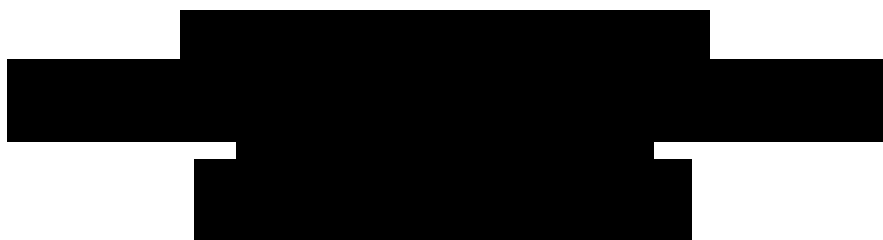


Приложение № _____
к распоряжению Комитета
по физической культуре и спорту
от _____ № _____



I. Требования к структуре и содержанию программ спортивной подготовки (2 степень), в том числе к освоению их теоретических и практических разделов применительно к каждому этапу спортивной подготовки (2 степень)

1. Программа спортивной подготовки (2 степень) по виду спорта стрельба из лука (далее - Программа) должна иметь следующую структуру и содержание:

- титульный лист;
- пояснительную записку;
- нормативную часть;
- методическую часть;
- систему контроля и зачетные требования;
- перечень информационного обеспечения;
- план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

1.1. На «Титульном листе» Программы указывается:

- наименование вида спорта;

- наименование организации, осуществляющей спортивную подготовку (2 степень);

- название Программы;

- название базовых требований спортивной подготовки (2 степень), на основе которого разработана Программа;

- срок реализации Программы;

- год составления Программы.

1.2. В «Пояснительной записке» Программы дается характеристика вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса, излагается структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины).

1.3. «Нормативная часть» Программы должна содержать:

- продолжительность этапов спортивной подготовки (2 степень), минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки (2 степень) и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку (2 степень) в группах на этапах спортивной подготовки (2 степень) по виду спорта стрельба из лука (приложение № 1);

- соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки (2 степень) на этапах спортивной подготовки (2 степень) по виду спорта стрельба из лука (приложение № 2);

- планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта стрельба из лука (приложение № 3);

- режимы тренировочной работы;

- медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку (2 степень);

- предельные тренировочные нагрузки;

- минимальный и предельный объем соревновательной деятельности;

- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию;

- требования к количественному и качественному составу групп подготовки;

- объем индивидуальной спортивной подготовки (2 степень);

- структуру годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

1.4. «Методическая часть» Программы должна содержать:

- рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;

- рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок;

- рекомендации по планированию спортивных результатов;

- требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля;

- программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки;

- рекомендации по организации психологической подготовки;
- планы применения восстановительных средств;
- планы антидопинговых мероприятий;
- планы инструкторской и судейской практики.

1.5. «Система контроля и зачетные требования» Программы должны включать:

- конкретизацию критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень) на каждом этапе спортивной подготовки (2 ступень), с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта стрельба из лука (приложение № 4);

- требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки (2 ступень), выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку (2 ступень), на следующий этап спортивной подготовки (2 ступень);

- виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;

- комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень), методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

1.6. «Перечень информационного обеспечения» Программы должен включать: список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень Интернет-ресурсов, необходимые для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку (2 ступень), и при прохождении спортивной подготовки (2 ступень) лицами, проходящими спортивную подготовку (2 ступень).

1.7. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку (2 ступень), на основе календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

II. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень), особенностей вида спорта «стрельба из лука» (спортивных дисциплин)

2. Нормативы по видам спортивной подготовки (2 ступень) и их соотношение на этапах спортивной подготовки (2 ступень) в группах, занимающихся видом спорта стрельба из лука, включают в себя:

2.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (приложение № 5).

2.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (приложение № 6).

III. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень), и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки (2 ступень)

3. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень):

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта стрельба из лука;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта стрельба из лука;

- выполнение плана спортивной подготовки (2 ступень);
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

4. Лицо, проходящее спортивную подготовку (2 ступень), направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку (2 ступень), на спортивные соревнования

в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

IV. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки (2 ступень) на каждом из этапов спортивной подготовки (2 ступень)

5. Результатом реализации Программы является:

5.1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта стрельба из лука;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта стрельба из лука.

5.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта стрельба из лука;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

6. Для обеспечения этапов спортивной подготовки (2 ступень) организации, осуществляющие спортивную подготовку (2 ступень), используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта стрельба из лука;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки (2 ступень) по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта стрельба из лука

9. Особенности осуществления спортивной подготовки (2 ступень) в спортивных дисциплинах вида спорта стрельба из лука определяются в Программе.

Особенности осуществления спортивной подготовки (2 ступень) в указанных спортивных дисциплинах вида спорта стрельба из лука учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки (2 ступень), начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

10. Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку (2 ступень), ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, и не должен превышать нормативы максимального объема тренировочной нагрузки (Приложение № 7).

11. Основными формами осуществления спортивной подготовки (2 ступень) являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

12. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки (2 ступень), подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень), организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (приложение № 8).

13. Порядок формирования групп спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта стрельба из лука определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку (2 ступень), самостоятельно.

14. Лицам, проходящим спортивную подготовку (2 ступень), не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку (2 ступень) на том же этапе спортивной подготовки (2 ступень).

15. С учетом специфики вида спорта стрельба из лука определяются следующие особенности спортивной подготовки (2 ступень):

- комплектование групп спортивной подготовки (2 ступень), а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта стрельба из лука осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень).

VI. Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки (2 ступень), в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку (2 ступень), и иным условиям

16. Организации, осуществляющие спортивную подготовку (2 ступень), должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным настоящим базовыми требованиями.

17. Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку (2 ступень):

17.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку (2 ступень), должен соответствовать требованиям Профессиональных стандартов утвержденных приказами Минтруда России или Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916-н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

17.2. Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку (2 ступень), и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

18. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку (2 ступень), и иным условиям:

- наличие стрелкового поля;
- наличие зала для стрельбы из лука;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (2 ступень) (Приложение № 9);
- обеспечение спортивной экипировкой (Приложение № 10);
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно; ¹
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий; ²
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень), в том числе организацию систематического медицинского контроля.

1 Определяется организацией (по мере необходимости)

2 Определяется организацией (по мере необходимости)

Приложение № 1
к базовым требованиям
спортивной подготовки
(2 ступень) по виду спорта
«стрельба из лука»

**Продолжительность этапов спортивной подготовки (2 ступень),
минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной (2 ступень)
и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень)
в группах на этапах спортивной подготовки (2 ступень)
по виду спорта «стрельба из лука»**

Этапы спортивной подготовки (2 ступень) подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	11	10 - 12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	8 - 10

Приложение № 2
к базовым требованиям
спортивной подготовки
(2 ступень) по виду спорта
«стрельба из лука»

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «стрельба из лука»

Разделы спортивной подготовки (2 ступень) подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки (2 ступень)			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	1 год	Свыше года	До двух лет	свыше двух лет
Общая физическая подготовка (%)	52-68	43-55	26-34	19-25
Специальная физическая подготовка (%)	22-28	26-34	31-39	39-50
Техническая подготовка (%)	10-14	14-18	20-26	16-26
Тактическая, теоретическая, Психологическая подготовка(%)	-	-	4-6	6-8
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	2-4	4-6	6-8	7-9

Приложение № 3
к базовым требованиям
спортивной подготовки
(2 ступень) по виду спорта
«стрельба из лука»

**Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта
стрельба из лука³**

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы спортивной подготовки (2 ступень)			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Контрольные	-	1	2-3	3-4
Отборочные	-	1	1-3	1-3
Основные	-	-	-	-

³ Определяется организацией (по мере необходимости)

Приложение № 4
к базовым требованиям
спортивной подготовки
(2 ступень) по виду спорта
«стрельба из лука»

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта
стрельба из лука**

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	2
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Приложение № 5
к базовым требованиям
спортивной подготовки
(2 ступень) по виду спорта
«стрельба из лука»

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления
в группы на этапе начальной подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Челночный бег 3x10 м (не более 20 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 15,5 с)
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 2 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 2,3 м)
	Подъем туловища из положения лежа (не менее 15 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 10 раз)

Приложение № 6
к базовым требованиям
спортивной подготовки
(2 ступень) по виду спорта
«стрельба из лука»

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления
в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Челночный бег 3x10 м (не более 12,5 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 14,0 с)
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,0 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 2,5 м)
	Подъем туловища из положения лежа (не менее 25 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 20 раз)
Выносливость	Натяжение тетивы лука до касания подбородка (не менее 10 раз)	Натяжение тетивы лука до касания подбородка (не менее 9 раз)
Техническое мастерство	техническая программа	
Спортивный разряд	Первый юношеский спортивный разряд	

Приложение № 7
к базовым требованиям
спортивной подготовки
(2 ступень) по виду спорта
«стрельбы из лука»

**Нормативы
максимального объема тренировочной нагрузки**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки (2 ступень)			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	6	9	16
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	4-6	7-12
Общее количество часов в год	312	312	468	832
Общее количество тренировок в год	208	260	312	312

Приложение № 8
к базовым требованиям
спортивной подготовки
(2 ступень) по виду спорта
«стрельба из лука»

**Перечень
тренировочных сборов ⁴**

№ п/п	Вид тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (2 ступень) (количество дней)		Оптимальное число участников тренировочного мероприятия
		этап начальной подготовки	тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	-
2. Специальные тренировочные мероприятия				
2.1.	Тренировочные сборы по общей физической и/или специальной физической подготовке	-	14	-
2.2.	Тренировочные сборы в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год		-

⁴ Определяется организацией (по мере необходимости)

Приложение № 9
к базовым требованиям
спортивной подготовки
(2 ступень) по виду спорта
«стрельба из лука»

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения
спортивной (спортивной подготовки (2 ступень)) подготовки**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1.	Спортивный классический лук в сборе	штук	12
2.	Стрелы для спортивного лука в сборе	штук	96
3.	Заколка для мишени	штук	48
4.	Мишень для стрельбы из лука	штук	24
5.	Подставка для лука и стрел	штук	12
6.	Щит мишени для стрельбы из лука	штук	6
7.	Флажок для указания направления ветра при стрельбе из лука	штук	6
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
8.	Тележка для перевозки щитов мишеней стрельбы из лука	штук	2
9.	Канат для ограждения площадки стрельбы из лука	метров	300
10.	Лента полихлорвиниловая, ширина 5-6 см	метров	2000
11.	Стойка для ограждения канатом площадки для стрельбы из лука	штук	50
12.	Медицинбол переменной массы от 1 до 5 кг	комплект	3
13.	Скакалка гимнастическая	штук	12
14.	Эспандер плечевой	штук	12
15.	Эспандер двойного действия	штук	12
16.	Эспандер резиновый ленточный	штук	12
17.	Мяч баскетбольный	штук	1
18.	Мяч футбольный	штук	1
19.	Мяч волейбольный	штук	1
20.	Насос для накачивания мячей	комплект	1
21.	Комплект приспособлений для проверки луков	комплект	1
22.	Бинокль	штук	12

Приложение № 10
к базовым требованиям
спортивной подготовки
(2 ступень) по виду спорта
«стрельба из лука»

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование⁵						
Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки (2 ступень)			
			этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
			количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Брюки спортивные	Пар	на занимающегося	-	-	1	1
Костюм спортивный специальный	штук	на занимающегося	-	-	1	2

⁵ Определяется организацией (по мере необходимости)