Программа спортивной подготовки по виду спорта «Скалолазание» разработана согласно Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта скалолазание с учетом основополагающих законодательных и нормативно-правовых документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации № 393 от 01 июня 2021 г. Федеральный стандарт разработан на основании части 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007 № 50. ст.7354) и подпункта 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 26, ст.3525)

Программа включает в себя нормативную часть, которая определяет общие требования к организации тренировочного процесса: режим тренировочной работы, наполняемость групп по этапам подготовки, возрастной диапазон лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки, требования по переводу и зачислению на этапы спортивной подготовки по скалолазанию.

Методическая часть программы содержит организационно- методические указания по проведению тренировочных занятий, требования к организации и проведению врачебного, педагогического и психологического контроля, программный материал для практических занятий.

**Цель программы:** Содействие всестороннему, гармоничному развитию личности посредством занятий скалолазанием.

**Скалолазание как вид спорта.** Скалолазание - это относительно молодой самостоятельный вид спорта, вышедший из альпинизма в середине 50-х годов ХХ века и заключающийся в лазании по естественному рельефу (скалы) или искусственному рельефу (скалодром).

Категория сложности маршрута – главный критерий, по которому скалолазы-спортсмены отслеживают уровень своей подготовки. Сложность трасс начинается с 3-ки или 4-ки (простые вертикальные стенки, удобные большие «зацепки»). Верхний предел – 9В+ (пролезть могут единицы, признанные мастера).

Скалолазание развивает координацию, технику и пластику движений, тренирует силу и общую выносливость человека, т.к. задействованными оказываются все группы мышц (включая и те, о которых человек в обычной жизни даже не подозревает). Нелишними для занятий будут также смекалка, хорошая память и сила воли!

Спортивное скалолазание на естественном и искусственном видах рельефа в настоящее время культивируются следующие дисциплины или виды соревнований: лазание на скорость, лазание на трудность, боулдеринг.

Лазание на скорость – (индивидуальное лазание, парная гонка, эстафета) скорость самый удобный параметр для определения победителя. Сложнокоординационные движения, выполненные на максимальной скорости на вертикальном скальном рельефе, очень зрелищный вид спорта. Трассы готовятся для этих соревнований сравнительно легкие, используется верхняя страховка.

Лазание на трудность – (индивидуальное лазание) самый престижный вид на международных соревнованиях. Соревнования проводятся на длинных сложных трассах, предполагают от спортсменов огромной силовой выносливости и умения правильно распределять силы по дистанции. Соревнования достаточно сложны в организации. Спортсмен лезет с нижней страховкой, что в определенной степени затрудняет работу на маршруте. Оценивается высота подъема спортсмена.

Боулдеринг – прохождение серии коротких мощных трасс, не требующие страховочной веревки, т.к. их высота не превышает 4-5 м (в качестве страховки используются маты). Сложность – это одна из основных целей боулдеринга, поэтому здесь используют свою систему оценки маршрутов. Боулдеринг требует преимущественно взрывной силы и умения совершать выдающиеся, нестандартные движения.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных ее этапах, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

**Основными задачами реализации Программы является:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- обучение основам техники двигательных действий избранного вида спорта;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий скалолазанием.

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;

- дальнейшее совершенствование индивидуальной техники лазания;

- развитие специальных физических качеств;

- освоение повышенных тренировочных нагрузок;

- приобретение и накопление соревновательного опыта в соревнованиях всероссийского и международного уровней;

**Программа направлена на:**

- отбор одаренных детей;

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;

- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни;

- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;

- специализированную подготовку перспективных спортсменов для достижения стабильных результатов, позволяющих войти в состав юношеской сборной команды России;

- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

- подготовку к освоению программы этапа высшего спортивного мастерства, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих **задач**:

- привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом;

- содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья учащихся;

- воспитание высоких волевых, морально-этических и нравственно-эстетических качеств спортсменок;

- развитие физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, координационных способностей;

- воспитание высоких волевых, морально-этических и нравственно-эстетических качеств спортсменов;

- формирование системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в скалолазании;

- подготовка инструкторов и судей по скалолазанию.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей и является основным документом при организации и проведении занятий по скалолазанию. Занятия по программе рассчитаны для работы с детьми и подростками с 8 и до 21 года.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение итоговой аттестации, овладение теоретическими знаниями, умениями и навыками по предметным областям на тренировочном этапе (период спортивной специализации) и этапе совершенствования спортивного мастерства, выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов Единой всероссийской спортивной классификации в соответствии с требованиями по годам обучения.