

Принято на заседании
Педагогического совета МБУДО
«СШОР по настольному теннису и
стрельбе из лука им. И. Солдатовой»
г. Чебоксары

(Протокол №1 от 14.02.2024)

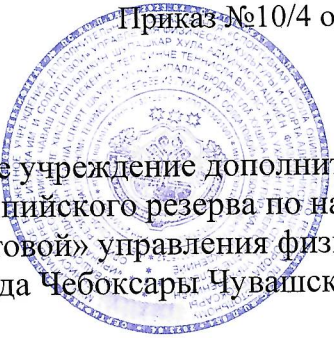
УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора МБУДО «СШОР по
настольному теннису и стрельбе из лука им.
И. Солдатовой» г. Чебоксары



А.С. Стройков

Приказ №10/4 от 14.02.2024



Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва по настольному теннису
и стрельбе из лука им. И. Солдатовой» управления физической культуры и спорта
администрации города Чебоксары Чувашской Республики

ИЗМЕНЕНИЯ
В ДОПОЛНИТЕЛЬНУЮ ОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ ПРОГРАММУ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта «Стрельба из лука»

Срок реализации – 8 лет,
на этапах совершенствования
спортивного мастерства и высшего
спортивного мастерства – бессрочно.

Методист



А.И. Мисак

город Чебоксары, 2024

ИЗМЕНЕНИЯ

в дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «Стрельба из лука», утвержденную приказом МБУДО «СШОР по настольному теннису и стрельбе из лука им.И.Солдатовой» от 21.04.2023 № 36/3, в соответствии с Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 13 февраля 2024 г. N 136 "О внесении изменений в федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта "стрельба из лука", утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 N 955"

1. Внести изменения в п.2.2. «Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки» раздела 2 «Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки»:

1.1. Таблицу 3 изложить в следующей редакции:

Таблица 3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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		
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

2. Внести изменения п 3.3. «Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки» раздела 3 «Системы контроля»:

2.1. Таблицу 12 изложить в следующей редакции:

Таблица 12

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "стрельба из лука"

ния и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта стрельбы из лука						
N п/п	Упражнения	Единица из- мерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "КЛ", "БЛ", "ЗД", "асимметричный лук"						
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)	количество раз	не менее		не менее	
			20	19	26	23
1.3.	Сгибание и разгибание	количество	не менее		не менее	

	рук в упоре лежа на полу	раз	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	количество раз	не менее		не менее	
			7	5	9	7
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "ачери-биатлон"						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,3	6,5	5,9	6,1
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.20	6.40	5.41	6.12
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее			
			+2	+3	+4	+5
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			128	118	142	132
3. Нормативы специальной физической подготовки						
3.1.	Бросок теннисного мяча в мишень диаметром 60 см с расстояния 4 м (пять попыток). Попадание в мишень.	количество раз	не менее			
			3			
3.2.	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			
			50,0		40,0	

2.2. Таблицу 13 изложить в следующей редакции:

Таблица 13

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 п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки

1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "КЛ", "БЛ", "ЗД", "асимметричный лук"				
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 общей физической подготовки для спортивной дисциплины "ачери-биатлон"				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более 10,2 10,7	
2.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более 7.55 8.15	
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 18 9	
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +5 +6	
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 190 160	
2.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 39 34	
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "КЛ", "БЛ", "ЗД" "асимметричный лук"				
3.1.	Бросок теннисного мяча в мишень диаметром 60 см с расстояния 4 м (пять попыток). Попадание в мишень.	количество раз	не менее 4	
3.2.	Растягивание лука до касания подбородка (за 1 мин)	количество раз	не менее 10	
3.3.	Удержание лука в растянутом положении до касания подбородка. Фиксация положения.	с	не менее 25,0 20,0	
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "ачери-биатлон"				
4.1.	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Силой сгибание и разгибание рук, ноги прямые.	количество раз	не менее 4 1	
4.2.	Бег на лыжах свободным стилем 2 км	мин, с	не более 7.00 10.00	
4.3.	Растягивание лука до касания подбородка (за 1 мин)	количество раз	не менее 10	
5. Уровень спортивной квалификации				

5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"

2.3. Таблицу 14 изложить в следующей редакции:

Таблица 14

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 п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины	девочки/ девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "КЛ", "БЛ", "ЗД"				
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 общей физической подготовки для спортивной дисциплины "асимметричный лук"				
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
2.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			13	11
2.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			51	45
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "ачери-биатлон"				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,9	9,2
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.45
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	

			12.20	-
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 43	17
3.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +13	+16
3.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 233	188
3.7.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более -	16.10
3.8.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более 23.00	-
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "КЛ", "БЛ", "ЗД", "асимметричный лук"				
4.1.	Растягивание лука до касания подбородка (за 1 мин)	количество раз	не менее 18	17
4.2.	Удержание лука в растянутом положении до касания подбородка. Фиксация положения.	с	не менее 30,0	25,0
5. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины ачери-биатлон"				
5.1.	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Силой, сгибание и разгибание рук, ноги прямые.	количество раз	не менее 12	6
5.2.	Бег на лыжах свободным стилем 5 км	мин, с	не более 18.45	-
5.3.	Бег на лыжах свободным стилем 3 км	мин, с	не более -	13.45
5.4.	Растягивание лука до касания подбородка (за 1 мин)	количество раз	не менее 18	17
5.5.	Удержание лука в растянутом положении до касания подбородка. Фиксация положения.	с	не менее 30,0	25,0
6. Уровень спортивной квалификации				
6.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

2.4. Таблицу 15 изложить в следующей редакции:

Таблица 15

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта "стрельба из лука"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "КЛ", "БЛ", "ЗД"				
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 общей физической подготовки для спортивной дисциплины "асимметричный лук"				
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
2.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			15	13
2.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			51	45
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "ачери-биатлон"				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,2	15,8
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.40
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.20	-
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
3.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
3.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			233	188

3.7.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16.10
3.8.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.00	-
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "КЛ", "БЛ", "ЗД", "асимметричный лук"				
4.1.	Растягивание лука до касания подбородка (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			20	
4.2.	Удержание лука в растянутом положении до касания подбородка. Фиксация положения.	с	не менее	
			35,0	30,0
5. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "ачери-биатлон"				
5.1.	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Силой сгибание и разгибание рук, ноги прямые.	количество раз	не менее	
			20	7
5.2.	Бег на лыжах свободным стилем 10 км	мин, с	не более	
			31.10	-
5.3.	Бег на лыжах свободным стилем 5 км	мин, с	не более	
			-	17.10
5.4.	Растягивание лука до касания подбородка (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			20	
5.5.	Удержание лука в растянутом положении до касания подбородка. Фиксация положения.	с	не менее	
			35,0	30,0
6. Уровень спортивной квалификации				
6.1	Спортивное звание "мастер спорта России"			

3. Внести изменения в раздел 6 «Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки»:

3.1. Абзац 1 п.6.1. «Материально-технические условия» изложить в следующей редакции:

- наличие площадки для стрельбы из лука (стрелковой поляны) и (или) лукодрома и (или) спортивного зала, и (или) тира.