



**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**(МИНСПОРТ РОССИИ)**

24 марта 17 **ПРИКАЗ** 244

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_

**Об утверждении федерального стандарта  
спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из арбалета»**

В соответствии с частью 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50, ст. 7354; 2012, № 53 (ч. 1), ст. 7582) и подпунктом 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 26, ст. 3525; 2013, № 30 (ч. 2), ст. 4112; № 45, ст. 5822; 2015, № 2, ст. 491, № 18, ст. 2711; 2016, № 28, ст. 4741), п р и к а з ы в а ю:

1. Утвердить прилагаемый федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из арбалета».
2. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.



Министр



П.А. Колобков

<b>КОПИЯ ВЕРНА</b>	
Должность	<i>советник</i>
Дата	<i>29.03.2017</i>
Подпись	<i>[Signature]</i>

УТВЕРЖДЕН  
приказом Минспорта России  
от «24» марта 2017 г. № 244

## **Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из арбалета»**

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из арбалета» (далее – ФССП) разработан на основании части 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон) (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50, ст. 7354; 2012, № 53 (ч. 1), ст. 7582) и подпункта 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 26, ст. 3525; 2013, № 30 (ч. 2), ст. 4112; № 45, ст. 5822; 2015, № 2, ст. 491, № 18, ст. 2711; 2016, № 28, ст. 4741), и определяет условия и требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом.

### **I. Требования к структуре и содержанию программ спортивной подготовки, в том числе к освоению их теоретических и практических разделов применительно к каждому этапу спортивной подготовки**

1. Программа спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из арбалета» (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;
- название Программы;
- название федерального стандарта спортивной подготовки, 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, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из арбалета» (Приложение № 1 к настоящему ФССП);

- соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из арбалета» (Приложение № 2 к настоящему ФССП);

- планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «стрельба из арбалета» (Приложение № 3 к настоящему ФССП);

- режимы тренировочной работы;
- медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку;

- предельные тренировочные нагрузки;
- минимальный и предельный объем соревновательной деятельности;
- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию;
- требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки;

- объем индивидуальной спортивной подготовки;
- 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 спортивных 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 спортивной 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 должна включать:

- конкретизацию критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «стрельба из арбалета» (Приложение № 4 к настоящему ФССП);

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

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

- комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, 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, необходимых для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку, и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку.

1.7. «План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий» Программы формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, 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, особенностей вида спорта «стрельба из арбалета» (спортивных дисциплин)**

2. Нормативы по видам спортивной подготовки и их соотношение на этапах спортивной подготовки в группах, занимающихся видом спорта «стрельба из арбалета», включают в себя:

2.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (Приложение № 5 к настоящему ФССП).

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

2.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства (Приложение № 7 к настоящему ФССП).

2.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства (Приложение № 8 к настоящему ФССП).

2.5. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки (Приложение № 9 к настоящему ФССП).

### **III. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки**

3. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «стрельба из арбалета»;
- соответствие уровня спортивной квалификации положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «стрельба из арбалета»;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- 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. Лица, проходящие спортивную подготовку, и лица, ее осуществляющие, направляются организацией, реализующей спортивную подготовку, 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 на каждом из этапов спортивной подготовки**

5. Результатом реализации Программы для лиц, проходящих спортивную подготовку, 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 арбалета»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

5.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

5.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных региональных и всероссийских спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья.

#### 5.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях.

6. Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

7. Образовательные организации, реализующие образовательные программы в области физической культуры и спорта для наиболее перспективных выпускников, могут предоставить возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до четырех лет (до 10 % от количества лиц, проходящих спортивную подготовку).

### **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта «стрельба из арбалета»**

8. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «стрельба из арбалета» определяются в Программе и учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки начиная с этапа начальной подготовки;
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

9. Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

#### 10. Основными формами осуществления спортивной подготовки 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.

11. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

12. Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера (тренера-преподавателя) допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общей физической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

13. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (Приложение № 10 к настоящему ФССП).

14. Порядок формирования групп спортивной подготовки определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

15. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

16. Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

17. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, спортивная подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

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

18. Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным настоящим ФССП.

19. Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

19.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) (далее – ЕКСД), в том числе:

- на этапе начальной подготовки – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

19.2. Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы<sup>1</sup>.

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

20. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

- наличие крытого тира (для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «АМ»);

- наличие помещения для стрельбы (для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «АП»);

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта объекта спорта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 01.03.2016 № 134н «О Порядке 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» (зарегистрирован Минюстом России 21.06.2016, регистрационный № 42578);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Приложение № 11 к настоящему ФССП);

- обеспечение спортивной экипировкой (Приложение № 12 к настоящему ФССП);

---

<sup>1</sup>пункт 6 ЕКСД.



- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Приложение № 1  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта «стрельба из  
арбалета»

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	11	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	3
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	15	2

Приложение № 2  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта «стрельба из  
арбалета»

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной  
подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из  
арбалета»**

Виды спортивной подготовки	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 двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	44-57	30-40	16-29	14-21	12-19	8-18
Специальная физическая подготовка (%)	28-36	30-38	30-36	25-30	18-20	12-13
Техническая подготовка (%)	12-15	25-35	35-45	45-52	53-60	57-65
Тактическая подготовка (%)	-	1-3				
Теоретическая подготовка (%)	1-3	1-3	3-9	4-10	4-10	5-12
Психологическая подготовка (%)	-	1-3				
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	2-4	2-4	3-5	5-7	6-8	8-11

Приложение № 3  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта «стрельба из  
арбалета»

**Планируемые показатели соревновательной деятельности  
по виду спорта «стрельба из арбалета»**

Виды спортивных соревнований	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 двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	2	4	6	8	8	10
Отборочные	-	1	3	3	4	4
Основные	-	1	2	2	2	2

Приложение № 4  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта «стрельба из  
арбалета»

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность  
по виду спорта «стрельба из арбалета»**

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
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 федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта «стрельба из  
арбалета»

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 11 с)	Бег на 60 м (не более 11,4 с)
Выносливость	Бег на 1500 м (не более 8 мин 35 с)	Бег на 1500 м (не более 8 мин 55 с)
	Поднятие и удержание арбалета в позе-изготовке для стрельбы стоя (не менее 30 с)	Поднятие и удержание арбалета в позе-изготовке для стрельбы стоя (не менее 20 с)
Сила	Подтягивания из виса на перекладине (не менее 3 раза)	Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (не менее 9 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 20 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 15 раз)
	Кистевая динамометрия (не менее 14,7 кг)	Кистевая динамометрия (не менее 11,8 кг)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)
	Отрывание от пола спортивного снаряда весом 10 кг до линии пояса с выпрямлением спины	Отрывание от пола спортивного снаряда весом 8 кг до линии пояса с выпрямлением спины
Координационные способности	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 20 раз)	
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола пальцами рук)	

Приложение № 6  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта «стрельба из  
арбалета»

**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
Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 10,8 с)	Бег на 60 м (не более 11,2 с)
Выносливость	Бег на 1500 м (не более 7 мин 55 с)	Бег на 1500 м (не более 8 мин 35 с)
	Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «АП»	
	Удержание арбалета в позе-изготовке для стрельбы стоя в течение 30 с, отдых не более 30 с (не менее 10 раз)	Удержание арбалета в позе-изготовке для стрельбы стоя в течение 25 с, отдых не более 30 с (не менее 10 раз)
	Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «АМ»	
	Поднятие и удержание арбалета в позе-изготовке для стрельбы с колена (не менее 10 мин)	Поднятие и удержание арбалета в позе-изготовке для стрельбы с колена (не менее 8 мин)
	Поднятие и удержание арбалета в позе-изготовке для стрельбы стоя (не менее 5 мин)	Поднятие и удержание арбалета в позе-изготовке для стрельбы стоя (не менее 3 мин)
Сила	Подтягивания из виса на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (не менее 11 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 22 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 18 раз)
	Кистевая динамометрия (не менее 18,4 кг)	Кистевая динамометрия (не менее 15,7 кг)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)

	Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «АП»	
	Отрывание от пола спортивного снаряда весом 10 кг до линии пояса с выпрямлением спины (не менее 5 раз)	Отрывание от пола спортивного снаряда весом 8 кг до линии пояса с выпрямлением спины (не менее 3 раз)
Координационные способности	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 25 раз)	
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, касание пола пальцами рук (не менее 2 раз)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	«третий спортивный разряд»	



Приложение № 7  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта «стрельба из  
арбалета»

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы на этапе совершенствования  
спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 8,7 с)	Бег на 60 м (не более 9,6 с)
Выносливость	Бег на 2000 м (не более 9 мин)	Бег на 2000 м (не более 11 мин)
	Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «АП»	
	Удержание арбалета в позе-изготовке для стрельбы стоя в течение 35 с, отдых не более 30 с (не менее 10 раз)	Удержание арбалета в позе-изготовке для стрельбы стоя в течение 30 с, отдых не более 30 с (не менее 10 раз)
	Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «АМ»	
	Поднятие и удержание арбалета в позе-изготовке для стрельбы с колена (не менее 10 мин)	Поднятие и удержание арбалета в позе-изготовке для стрельбы с колена (не менее 8 мин)
	Поднятие и удержание арбалета в позе-изготовке для стрельбы стоя (не менее 7 мин)	Поднятие и удержание арбалета в позе-изготовке для стрельбы стоя (не менее 5 мин)
Сила	Подтягивания из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (не менее 18 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 25 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 20 раз)
	Кистевая динамометрия (не менее 26,5 кг)	Кистевая динамометрия (не менее 23,5 кг)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)

	Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «АП»	
	Отрывание от пола спортивного снаряда весом 10 кг до линии пояса с выпрямлением спины (не менее 7 раз)	Отрывание от пола спортивного снаряда весом 8 кг до линии пояса с выпрямлением спины (не менее 5 раз)
Координационные способности	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 35 раз)	
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, касание пола пальцами рук (не менее 4 раз)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	«кандидат в мастера спорта»	

Приложение № 8  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта «стрельба из  
арбалета»

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для  
зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 8,7 с)	Бег на 60 м (не более 9,6 с)
Выносливость	Бег на 2000 м (не более 9 мин)	Бег на 2000 м (не более 11 мин)
	Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «АП»	
	Удержание арбалета в позе-изготовке для стрельбы стоя в течение 35 с, отдых не более 20 с (не менее 10 раз)	Удержание арбалета в позе-изготовке для стрельбы стоя в течение 30 с, отдых не более 20 с (не менее 10 раз)
	Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «АМ»	
	Поднятие и удержание арбалета в позе-изготовке для стрельбы стоя (не менее 7 мин)	Поднятие и удержание арбалета в позе-изготовке для стрельбы стоя (не менее 7 мин)
	Поднятие и удержание арбалета в позе-изготовке для стрельбы с колена (не менее 12 мин)	Поднятие и удержание арбалета в позе-изготовке для стрельбы с колена (не менее 12 мин)
Сила	Подтягивания из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (не менее 18 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 35 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 30 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)

	Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «АП»	
	Отрывание от пола спортивного снаряда весом 10 кг до линии пояса с выпрямлением спины (не менее 10 раз)	Отрывание от пола спортивного снаряда весом 8 кг до линии пояса с выпрямлением спины (не менее 10 раз)
Координационные способности	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 40 раз)	
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, касание пола пальцами рук (не менее 5 раз)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивное звание	«мастер спорта России»	

Приложение № 9  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта «стрельба из арбалета»

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки**

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 двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	12	16	22	28
Количество тренировок в неделю	3	3	4	5	14	14
Общее количество часов в год	312	468	624	832	1144	1456
Общее количество тренировок в год	156	156	208	260	728	728

Приложение № 10  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта «стрельба из  
арбалета»

**Перечень тренировочных сборов**

№ п/п	Виды тренировочных сборов	Предельная продолжительность транировочных сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников транировочных сборов
		Этап начальной подготовки	Транировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
<b>1. Транировочные сборы</b>						
1.1.	По подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	21	
1.3.	По подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18	
1.4.	По подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14	

2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	По общей физической или специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70 % от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку
2.2.	Восстановительные	-	До 14 дней			Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
2.3.	Для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	В каникулярный период	До 21 дня подряд и не более 2 раз в год		-	-	Не менее 60 % от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку
2.5.	Просмотровые (для кандидатов на зачисление в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта)	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема в образовательную организацию, осуществляющую деятельность в области физической культуры и спорта

Приложение № 11  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта «стрельба из  
арбалета»

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения  
спортивной подготовки**

**Таблица 1**

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Бумажные цветные мишени	штук	5000
2.	Заколка для мишени	штук	40
3.	Канат для разметки площадки (100 метров)	штук	5
4.	Клей для перьев (упаковка 3 грамма)	штук	2
5.	Лента для ограждения площадки (100 метров)	штук	3
6.	Наконечники для стрел	штук	60
7.	Нить для тетивы (бобина)	штук	1
8.	Перья для стрел	штук	180
9.	Плечи (лук) для арбалета «АП»	штук	6
10.	Подставка для арбалета	штук	2
11.	Рулетка металлическая 50 м	штук	1
12.	Скакалка гимнастическая	штук	10
13.	Специальный снаряд для оценки силы рук (весом 8 кг, 10 кг)	штук	2
14.	Спортивный арбалет	штук	2
15.	Стрелы	штук	300
16.	Тетива для арбалета «АП»	штук	12
17.	Труба зрительная (со штативом) с переменной кратностью	штук	2
18.	Трубки для стрел	штук	60
19.	Флажок для указания направления ветра при стрельбе	штук	2
20.	Хвостовик для стрел	штук	60
21.	Щит мишени для стрельбы	штук	2
22.	Электронный стрелковый тренажер «СКАТТ»	штук	1
23.	Эспандер кистевой	штук	10
24.	Эспандер плечевой	штук	10



Таблица 2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование												
№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки				Этапы высшего спортивного мастерства				
				Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	количество	ресурс	эксплуатации	количество	ресурс
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «АМ»												
1.	Болты (спортивный снаряд для арбалетов с дистанцией стрельбы 10 м)	штук	на занимающегося	-	6	500 выстрелов	8	500 выстрелов	8	500 выстрелов	8	500 выстрелов
2.	Болты (спортивный снаряд для арбалетов с дистанцией стрельбы 30 м)	штук	на занимающегося	-	6	500 выстрелов	8	500 выстрелов	8	500 выстрелов	8	500 выстрелов
3.	Валик для стрельбы с колена	штук	на занимающегося	-	0,5	2 года	1	2 года	1	2 года	1	2 года

4.	Мишень картонная (для арбалетов с дистанцией стрельбы 10 м)	штук	на занимающегося	-	-	2500	-	3000	-	4000	-
5.	Мишень картонная (для арбалетов с дистанцией стрельбы 30 м)	штук	на занимающегося	-	-	2500	-	3000	-	4000	-
6.	Свинцовые шайбы для мишеней установок (для стрельбы из арбалетов на дистанцию 10 м)	штук	на занимающегося	-	-	100	-	134	-	134	-
7.	Свинцовые шайбы для мишеней установок (для стрельбы из арбалетов на дистанцию 30 м)	штук	на занимающегося	-	-	100	-	134	-	134	-
8.	Спортивный арбалет	штук	на занимающегося	-	-	0,25	50 000 выстрелов	1	50 000 выстрелов	1	50 000 выстрелов
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «АП»											
9.	Бумажные цветные мишени	штук	на занимающегося	-	-	500	10 выстрелов	500	10 выстрелов	500	10 выстрелов
10.	Заколка для мишени	штук	на занимающегося	-	-	4	1 год	4	1 год	4	1 год
11.	Клей для перьев (упаковка 3 грамма)	штук	на занимающегося	-	-	2	1 год	3	1 год	4	1 год

12.	Наконечники для стрел	штуки	на занимающегося	-	-	6	-	6	-	6	-	6	-
13.	Нить для тетивы (бобина)	штуки	на занимающегося	-	-	1	1 год	1	1 год	1	1 год	1	1 год
14.	Перья для стрел	штуки	на занимающегося	-	-	18	-	18	-	18	-	18	-
15.	Плечи (лук) для арбалета	штуки	на занимающегося	-	-	1,5	10 000 выстрелов	3	10 000 выстрелов	3	10 000 выстрелов	3	10 000 выстрелов
16.	Подставка для арбалета	штуки	на занимающегося	-	-	0,25	5 лет	1	5 лет	1	5 лет	1	5 лет
17.	Спортивный арбалет	штуки	на занимающегося	-	-	0,25	50 000 выстрелов	1	50 000 выстрелов	1	50 000 выстрелов	1	50 000 выстрелов
18.	Стрелы	штуки	на занимающегося	-	-	30	500 выстрелов	30	500 выстрелов	30	500 выстрелов	30	500 выстрелов
19.	Тетива для арбалета	штуки	на занимающегося	-	-	6	2500 выстрелов	8	2500 выстрелов	8	2500 выстрелов	8	2500 выстрелов
20.	Труба зрительная (со штативом) с переменной кратностью	штуки	на занимающегося	-	-	0,25	2 года	1	2 года	1	2 года	1	2 года
21.	Трубки для стрел	штуки	на занимающегося	-	-	6	-	6	-	6	-	6	-
22.	Хвостовик для стрел	штуки	на занимающегося	-	-	50	1 год	100	1 год	150	1 год	150	1 год

Приложение № 12  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта «стрельба из  
арбалета»

**Обеспечение спортивной экипировкой**

**Таблица 1**

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Колчан для стрел	штук	10
2.	Наушники-антифоны	пар	10
3.	Оправа стрелковая (монокль)	штук	10
4.	Ремень стрелковый	штук	10
5.	Футляр для перевозки арбалетов	штук	10

Таблица 2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование												
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки						Этап высшего спортивного мастерства		
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства				
				количество	срок (лет)	количество	срок (лет)	количество	срок (лет)		количество	срок (лет)
1.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	1	1
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	1	1
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	1	2
4.	Наушники-антифоны	пар	на занимающегося	-	-	1	3	1	2	1	1	2
5.	Оправа стрелковая (моноколь)	штук	на занимающегося	-	-	0,5	4	0,5	4	1	1	4
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «АМ»												
6.	Белье нательное	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1

7.	Богинки стрелковые	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
8.	Брюки стрелковые	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
9.	Куртка стрелковая	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
10.	Перчатки стрелковые	пар	на занимающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «АП»											
11.	Колчан для стрел	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
12.	Обувь стрелковая	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
13.	Футляр для перевозки арбалетов	штук	на занимающегося	-	-	1	6	1	4	1	2
14.	Футляр для перевозки стрел	штук	на занимающегося	-	-	1	6	1	4	1	2