

Приложение № 90  
к распоряжению Комитета  
по физической культуре и спорту  
от 30.12.2020 № 752

**БАЗОВЫЕ ТРЕБОВАНИЯ  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
(2 СТУПЕНЬ) ПО ВИДУ СПОРТА  
«СКАЛОЛАЗАНИЕ»**

## **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 скалолазание (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 скалолазание (приложение N 1);

- соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки (2 степень) на этапах спортивной подготовки (2 степень) по виду спорта скалолазание (приложение N 2);

- планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта скалолазание (приложение N 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 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 подготовки с разбивкой на периоды подготовки;

- рекомендации по организации психологической подготовки;

- планы применения восстановительных средств;
- планы антидопинговых мероприятий;

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 по виду спорта скалолазание (приложение N 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, необходимых 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 скалолазание (спортивных дисциплин)**

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

2.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (**приложение N 5**).

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

2.3. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки (**приложение N 7**).

## **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)**

3.1. 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 скалолазание;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта скалолазание;

- 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.

3.2. 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)**

Результатом реализации Программы является:

4.1. На этапе начальной подготовки:

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

4.2. 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 скалолазание;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

4.3. 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 высоких 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 скалолазание;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и спортивных соревнованиях.

#### **V. Особенности осуществления спортивной подготовки (2 ступень) по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта скалолазание**

5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки (2 ступень) по спортивным дисциплинам вида спорта скалолазание определяются в Программе и учитываются при:

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

5.2. Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку (2 ступень), ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

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

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

5.4. 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 N 8).

5.5. Порядок формирования групп спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта скалолазание определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку (2 ступень), самостоятельно.

5.6. 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).

5.7. С учетом специфики вида спорта скалолазание 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 скалолазание 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**

6.1. 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 БТПП.

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку (2 ступень), 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;

6.3. 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 <1>.

<1> Пункт 6 ЕКСД

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

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

- наличие возможности использования скалодрома;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие раздевалок;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (2 степень) (приложение N 9);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение N 10);
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий (\* определяется организацией (по необходимости))
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку (2 степень), в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Приложение N 1  
к Базовым требованиям  
спортивной подготовки  
(2 ступень) по виду спорта  
скалолазание

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

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

Приложение N 2  
к Базовым требованиям  
спортивной подготовки  
(2 ступень) по виду спорта  
скалолазание

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта скалолазание**

Разделы подготовки	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
Общая физическая подготовка (%)	55-72	45-59	33-43	24-32
Специальная физическая подготовка (%)	14-18	16-20	17-23	17-23
Техническая, технико-тактическая подготовка (%)	15-19	23-29	32-42	40-52
Теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-3	2-4	2-4	3-5
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	1-2	1-2	1-3	1-3

Приложение N 3  
к Базовым требованиям  
спортивной подготовки  
(2 ступень) по виду спорта  
скалолазание

**Планируемые показатели  
соревновательной деятельности по виду спорта скалолазание**

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	1-2	2-3	3-5	2-4
Отборочные	-	1-2	1-2	2-3
Основные	-	-	1-2	1-2

Приложение N 4  
к Базовым требованиям  
спортивной подготовки  
(2 ступень) по виду спорта  
скалолазание

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта  
скалолазание**

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

Условные обозначения:

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



Приложение N 5  
к Базовым требованиям  
спортивной подготовки  
(2 ступень) по виду спорта  
скалолазание

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы спортивной подготовки (2 ступень) на этапе начальной  
подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 7,2 с)	Бег 30 м (не более 7,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 95 см)	Прыжок в длину с места (не менее 80 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 13 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 10 см)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 1 раза)	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 8 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 6 раз)
	Вис на перекладине на 2-х руках (не менее 25 с)	Вис на перекладине на 2-х руках (не менее 20 с)
Координация	Челночный бег 3x10 (не более 12 с)	Челночный бег 3x10 (не более 14 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 3 см)	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 4,5 см)

Приложение № 6  
к Базовым требованиям  
спортивной подготовки (2  
ступень) по виду спорта  
скалолазание

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы спортивной подготовки (2 ступень) на тренировочном  
этапе(этапе спортивной специализации)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
<b>Лазание на скорость</b>		
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 7,1 с)	Бег 30 м (не более 7,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)	Прыжок в длину с места (не менее 105 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 25 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)
	Лазание по канату с помощью ног 3 м (без учета времени)	Лазание по канату с помощью ног 3 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Поднос ног к перекладине (не менее 8 раз)	Поднос ног к перекладине (не менее 5 раз)
	Вис на перекладине на 2-х руках (не менее 80 с)	Вис на перекладине на 2-х руках (не менее 70 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 11 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 12 с)
Техническое мастерство	техническая программа	
<b>Лазание на трудность</b>		
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)	Прыжок в длину с места (не менее 105 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 25 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)
	Лазание по канату с помощью ног 3 м (без учета времени)	Лазание по канату с помощью ног 3 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Поднос ног к перекладине (не менее 8 раз)	Поднос ног к перекладине (не менее 5 раз)
	Вис на перекладине на 2-х руках (не менее 80 с)	Вис на перекладине на 2-х руках (не менее 70 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 11 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 12 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 4 см)	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 6 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Боулдеринг		
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)	Прыжок в длину с места (не менее 105 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 25 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)
	Лазание по канату с помощью ног 3 м (без учета времени)	Лазание по канату с помощью ног 3 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Поднос ног к перекладине (не менее 8 раз)	Поднос ног к перекладине (не менее 5 раз)
	Вис на перекладине на 2-х руках (не менее 80 с)	Вис на перекладине на 2-х руках (не менее 70 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 11 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 12 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 4 см)	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 6 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Приложение N 7  
к Базовым требованиям  
спортивной подготовки  
(2 ступень) по виду спорта  
скалолазание

**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	9	12	18
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	6	9-12
Общее количество часов в год	312	468	624	936
Общее количество тренировок в год	156-208	156-760	312	468-624

Приложение N 8  
к Базовым требованиям  
спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта  
скалолазание

**Перечень тренировочных сборов**

№ 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)	
<b>1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>				
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	-
<b>2. Специальные тренировочные мероприятия</b>				
2.1.	Тренировочные мероприятия по общей физической и/или специальной физической подготовке	-	14	-
2.2.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год		-

Приложение N 9  
к Базовым требованиям  
спортивной подготовки (2  
ступень) по виду спорта  
скалолазание

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

N п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Веревки страховочные	штук	8
4.	Карабины	штук	20
5.	Магнезия спортивная	штук	30
6.	Мешки для магнезии спортивной	штук	20
7.	Оттяжки с карабинами	штук	40
9.	Скалодром	комплект	1
10.	Страховочные системы	комплект	20
11.	Страховочные устройства	комплект	8
15.	Секундомеры	штук	2
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
18.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	4
19.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	5
22.	Мат гимнастический	штук	10
25.	Перекладина гимнастическая	штук	1
27.	Скакалка гимнастическая	штук	15
28.	Скамейка гимнастическая	штук	6
29.	Стенка гимнастическая	штук	8

Приложение № 10  
к Базовым требованиям  
спортивной подготовки (2  
ступень) по виду спорта  
скалолазание

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Туфли скальные	пар	на занимающегося	-	-	1*	1
2.	Каски защитные	пар	на занимающегося	-	-	1*	1
3.	Футболки	штук	на занимающегося	-	-	1*	1
4.	Шорты, бриджи	пар	на занимающегося	-	-	1*	1

\*определяется организацией (по необходимости)