

Приложение №
К распоряжению Комитета
По физической культуре и спорту

**БАЗОВЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
ПРЕДСПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА
СКАЛОЛАЗАНИЕ**

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

1. Программа предспортивной подготовки 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 предспортивную подготовку;
- название Программы;
- название базовых требований предспортивной 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 предспортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы предспортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих предспортивную подготовку в группах на этапах предспортивной подготовки по виду спорта скалолазание (**приложение N 1**);

- соотношение объемов тренировочного процесса по видам предспортивной подготовки на этапах предспортивной подготовки 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 предспортивную 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 предспортивной 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 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 предспортивную подготовку на каждом этапе предспортивной подготовки, 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 предспортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего предспортивную подготовку на следующий этап предспортивной 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 предспортивную 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 предспортивную подготовку и при прохождении предспортивной подготовки лицами, проходящими предспортивную подготовку.

1.7. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется организацией, осуществляющей предспортивную подготовку, 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 предспортивную подготовку, особенностей вида спорта скалолазание (спортивных дисциплин)

Нормативы по видам предспортивной подготовки и их соотношение на этапах предспортивной подготовки 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 предспортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой предспортивной подготовки

3.1. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих предспортивную подготовку:

- 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 предспортивной 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.

3.2. Лицо, проходящее предспортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей предспортивную 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 предспортивной подготовки на каждом из этапов предспортивной подготовки

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 предспортивной подготовки организации, осуществляющие предспортивную подготовку, 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 предспортивной подготовки по виду спорта скалолазание;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и спортивных соревнованиях.

V. Особенности осуществления предспортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта скалолазание

5.1. Особенности осуществления предспортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта скалолазание определяются в Программе и учитываются при:

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

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

5.3. Основными формами осуществления предспортивной подготовки 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 предспортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих предспортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (**приложение N 8**).

5.5. Порядок формирования групп предспортивной подготовки по виду спорта скалолазание определяется организациями, осуществляющими предспортивную подготовку, самостоятельно.

5.6. Лицам, проходящим предспортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить предспортивную подготовку на том же этапе предспортивной подготовки.

5.7. С учетом специфики вида спорта скалолазание определяются следующие особенности предспортивной подготовки:

- комплектование групп предспортивной подготовки, 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 предспортивную подготовку.

VI. Требования к условиям реализации программ предспортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих предспортивную подготовку, и иным условиям

6.1. Организации, осуществляющие предспортивную подготовку, 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 предспортивную подготовку:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих предспортивную 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;

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 предспортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

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

- наличие возможности использования скалодрома;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие раздевалок;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения предспортивной подготовки (**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 предспортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Приложение N 1
к Базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта скалолазание

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

Этапы предспортивной подготовки	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
предспортивной подготовки
по виду спорта скалолазание

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах
предспортивной подготовки по виду спорта скалолазание**

Разделы подготовки	Этапы и годы предспортивной подготовки			
	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
предспортивной подготовки
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
предспортивной подготовки
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
предспортивной подготовки
по виду спорта скалолазание

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы предспортивной подготовки 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 вися 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 3х10 (не более 12 с)	Челночный бег 3х10 (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 N 6
к Базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта скалолазание

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Лазание на скорость		
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	
Лазание на трудность		
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	
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	

Приложение N 7
к Базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта скалолазание

**Нормативы
максимального объема тренировочной нагрузки**

Этапный норматив	Этапы и годы предспортивной подготовки			
	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
предспортивной подготовки
по виду спорта скалолазание

**Перечень
учебно-тренировочных сборов**

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)		Оптимальное число участников сбора
		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
2. Специальные тренировочные сборы				
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		* Определяется организацией (по мере необходимости)

Приложение N 9
к Базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта скалолазание

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

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 N 10
к Базовым требованиям
предспортивной подготовки
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)