



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
(МИНСПОРТ РОССИИ)

ПРИКАЗ

« 13 » февраля 2024г.

г. Москва

№ 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 № 955

В соответствии с частью 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и подпунктом 4.2.27 пункта 4 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607, п р и к а з ы в а ю:

1. Внести изменения в федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из лука», утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 № 955 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 16.12.2022, регистрационный № 71574), согласно приложению к настоящему приказу.

2. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на заместителя Министра спорта Российской Федерации А.А. Морозова.

Министр

О.В. Матыцин

Приложение
к приказу Министерства спорта
Российской Федерации
от «13» февраля 2024 г. № 136

Изменения, вносимые в федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из лука», утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 № 955

1. Абзац второй пункта 14 после слов «и (или) лукодрома» дополнить словами «, и (или) спортивного зала, и (или) тира».

2. Таблицу «Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки», приведенную в приложении № 2 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из лука», утвержденному приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 № 955 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 16.12.2022, регистрационный № 71574) (далее – федеральный стандарт), изложить в редакции согласно приложению № 1 к настоящим изменениям.

3. Таблицу «Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «стрельба из лука», приведенную в приложении № 6 к федеральному стандарту, изложить в редакции согласно приложению № 2 к настоящим изменениям.

4. Таблицу «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», приведенную в приложении № 7 к федеральному стандарту, изложить в редакции согласно приложению № 3 к настоящим изменениям.

5. Таблицу «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», приведенную в приложении № 8 к федеральному стандарту, изложить в редакции согласно приложению № 4 к настоящим изменениям.

6. Таблицу «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», приведенную в приложении № 9 к федеральному стандарту, изложить в редакции согласно приложению № 5 к настоящим изменениям.

Приложение № 1
к изменениям, вносимым
в федеральный стандарт спортивной
подготовки по виду спорта «стрельба
из лука», утвержденный приказом
Минспорта России от 09.11.2022 № 955,
утвержденным приказом
Минспорта России
от «13» февраля 2024 г. № 136

«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

».

Приложение № 2
к изменениям, вносимым
в федеральный стандарт спортивной
подготовки по виду спорта «стрельба
из лука», утвержденный приказом
Минспорта России от 09.11.2022 № 955,
утвержденным приказом
Минспорта России
от «13» февраля 2024 г. № 136

**«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 измерения	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 рук в упоре лежа на полу	количество 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	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		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

».

Приложение № 3
к изменениям, вносимым
в федеральный стандарт спортивной
подготовки по виду спорта «стрельба
из лука», утвержденный приказом
Минспорта России от 09.11.2022 № 955,
утвержденным приказом
Минспорта России
от «13» *февраля* 2024 г. № *136*

**«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»»**

№ 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.	Стибание 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.	Стибание 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»		

».

Приложение № 4
к изменениям, вносимым
в федеральный стандарт спортивной
подготовки по виду спорта «стрельба
из лука», утвержденный приказом
Минспорта России от 09.11.2022 № 955,
утвержденным приказом
Минспорта России
от «13» сентября 2024 г. № 136

**«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»**

№ 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»			

».

Приложение № 5
к изменению, вносимым
в федеральный стандарт спортивной
подготовки по виду спорта «стрельба
из лука», утвержденный приказом
Минспорта России от 09.11.2022 № 955,
утвержденным приказом
Минспорта России
от «13» февраля 2024 г. № 136

**«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»»**

№ 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»			