШОР, ЦОР, УОР	12	3	0	1	XX
7.	УТС для сборных команд	май, 12 дней	г.Минск	РЦОП, СДЮШОР, ЦОР, УОР	12	3	0	1	XX
8.	Международные соревнования «Кубок Европы» (юниоры, юниорки 1-ый этап)	12-17 мая, 6 дней	г.София, Болгария	РЦОП, СДЮШОР, ЦОР, УОР	8	2	0	1	XX
9.	УТС для сборных команд	Июнь, 12 дней	г.Минск	РЦОП, СДЮШОР, ЦОР, УОР	12	3	0	1	XX

10.	Международные соревнования «Гран-при Астана» (юниоры, юниорки)	Июнь, 7 дней	г.Астана, Казахстан	РЦОП, СДЮШОР, ЦОР, УОР	6	1	0	1	XX
11.	УТС для сборных команд	Июль, 12 дней	г.Минск	РЦОП, СДЮШОР, ЦОР, УОР	12	3	0	1	XX
12.	Международные соревнования «Кубок Европы» (юниоры, юниорки, 2-ой этап)	28 июля - 2 августа, 6 дней	г. Чатез, Словения	РЦОП, СДЮШОР, ЦОР, УОР	8	2	0	1	XX
13.	УТС для сборных команд	Июль-август, 12 дней	г.Минск	РЦОП, СДЮШОР, ЦОР, УОР	12	3	0	1	XX
14.	УТС для сборных команд	Август, 12 дней	г.Минск	РЦОП, СДЮШОР, ЦОР, УОР	12	4	0	1	XX
15.	Первенство мира (юниоры, юниорки)	17-24 августа, 8 дней	г.Виннипег, Канада	РЦОП, СДЮШОР, ЦОР, УОР	6	1	0	1	XX
16.	УТС для сборных команд	сентябрь-октябрь, 12 дней	г.Минск	РЦОП, СДЮШОР, ЦОР, УОР	12	3	0	1	XX
17.	Международные соревнования	Сентябрь-октябрь, 4 дня	г.Худжанд, Таджикистан	РЦОП, СДЮШОР, ЦОР, УОР	6	1	0	1	XX
18.	УТС для сборных команд	Сентябрь-октябрь, 12 дней	г.Минск	РЦОП, СДЮШОР, ЦОР, УОР	12	4	0	1	XX
19.	III Игры стран СНГ (юниоры, юниорки 2007 г.р. и моложе)	30 сентября - 6 октября, 7 дней	г.Ханкенди, Азербайджан	РЦОП, СДЮШОР, ЦОР, УОР, НОК	6	2	0	1	XX
20.	УТС для сборных команд	Октябрь-ноябрь, 12 дней	г.Минск	РЦОП, СДЮШОР, ЦОР, УОР	12	3	0	1	XX

21.	Международные соревнования (юниоры, юниорки)	Ноябрь 6 дней	г.Герцег Нове (Черногория)	РЦОП, СДЮШОР, ЦОР, УОР	6	1	0	1	XX
22.	Международные соревнования	Ноябрь- декабрь, 4 дня	г.Усть- Ордынский, РФ	РЦОП, СДЮШОР, ЦОР, УОР	8	2	0	1	XX
23.	УТС для сборных команд	Декабрь, 12 дней	г.Минск	РЦОП, СДЮШОР, ЦОР, УОР	12	4	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



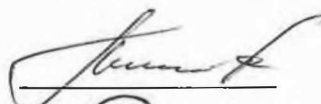
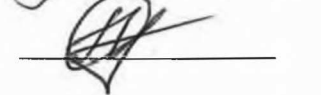
V. КОНТРОЛЬ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

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: 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 менее: юниоры - 110 раз; юниорки-100 раз.	ТК	г. Минск Лукодром, Манеж БГУФК	
2	Выносливость	удержание растянутого лука в положении изготровки, 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	

		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; 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.			
--	--	--	--	--	--

Главный тренер

Тренер-преподаватель по стрельбе из лука

Е.Н.Тимофеева

С.Н.Пупкевич

VI. ПРИМЕНЯЕМЫЕ СРЕДСТВА ФАРМАКОЛОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПОДГОТОВКИ

№ 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.Ивашченко
(инициалы, фамилия)

Тренер-преподаватель по стрельбе из лука



С.Н.Пупкевич

VII. ТРЕБОВАНИЯ К МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ ПОДГОТОВКИ

№ 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)	5 комплектов
3	Прицел	5 комплектов
4	Система стабилизации в сборе	5 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