

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-борд	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-борд	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 хронометража для скорости	комплект	1 (на 2 трассы)
14.	Система хронометража 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.	Магnezия 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 свыше 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. 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»:**

№ п/п	Упражнения	Единица 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 зацепами	-	без учета времени	
2.9.	Пролезть трассу "6a флэш"	-	-	без учета времени
2.10	Пролезть трассу "6b флэш"	-	без учета времени	-