

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ПРИКАЗ

от 27 января 2014 года N 32

Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА

В соответствии с частью 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 50, ст.6242; 2011, N 50, ст.7354; 2012, N 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 N 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 26, ст.3525; 2013, N 30, (ч.II), ст.4112; N 45, ст.5822)

приказываю:

1. Утвердить прилагаемый Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА.
2. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Министр

В.Л.Мутко

Зарегистрировано

в Министерстве юстиции

Российской Федерации

17 апреля 2014 года,

регистрационный N 32011

## **Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА**

Приложение

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА (далее - ФССП) разработан на основании части 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (далее - Федеральный закон) (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 50, ст.6242; 2011, N 50, ст.7354; 2012, N 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 N 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 26, ст.3525; 2013, N 30, ст.4112; N 45, ст.5822), и определяет условия и требования к спортивной подготовке по виду спорта спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата 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 спорт лиц с поражением ОДА (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 указываются:

- наименование вида спорта;
- наименование организации, осуществляющей спортивную подготовку;
- название Программы;
- название специального федерального государственного стандарта спортивной подготовки, на основе которого разработана Программа;
- срок реализации Программы;
- год составления Программы.

1.2. В пояснительной записке Программы даются 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 спорт лиц с поражением ОДА (приложение N 1 к настоящему ФССП);
- соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА (приложение N 2 к настоящему ФССП);
- планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА (приложение N 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 подготовки;
- объем индивидуальной спортивной подготовки;
- структуру годового 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 на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА (Приложение N 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 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, методические указания по организации тестирования, методам 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 подготовку.

1.7. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий 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 спорт лиц с поражением ОДА (спортивных дисциплин)**

2. Нормативы по видам спортивной подготовки и их соотношение на этапах спортивной подготовки в группах, занимающихся видом спорта спорт лиц с поражением ОДА, включают в себя:

- 2.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (приложение N 5 к настоящему ФССП).
- 2.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (приложение N 6 к настоящему ФССП).
- 2.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства (приложение N 7 к настоящему ФССП).
- 2.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства (приложение N 8 к настоящему ФССП).
- 2.5. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки (приложение N 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 участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта спорт лиц с поражением ОДА;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта спорт лиц с поражением ОДА;
- 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. Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей 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 является:

5.1. На этапе начальной подготовки:

- углубленная физическая реабилитация;
- социальная адаптация и интеграция;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- расширение круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА;
- развитие физических качеств и функциональных возможностей;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА.

5.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- социальная адаптация и интеграция;
- положительная динамика двигательных способностей;
- участие в соревнованиях;
- положительная тенденция социализации спортсмена;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА;
- формирование спортивной мотивации;
- углубленная физическая реабилитация.

5.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- выполнение контрольных нормативов в соответствии с программой спортивной подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма спортсмена;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- социализация спортсмена;
- углубленная физическая реабилитация.

5.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- демонстрация высоких спортивных результатов на всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;
- высокая социализация спортсмена;
- углубленная физическая реабилитация.

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

Система спортивного отбора включает:

- просмотр и тестирование лиц с поражением ОДА с целью ориентирования их на занятия спортом;
- отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА;
- просмотр и отбор перспективных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

7. Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

8. 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 обучающихся).

#### **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА**

9. Особенности осуществления спортивной подготовки в спортивных дисциплинах вида спорта спорт лиц с поражением ОДА, содержащих в своем наименовании словосочетания и слова: "академическая гребля", "баскетбол на колясках", "биатлон", "бочча", "велоспорт - трек", "велоспорт - шоссе", "волейбол сидя", "горнолыжный спорт", "кёрлинг на колясках", "конный спорт", "легкая атлетика - бег" с указанием дистанции до 400 м включительно (далее - "бег на короткие дистанции"); "легкая атлетика - бег" с указанием дистанции

более 400 м (далее - "бег на средние и длинные дистанции"), "легкая атлетика - метание" и "легкая атлетика - толкание" (далее - "легкая атлетика - метания"), "легкая атлетика - прыжки", "лыжные гонки", "настольный теннис", "парусный спорт - класс "Скуд 18", "парусный спорт - класс "Сонар", "парусный спорт - класс 2,4 метра", "пауэрлифтинг", "плавание", "пулевая стрельба", "регби на колясках", "стрельба из лука", "теннис на колясках", "фехтование", "хоккей - следж", определяются в Программе.

Особенности осуществления спортивной подготовки в указанных спортивных дисциплинах вида спорта спорт лиц с поражением ОДА учитываются при:

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

10. Спортивная подготовка по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА проводится с учетом групп, к которым относятся спортсмены, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий определенной спортивной дисциплиной вида спорта спорт лиц с поражением ОДА (далее - функциональные группы). Функциональные группы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА, приведены в приложении N 10 к настоящему ФССП.

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

12. 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.

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

14. Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА, допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

15. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (приложение N 11 к настоящему ФССП).

16. Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

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

18. С учетом специфики вида спорта спорт лиц с поражением ОДА определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- 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, функциональными группами, а также индивидуальными особенностями ограничения в состоянии здоровья;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;
- для лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА, проводятся занятия, направленные на физическую реабилитацию и социальную адаптацию с учетом спортивных дисциплин, функциональных групп, а также индивидуальных особенностей ограничения в состоянии здоровья.

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

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

20. Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

20.1. 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 N 916н](#) (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- 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.

20.2. 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 .

#### Пункт 6 ЕКСД.

20.3. 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.

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

- наличие площадки для стрельбы из лука (стрелковой поляны) для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание "стрельба из лука";

- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с [приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 N 613н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий"](#) (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный N 18428);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение N 12 к настоящему ФССП);

- обеспечение спортивной экипировкой (приложение N 13 к настоящему ФССП);

- 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 организация систематического медицинского контроля.

**Приложение N 1. 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 ...**

Приложение N 1

к Федеральному стандарту

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 спорт лиц с поражением ОДА

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Периоды спортивной подготовки	Функциональные группы	Наполняемость групп (человек)
1	2	3	4	5	6
<b>Стрельба из лука - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины</b>					
Этап начальной подготовки	Без ограничений	11	До года	III	10
				II	8
				I	3
			Свыше года	III	8
				II	6
				I	2
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	13	До года	III	6
				II	5
				I	2
			Второй и третий годы	III	5
				II	4
				I	2
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	17	Все периоды	III	3
				II	2
				I	1

**Приложение N 2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА**

Приложение N 2

к Федеральному стандарту

Содержание подготовки	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки (%)	Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (%)	Этап совершенствования спортивного мастерства (%)	Этап высшего спортивного мастерства (%)
1	2	3	4	5
<b>Стрельба из лука - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины</b>				
Общая физическая подготовка	53-57	38-42	28-32	13-17
Специальная физическая подготовка	33-37	43-47	53-57	63-67
Техническая подготовка	3-7	1-5	0-4	0-3
Тактическая подготовка	3-7	0-4	0-3	0-3
Психологическая подготовка	0-2	0-4	0-4	0-4
Теоретическая подготовка	0-2	0-3	0-3	0-3
Спортивные соревнования	1-5	0-4	0-3	0-3
Интегральная подготовка	0-4	1-5	3-7	3-7
Восстановительные мероприятия	0-2	0-4	1-5	2-6

**Приложение N 3. Планируемые показатели  
соревновательной деятельности по виду спорта спорт  
лиц с поражением ОДА**

Приложение N 3  
к Федеральному стандарту

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1	2	3	4	5
<b>Стрельба из лука - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины</b>				
Контрольные	3	8	10	12
Отборочные	2	5	7	10
Основные	1	3	5	8
<b>Всего за год</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>22</b>	<b>30</b>

**Приложение N 4. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА**

Приложение N 4  
к Федеральному стандарту

Факторы, влияющие на достижение спортивной результативности	Уровень влияния
1	2
<b>Стрельба из лука - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины</b>	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	2
Гибкость	1
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения, используемые в таблице:

- 3 - значительное влияние;
- 2 - среднее влияние;
- 1 - незначительное влияние

**Приложение N 5. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

Приложение N 5  
к Федеральному стандарту

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты) <sup>1</sup>
1	2
1 При отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения контрольного упражнения (теста) проводится альтернативное контрольное упражнение (тест) или таковое не проводится, зачет осуществляется по выполненным контрольным упражнениям (тестам)	
<b>Стрельба из лука - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины</b>	
Выносливость, координация	Маховые движения рук в положении лёжа на спине (не менее 90 с.)
Силовая выносливость	Бег 800 м (без времени)
	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1кг (не менее 12 раз)
Скоростно-силовые способности	Многоскок 5 прыжков (не менее 2 метров)
	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 4 раз)
	Жим гантелей в положении лёжа на спине (не менее 12 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,50 м)

**Приложение N 6. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Приложение N 6  
к Федеральному стандарту

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты) <sup>1</sup>
1	2
1 При отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения контрольного упражнения (теста) проводится альтернативное контрольное упражнение (тест) или таковое не проводится, зачет осуществляется по выполненным контрольным упражнениям (тестам)	
Стрельба из лука - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины	
Сила	Кистевая динамометрия максимальная (не менее 18 кг)
Скоростно-силовые способности	Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя (не менее 4.80 м)
Силовая выносливость	Поднимание туловища из положения лежа (не менее 25 раз)
	Сгибание-разгибание рук из упора лёжа (не менее 7 раз)

**Приложение N 7. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Приложение N 7  
к Федеральному стандарту

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты) <sup>1</sup>
1	2
1 При отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения контрольного упражнения (теста) проводится альтернативное контрольное упражнение (тест) или таковое не проводится, зачет осуществляется по выполненным контрольным упражнениям (тестам)	
Стрельба из лука - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины	
Сила	Кистевая динамометрия максимальная (не менее 24 кг)
Скоростно-силовые способности	Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя (не менее 7.50 м)
Силовая выносливость	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 15 раз)
	Сгибание-разгибание рук из виса на перекладине (не менее 8 раз)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

**Приложение N 8. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства**

Приложение N 8  
к Федеральному стандарту

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты) <sup>1</sup>
1	2
1 При отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения контрольного упражнения (теста) проводится альтернативное контрольное упражнение (тест) или таковое не проводится, зачет осуществляется по выполненным контрольным упражнениям (тестам)	
Стрельба из лука - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины	
Сила	Кистевая динамометрия максимальная (не менее 28 кг)
Скоростно-силовые способности	Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя (не менее 9 м)
Силовая выносливость	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 20 раз)
	Сгибание-разгибание рук из виса на перекладине (не менее 9 раз)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса

**Приложение N 9. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки**

Приложение N 9  
к Федеральному стандарту

Этапный норматив	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного



							мастерства
	До года	Свыше года	До года	Свыше года	До года	Свыше года	
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Стрельба из лука - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины</b>							
Количество часов в неделю	6	9	10	12-14	16	16-20	22
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	5	6-8	7-9	9-12	9-12
Общее количество часов в год	312	468	520	624-728	832	831-1040	1144
Общее количество тренировок в год	156-208	156-260	260	312-624	520-780	780-1040	780-1040

**Приложение N 10. Функциональные группы лиц,  
проходящих спортивную подготовку по виду спорта  
спорт лиц с поражением ОДА**

Приложение N 10  
к Федеральному стандарту

Функциональные группы	Степень ограничения функциональных возможностей	Поражения опорно-двигательного аппарата
Группа I	Функциональные возможности ограничены, нуждается в посторонней помощи во время тренировочных занятий или участия в спортивных соревнованиях	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Детский церебральный паралич.</li> <li>2. Спинно-мозговая травма</li> <li>3. Ампутация или порок развития: <ul style="list-style-type: none"> <li>- двусторонняя ампутация бедер (передвигающиеся на протезах);</li> <li>- односторонняя ампутация бедра с вычленением (передвигающиеся на протезах);</li> <li>- односторонняя ампутация бедра в сочетании с ампутацией стопы или голени с другой стороны;</li> <li>- двусторонняя ампутация плеч;</li> <li>- ампутация четырех конечностей</li> </ul> </li> <li>4. Прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, Ограничивающие функциональные возможности спортсменов в мере, сопоставимой с вышеперечисленными пунктами 1, 2, 3.</li> </ol>
Группа II	Функциональные возможности ограничиваются достаточно выраженными нарушениями	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Детский церебральный Паралич</li> <li>2. Спинно-мозговая травма.</li> <li>3. Ампутация или порок развития: <ul style="list-style-type: none"> <li>- одной верхней конечности выше локтевого сустава</li> <li>- одной верхней конечности выше локтевого сустава и одной нижней конечности выше коленного сустава (с одной стороны или с противоположных сторон);</li> <li>- двусторонняя ампутация предплечий.</li> </ul> </li> <li>4. Прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, Ограничивающие функциональные возможности спортсменов в мере, сопоставимой с вышеперечисленными пунктами 1, 2, 3.</li> </ol>
Группа III	Функциональные возможности ограничены незначительно	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ахондроплазия (карлики).</li> <li>2. Детский церебральный паралич.</li> <li>3. Высокая ампутация двух нижних конечностей.</li> <li>4. Ампутация или порок развития: <ul style="list-style-type: none"> <li>- одной нижней конечности ниже коленного сустава;</li> <li>- односторонняя ампутация стопы по Пирогову, в сочетании с ампутацией стопы на различном уровне с другой стороны;</li> <li>- одной верхней конечности ниже локтевого сустава;</li> <li>- одной верхней конечности ниже локтевого сустава и одной нижней конечности ниже коленного сустава (с одной стороны или с противоположных сторон).</li> </ul> </li> <li>5. Прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, Ограничивающие функциональные возможности спортсменов в мере, сопоставимой с вышеперечисленными пунктами 1, 2, 3, 4.</li> </ol>

## Приложение N 11. Перечень тренировочных сборов

Приложение N 11

к Федеральному стандарту

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этапа совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1	2	3	4	5	6	7
<b>1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям</b>						
1.1	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14		
1.3	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14		
<b>2. Специальные тренировочные сборы</b>						
2.1	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14		Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку
2.2	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней				Участники соревнований
2.3	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год				В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4	Тренировочные сборы в каникулярный период			До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта		До 60 дней			В соответствии с правилами приёма

## Приложение N 12. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

Приложение N 12

к Федеральному стандарту

Таблица 1.

Таблица 1

№п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество
------	--	-------------------	------------

			изделий
1	2	3	4
<b>Стрельба из лука - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины</b>			
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
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</b>			
1	Тележка для перевозки щитов мишеней стрельбы из лука	Штук	2
2	Канат для ограждения площадки для стрельбы из лука	Метров	300
3	Лента полихлорвиниловая, ширина 5-6 см	Метров	2000
4	Стойка для ограждения канатом площадки для стрельбы из лука	Штук	50
5	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	Комплект	3
6	Скакалка гимнастическая	Штук	12
7	Эспандер плечевой	Штук	12
8	Эспандер двойного действия	Штук	12
9	Эспандер резиновый ленточный	Штук	12
10	Мяч баскетбольный	Штук	1
11	Мяч футбольный	Штук	1
12	Мяч волейбольный	Штук	1
13	Насос для накачивания мячей	Комплект	1
14	Комплект приспособлений для проверки луков	Комплект	1

**Приложение N 13. Обеспечение спортивной экипировкой**

Приложение N 13  
к Федеральному стандарту

**Таблица 2. Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование**

Таблица 2

№п\п	Наименование	Единица измерения	Расчётная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап высшего спортивного мастерства
				Кол-во	Срок эксплуатации	Кол-во	Срок эксплуатации	Кол-во	Срок эксплуатации	Кол-во	Срок эксплуатации
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Стрельба из лука - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины</b>											
1	Брюки спортивные	Пар	На занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2	Костюм спортивный специальный	Штук	На занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
3	Костюм спортивный утеплённый	Штук	На занимающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
4	Крага	Штук	На занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5	Кроссовки спортивные	Пар	На занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
6	Нагрудник	Штук	На занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
7	Напальчник для стрельбы	Штук	На занимающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
8	Сапоги резиновые	Пар	На занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
9	Футболка спортивная	Штук	На занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1