

П Р И К А З

24.04 2024 г.

№ 45

О внесении изменений в дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из лука»

На основании Приказа Минспорта России от 09.11.2022 г. № 955 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из лука»; и приказа Минспорта России от 13.02.2024 №136 «О внесении изменений в федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из лука»,

П Р И К А З Ы В А Ю:

1. Внести следующие изменения в дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из лука»:

- таблица 2 «Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из лука» изложить в новой редакции (Приложение 1);

- таблица 7 «Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «стрельба из лука» (Приложение 2);

- таблица 8 «Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «стрельба из лука» (Приложение 3);

- таблица 9 «Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «стрельба из лука» (Приложение 4);

- таблица 10 «Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «стрельба из лука» (Приложение 5);

- приложение № 2 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из лука» «годовой учебно-тренировочный план» (Приложение 6).

2. Заместителю директора по учебно-спортивной работе - начальнику учебно-спортивного отдела Смирнову И.Б. ознакомить с настоящим приказом подчиненных работников, руководствоваться настоящим приказом в повседневной деятельности.

3. Контроль за исполнением приказа оставляю за собой.

Приложения:

1. Приложение 1 (на 1 л).
2. Приложение 2 (на 1 л).
3. Приложение 3 (на 1 л).
4. Приложение 4 (на 1 л).
5. Приложение 5 (на 1 л).
6. Приложение 6 (на 2 л).

Директор



И.С. Быков

Таблица 2

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
по виду спорта «стрельба из лука»**

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|-------------------------------------|------------------------------------|------------|---|----------------|---|-------------------------------------|
| | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | до года | свыше года | до трех лет | свыше трех лет | | |
| Для спортивных дисциплин «КЛ», «БЛ» | | | | | | |
| Количество часов в неделю | 4-6 | 6-8 | 8-12 | 12-16 | 18-24 | 24-32 |
| Общее количество часов в год | 208-312 | 312-416 | 416-624 | 624-832 | 936-1248 | 1248-1664 |

Таблица 7
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для
зачисления и перевода на ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ по виду спорта
«стрельба из лука»

| № п/п | Упражнения | Единица измерен ия | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
|--|---|--------------------------|------------------------------|---------|---------------------------------|-------------|
| | | | мальчик и | девочки | мальчик и | девочк и |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «КЛ», «БЛ» | | | | | | |
| 1.1 | Бег на 1000 м | мин, с | не более | | не более | |
| | | | 6,20 | 6,40 | 5,41 | 6,12 |
| 1.2 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количес тво раз | не менее | | не менее | |
| | | | 20 | 19 | 26 | 23 |
| 1.3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количес тво раз | не менее | | не менее | |
| | | | 10 | 5 | 13 | 7 |
| 1.4 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | |
| | | | +2 | +3 | +4 | +5 |
| 1.5 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине | количес тво раз | не менее | | не менее | |
| | | | 7 | 5 | 9 | 7 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | |
| 2.1 | Бросок теннисного мяча в мишень диаметром 60 см с расстояния 4 м (пять попыток). Попадание в мишень | количес тво раз | не менее | | | |
| | | | 3 | | | |
| 2.2 | Классическая планка. Исходное положение – лежа лицом вниз. Руки на 90° согнуты в локтях. Упор на предплечья и кончики пальцев ног. Прямая линия от макушки до пяток | с | не менее | | не менее | |
| | | | 50 | | 40 | |

Таблица 8. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) по виду спорта «стрельба из лука»

| № n/n | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|--|---|---|----------|---------|
| | | | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «КЛ», «БЛ» | | | | |
| 1.1 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 18 | 9 |
| 1.2 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +5 | +6 |
| 1.3 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 11 | 9 |
| 1.4 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 37 | 31 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «КЛ», «БЛ» | | | | |
| 2.1 | Бросок теннисного мяча в мишень диаметром 60 см с расстояния 4 м (пять попыток). Попадание в мишень | количество раз | не менее | |
| | | | 4 | |
| 2.2 | Растягивание лука до касания подбородка (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 10 | |
| 2.3 | Удержание лука в растянутом положении до касания подбородка. Фиксация положения | с | не менее | |
| | | | 25,0 | 20,0 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1 | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» | | |
| 3.2 | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» | | |

Таблица 9
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и
перевода на ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
по виду спорта «стрельба из лука».

| № n/n | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|--|--|----------------------|----------|---------|
| | | | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «КЛ», «БЛ» | | | | |
| 1.1 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 29 | 15 |
| 1.2 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +9 | +13 |
| 1.3 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 13 | 11 |
| 1.4 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 47 | 41 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «КЛ», «БЛ» | | | | |
| 2.1 | Растягивание лука до касания подбородка (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 18 | 17 |
| 2.2 | Удержание лука в растянутом положении до касания подбородка. Фиксация положения. | с | не менее | |
| | | | 30,0 | 25,0 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1 | Спортивные разряды – «кандидат в мастера спорта» | | | |

Таблица 10 . Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА по виду спорта «стрельба из лука»

| № n/n | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|--|--|----------------------|----------|---------|
| | | | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «КЛ», «БЛ» | | | | |
| 1.1 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 37 | 16 |
| 1.2 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +11 | +15 |
| 1.3 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 15 | 13 |
| 1.4 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 50 | 44 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «КЛ», «БЛ» | | | | |
| 2.1 | Растягивание лука до касания подбородка (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 20 | |
| 2.2 | Удержание лука в растянутом положении до касания подбородка. Фиксация положения | с | не менее | |
| | | | 35,0 | 30,0 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1 | Спортивные разряды – «кандидат в мастера спорта» | | | |

Годовой учебно-тренировочный план

| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки | | | | | | | | | | Этап высшего спортивного мастерства |
|---|---|---------------------------|------------|---|----------------|---|----------------|---|----------------|-------------------------------------|----------------|-------------------------------------|
| | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | | |
| | | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | До трех лет | Свыше трех лет | До трех лет | Свыше трех лет | До трех лет | Свыше трех лет | |
| | | 4-6 | 6-8 | 12-14 | 14-16 | 20-24 | 24-32 | Недельная нагрузка в часах | | | | |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | |
| Наполняемость групп (человек) | | | | | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Общая физическая подготовка (всего часов) | 128-187 | 159-212 | 166-230 | 218-249 | 252-336 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | |
| 2. | Специальная физическая подготовка (всего часов) | 41-42 | 84-112 | 108-131 | 168-205 | 271-361 | 374-499 | | | | | |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (всего часов) | - | 3-4 | 25-37 | 56-74 | 74-149 | 174-232 | | | | | |
| 4. | Техническая подготовка (всего часов) | 31-46 | 44-58 | 79-106 | 100-133 | 140-187 | 174-232 | | | | | |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (всего часов) | 16-24 | 19-25 | 33-75 | 74-100 | 84-112 | 187-200 | | | | | |
| 6. | Инструкторская и судейская практика (всего часов) | - | - | 4-18 | 24-33 | 18-25 | 50-66 | | | | | |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (всего часов) | 2-6 | 3-4 | 8-25 | 24-33 | 37-50 | 125-166 | | | | | |
| | Общее количество часов в год | 218-305 | 312-415 | 423-622 | 664-827 | 959-1220 | 1284-1661 | | | | | |
| | | расчет | норматив | ФССП | 208-312 | 312-416 | 416-624 | 624-832 | 936-1248 | 1248-1664 | | |