

Государственное автономное учреждение  
дополнительного образования Псковской области  
«Спортивная школа «Олимп»  
(ГАУ ДО ПО «СШ «Олимп»)

**П Р И К А З**

03 апреля 2024 года

№ 189

Псковский р-н, дер. Борисовичи

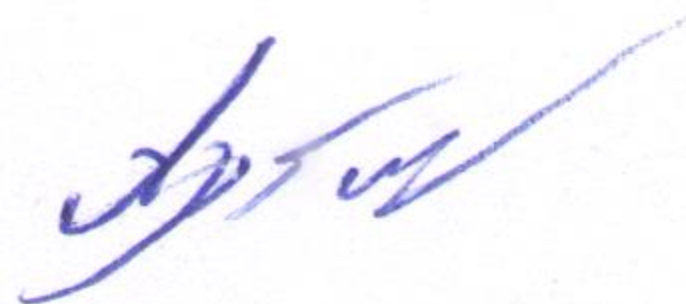
О внесении изменений  
в дополнительную образовательную программу  
спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из лука»

В соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации от 13.02.2024 № 134 «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»

**П Р И К А З Ы В А Ю:**

1. Внести изменения в дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из лука », утвержденную приказом от 30.12.2022 № 696, согласно приложению к настоящему приказу.
2. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Директор



А.А.Акавов

Приложение  
к приказу от 03.04.2024 № 189

Изменения, вносимые в дополнительную образовательную программу  
спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из лука»,  
утвержденную приказом от 30.12.2022 № 696

1. Таблицу № 2 «Объем программы», изложить в редакции согласно приложению № 1 к настоящим изменениям.
2. Таблицу № 10 «Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «стрельба из лука», изложить в редакции согласно приложению № 2 к настоящим изменениям.
3. Таблицу № 11 «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» изложить в редакции согласно приложению № 3 к настоящим изменениям.
4. Таблицу № 12 «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» изложить в редакции согласно приложению № 4 к настоящим изменениям.
5. Таблицу № 13 «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» изложить в редакции согласно приложению № 5 к настоящим изменениям.
6. Абзац первый п.п.5.1 дополнительной образовательной программы спортивной подготовки после слов «и (или) лукодрома» дополнить словами «, и (или) спортивного зала, и (или) тира».

Приложение № 1  
к изменениям, вносимым  
в дополнительную образовательную  
программу спортивной подготовки  
по виду спорта «стрельба из лука»

Таблица №2

**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 дополнительную образовательную  
программу спортивной подготовки  
по виду спорта «стрельба из лука»

Таблица №10  
**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»						
1.1	Бег 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 специальной физической подготовки						
2.1	Бросок теннисного мяча в мишень диаметром 60 см с расстояния 4 м. (пять попыток) Попадание в мишень	количество раз	не менее			
			3			
2.2	Классическая планка. ИП лежа лицом вниз. Руки 90 градусов согнуты в локтях. Упор на предплечья и кончики пальцев	с	не менее			
			50,0		40,0	

Приложение № 3  
к изменениям, вносимым  
в дополнительную образовательную  
программу спортивной подготовки  
по виду спорта «стрельба из лука»

Таблица №11

**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»				
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				
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		