

**Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования Ростовской области
«Спортивная школа олимпийского резерва № 19 им. Б. Кабаргина»**

Утверждена

педагогическим советом

ГБУ ДО РО «СШОР № 19»



« _____ » _____ 2024 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБУ ДО РО «СШОР № 19»



В.В. Шматко

« _____ » _____ 2024 г.

**ИЗМЕНЕНИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «СТРЕЛЬБА ИЗ ЛУКА»**

Разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Стрельба из лука», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 № 955
Разработана в соответствии с изменениями в Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Стрельба из лука», утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 13.02.2024 № 136

г. Ростов-на-Дону

2024 год

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

1	Объём дополнительной образовательной Программы	3
2	СИСТЕМЫ КОНТРОЛЯ	3
3	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	3
4	Годовой учебно-тренировочный план	5

1. ОБЪЁМ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		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. СИСТЕМЫ КОНТРОЛЯ

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
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	см	не менее		не менее	
			7	5	9	7

2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ачери-биатлон», «асимметричный лук»						
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	
			6.2	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	

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»				
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.		количество раз	не менее	

	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)		37	31
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ачери-биатлон», «асимметричный лук»				
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», «3Д», «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	не более	
			7,00	10,00
4.3.	Растягивание лука до касания подбородка за 60 с	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»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «стрельба из лука» и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины	девочки/ девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки 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 спортивных дисциплин «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»				
3.2.	Бег на 60м	с	не более	
			7,9	9,2
3.2.	Бег 2000 м.	мин, с	не более	
			-	9,45
3.2.	Бег 3000 м.	мин, с	не более	
			12.20	-
3.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
3.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+13	+ 16
3.3.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			233	188
3.4.	Кросс 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16.10
3.5.	Кросс 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.00	-
4 Нормативы специальной физической подготовки КЛ», «БЛ», «ЗД», «асимитричный лук»				
4.1	Растягивание лука до касания подбородка (за 1 мин)	Количество раз	Не менее	
			18	17
4.2		с	не менее	

	Удержание лука в растянутом положении до касания подбородка. Фиксация положения		30,00	25,00
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	
			30,00	25.00
6 Уровень спортивной квалификации Спортивный разряд « кандидат в мастера спорта				

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.		см	не менее	

	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+13	+16
2.3	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			15	13
1	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. Фиксация положения	с	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 60 с	количество раз	не менее	
			20	
5.5.	Натяжение тетивы лука до касания подбородка. Фиксация положения	с	не менее	
			35,0	30,0
6. Уровень спортивной квалификации				
6.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки						Этап высшего спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет			
	Недельная нагрузка в часах	4 - 6	6-8	8 - 12	12-16	18-24	24-32	
	Максимальная продолжительность одного учебно- тренировочного занятия в часах	2	3	3	4	4	4	
	Общая физическая подготовка	125- 187	156 – 200	167 – 232	212 – 290	234 – 324	200 – 266	
	Специальная физическая подготовка	36 - 62	69 - 108	92 – 150	169 – 210	262 – 362	412 – 549	
	Участие в соревнованиях	-	3 – 8	25 – 37	50 - 75	103 - 125	150 – 200	
	Техническая подготовка	21- 42	47 – 62	75 – 119	125 - 166	178 - 237	237 – 316	
	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	6 - 3 8 - 4 6 - 3	9 – 8 9 – 8 9 – 8	17 – 19 8 – 12 8 – 6	13 – 17 12 – 16 12 - 16	28 – 50 28 – 37 28 – 38	62 – 83 25 – 33 38 – 50	
	Инструкторская и судейская практика	-	4 – 6 4 - 6	4 – 6 4 - 6	6 – 8 6 - 8	9 – 12 9 – 12	12 - 16 12 - 16	
	Медицинское обследование, восстановительные мероприятия, тестирование и аттестация	2 - 3 2 – 4 2 - 4	3 – 4 3 – 4 4 - 6	4 – 6 4 – 6 8 - 12	7 – 8 6 – 8 6 - 10	37 – 25 10 – 12 10 - 14	25 – 67 25 – 34 50 - 34	
7.	Общее количество часов в год	208-312	312-416	416 - 624	624-832	936-1248	1248-1664	

