

Приложение № \_\_\_\_\_  
 к распоряжению Комитета  
 по физической культуре и спорту  
 от \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_

**Базовые требования  
 к дополнительной общеразвивающей программе  
 в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап)  
 по виду спорта «скалолазание»**

1. Продолжительность уровней подготовки, минимальный и максимальный возраст лиц для зачисления на уровни подготовки, количество лиц, проходящих подготовку в группах на уровнях подготовки по виду спорта «скалолазание»:

| Уровень подготовки  | Продолжительность уровней (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) * | Предельный возраст прохождения подготовки (лет) | Количество лиц (человек) |
|---------------------|-------------------------------------|---|---|--------------------------|
| Стартовый уровень   | до 3                                | 5   | 8   | 15 - 25                  |
| Базовый уровень     | 1 - 3                               | 7   | 12  | 10 - 20                  |
| Продвинутый уровень | 1 - 8                               | 10  | 19  | 7 - 14                   |

\* возраст зачисления должен быть исполнен в текущем календарном году.

2. Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки на уровнях подготовки по виду спорта «скалолазание»:

| Объем тренировочной нагрузки           | Уровни и периоды подготовки |                 |            |                     |                |
|--|-----------------------------|-----------------|------------|---------------------|----------------|
|  | Стартовый уровень           | Базовый уровень |            | Продвинутый уровень |                |
|  |                             | До года         | Свыше года | До трех лет         | Свыше трех лет |
| Количество часов в неделю (оптимально) | 3 - 4,5                     | 4,5 - 6         | 6 - 8      | 12 - 16             | 16 - 18        |
| Количество тренировок в неделю         | 2 - 3                       | 3 - 4           | до 4       | до 6                | до 6           |
| Общее количество часов в год           | до 234                      | до 312          | до 416     | до 832              | до 936         |

3. Соотношение объемов видов подготовки в рамках учебно-тренировочного процесса по уровням подготовки по виду спорта «скалолазание»:

| Виды подготовки | Уровни и периоды подготовки |                 |                     |
|-----------------|-----------------------------|-----------------|---------------------|
|                 | Стартовый уровень           | Базовый уровень | Продвинутый уровень |
|                 |                             |                 |                     |

|   |         | до года | свыше года | до трех лет | свыше трех лет |
|---|---------|---------|------------|-------------|----------------|
| Общая физическая подготовка (%)   | 55 - 72 | 55 - 72 | 45 - 59    | 33 - 43     | 24 - 32        |
| Специальная физическая подготовка (%)   | 14 - 18 | 14 - 18 | 16 - 20    | 17 - 23     | 17 - 23        |
| Техническая подготовка (%)  | 15 - 19 | 15 - 19 | 23 - 29    | 32 - 42     | 40 - 52        |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 2 - 6   | 2 - 6   | 3 - 7      | 4 - 8       | 5 - 9          |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)  | *       | *       | *          | не менее 1  | не менее 2     |

\* возможно участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях, предусмотренных Планом мероприятий.

4. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих реализацию дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап спортивной подготовки) по виду спорта «скалолазание»:

- наличие скалодрома;
- наличие спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

5. Требования к материально-техническому обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения подготовки по виду спорта «скалолазание»:

| № п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря   | Единица измерения | Количество изделий |
|-------|--|-------------------|--------------------|
| 1.    | Баланс-борт  | штук              | 1                  |
| 2.    | Веревка страховочная (статика) 40 м (на 1,5 метра ширины скалодрома с нависанием не более 15°) | штук              | 1                  |
| 3.    | Жилет с отягощением  | штук              | 8                  |

|     |  |          |                 |
|-----|--|----------|-----------------|
| 4.  | Зацепы для скалолазания различных конфигураций и размеров (на 1 м <sup>2</sup> площади скалодрома) | штук     | 8               |
| 5.  | Рельефы для скалолазания (на 10 м <sup>2</sup> площади скалодрома)                                 | штук     | 4               |
| 6.  | Кампус-борт  | комплект | 1               |
| 7.  | Ключ шестигранный для болтов М10   | штук     | 8               |
| 8.  | Лестница алюминиевая (до 5 м) (на 10 м ширины скалодрома)  | штук     | 1               |
| 9.  | Маты амортизационного покрытия   | комплект | 1               |
| 10. | Гидравлический подъемник (для скалодромов выше 8 м)  | штук     | 1               |
| 11. | Оттяжка с карабинами (на 2 м <sup>2</sup> скалодрома)  | штук     | 1               |
| 12. | Турник навесной или стационарный   | штук     | 6               |
| 13. | Система хронометраж для скорости   | комплект | 1 (на 2 трассы) |
| 14. | Система хронометраж для боулдеринга  | комплект | 1               |
| 15. | Скалодром  | комплект | 1               |
| 16. | Метизы для крепления зацепов и рельефов для скалодромов (на 1 м <sup>2</sup> площади скалодрома)   | комплект | 8               |
| 17. | Шуруповерт электрический (на один скалодром)   | штук     | 2               |
| 18. | Ящики для хранения и переноски зацепов   | штук     | 10              |
| 19. | Автоматическое страховочное устройство (при наличии на скалодроме эталонных скоростных трасс)      | штук     | 2               |
| 20. | Веревка страховочная (динамика) 60 м   | штук     | 1               |
| 21. | Карабин с муфтой   | штук     | 5               |
| 22. | Магнезия спортивная  | кг       | 8               |
| 23. | Мешок для магнезии спортивной  | штук     | 5               |
| 24. | Система страховочная   | штук     | 2               |
| 25. | Устройство страховочное с карабином с муфтой   | комплект | 5               |
| 26. | Щетка с неметаллическим ворсом для чистки зацепов  | штук     | 3               |

\* закупка нового инвентаря и оборудования осуществляется после утраты изделием потребительских свойств.

6. Требования к обеспечению спортивной экипировкой на отделении для прохождения продвинутого уровня подготовки по виду спорта «скалолазание» (если иное не прописано в таблице):

| п/п | Наименование спортивной экипировки | Единица измерения | Количество изделий  |
|-----|------------------------------------|-------------------|---|
| 1.  | Бриджи спортивные                  | штук              | из расчета кол-ва человек в сборной команде учреждения на продвинутом уровне подготовки |
| 2.  | Туфли скальные                     | пар               |   |

\* закупка новой экипировки осуществляется после утраты изделием потребительских свойств.

7. Примерные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на базовый уровень подготовки по виду спорта «скалолазание»:

| № п/п  | Упражнения  | Единица измерения | Норматив до одного года обучения |         | Норматив выше одного года обучения |         |
|--|---|-------------------|----------------------------------|---------|------------------------------------|---------|
|  |   |                   | мальчики                         | девочки | мальчики                           | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки       |   |                   |                                  |         |                                    |         |
| 1.1.   | Бег на 30 м   | с                 | не более                         |         | не более                           |         |
|  |   |                   | 6,9                              | 7,1     | 6,7                                | 6,8     |
| 1.2.   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  | количество раз    | не менее                         |         | не менее                           |         |
|  |   |                   | 7                                | 4       | 10                                 | 6       |
| 1.3.   | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)   | см                | не менее                         |         | не менее                           |         |
|  |   |                   | +1                               | +3      | +3                                 | +5      |
| 1.4.   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами   | см                | не менее                         |         | не менее                           |         |
|  |   |                   | 110                              | 105     | 120                                | 115     |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |   |                   |                                  |         |                                    |         |
| 2.1.   | Исходное положение - лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сцеплены в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер и опускание в исходное положение за | количество раз    | не менее                         |         |                                    |         |
|  |   |                   | 15                               |         | 15                                 |         |

|      |  |                |          |      |
|------|--|----------------|----------|------|
|      | 30 с   |                |          |      |
| 2.2. | Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Фиксация положения  | с              | не менее |      |
|      |  |                | 30,0     | 25,0 |
| 2.3. | Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине.<br>Силой сгибание и разгибание рук, ноги прямые   | количество раз | не менее |      |
|      |  |                | 2        | -    |
| 2.4. | Исходное положение - вис лежа на низкой перекладине, хват сверху. Сгибание и разгибание рук. Сгибание рук выполнять до пересечения подбородком перекладины   | количество раз | не менее |      |
|      |  |                | -        | 8    |
| 2.5. | Исходное положение - стоя на полу ноги вместе, руки в стороны. Отрывая ногу от пола, стойка на одной ноге, стопа другой прижата к колену. Фиксация положения | с              | не менее |      |
|      |  |                | 10,0     |      |

8. Примерные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на продвинутый уровень подготовки по виду спорта «скалолазание»:

| №<br>п/п                                 | Упражнения  | Единица<br>измерения | Норматив |         |
|--|---|----------------------|----------|---------|
|  |   |                      | юноши    | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |   |                      |          |         |
| 1.1.                                     | Бег на 30 м   | с                    | не более |         |
|  |   |                      | 6,0      | 6,2     |
| 1.2.                                     | Бег на 1000 м   | мин, с               | не более |         |
|  |   |                      | 5.50     | 6.20    |
| 1.3.                                     | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз       | не менее |         |
|  |   |                      | 13       | 7       |
| 1.4.                                     | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                   | не менее |         |
|  |   |                      | +4       | +5      |
| 1.5.                                     | Челночный бег 3 x 10 м  | с                    | не более |         |

|  |  |                |                   |                   |
|--|--|----------------|-------------------|-------------------|
|  |  |                | 9,8               | 10,0              |
| 1.6.   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  | см             | не менее          |                   |
|  |  |                | 140               | 130               |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |  |                |                   |                   |
| 2.1.   | Исходное положение - основная стойка. Сгибание ног в положение глубокий присед, руки вперед, разгибание в исходное положение за 10 с   | количество раз | не менее          |                   |
|  |  |                | 9                 | 8                 |
| 2.2.   | Исходное положение - основная стойка. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами.  | см             | не менее          |                   |
|  |  |                | 25                | 23                |
| 2.3.   | Исходное положение - лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сцеплены в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер и опускание в исходное положение за 30 с | количество раз | не менее          |                   |
|  |  |                | 20                | 18                |
| 2.4.   | Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине силой, сгибание и разгибание рук, ноги прямые  | количество раз | не менее          |                   |
|  |  |                | 12                | 8                 |
| 2.5.   | Исходное положение - упор лежа на предплечьях (фиксация положения)   | с              | не менее          |                   |
|  |  |                | 30,0              |                   |
| 2.6.   | Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине (фиксация положения)   | с              | не менее          |                   |
|  |  |                | 60,0              |                   |
| 2.7.   | Исходное положение - стойка на качающейся опоре (основание 12 см, длина площадки 75 см) на двух ногах, руки в стороны (фиксация положения)   | с              | не менее          |                   |
|  |  |                | 10,0              |                   |
| 2.8.   | Пролезть эталонную трассу с дополнительными защепами   | -              | без учета времени |                   |
| 2.9.   | Пролезть трассу "6a флэш"  | -              | -                 | без учета времени |
| 2.10.  | Пролезть трассу "6b флэш"  | -              | без учета времени | -                 |