

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР «КРАСНАЯ ЗВЕЗДА» Г. КАЛУГИ**

Согласовано
На педагогическом совете
протокол № 1 от 25.08.2023

Утверждено
Директор МБОУ ДО
«Центр «Красная Звезда» г. Калуги
К.Н. Буцева



**Дополнительная общеразвивающая
образовательная программа
«Роуп Скиппинг» (спортивная скакалка)
«Неудержимые».**

Возраст детей: 6-18 лет

педагог дополнительного образования

срок реализации: 12 лет

Айвазян Наталья Александровна

г. Калуга, 2023

Паспорт Программы

Полное название программы:

Дополнительная общеразвивающая программа «Роуп Скиппинг» (спортивная скакалка)

Автор, должность:

Айвазян Наталья Александровна, педагог дополнительного образования.

Адрес Организации, реализующей программу (телефон)

МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги
(г.Калуга, ул. Никитина, д.121, тел. +7(4842) 54-53-68

Возраст обучающихся: 6-18 лет

Направленность: Физкультурно-спортивная.

Срок реализации: 12 лет.

Вид программы: Модифицированная.

Тип программы: Общеразвивающая.

Уровень реализации: Начальное, среднее, общее образование.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Направленность Программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа роуп скиппинг (спортивная скакалка) (далее Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа роуп скиппинг (спортивная скакалка) разработана в соответствии:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ « Об образовании в Российской Федерации» ;
- Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ;
- с Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением правительства Российской Федерации от 4.09.2014 г. № 1726-р;
- письма Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 « О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 года №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- вида спорта: Приказ от 1 октября 2019 года N 784 Вид спорта "роуп скиппинг (спортивная скакалка)" с номером-кодом вида спорта 1780001411Н.

1.2 Новизна Программы

Новизна Программы состоит в том, что впервые представлена современная методика обучения прыжкам через скакалку (соло, в паре, тройка с двумя длинными скакалками).

1.3. Актуальность Программы

Актуальность Программы состоит в том, что координационные способности является жизненно необходимым для человека любого возраста. Занятия роуп скиппингом (спортивной скакалкой) также имеют огромное оздоровительное значение: развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развития концентрации и устойчивости внимания. Воспитательное значение – создание условий для воспитания дисциплинированности, уравновешенности у детей, способствуют развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу.

1.4. Педагогическая целесообразность Программы

Педагогическая целесообразность Программы объясняется эффективным использованием занятий роуп скиппингом (спортивной скакалкой) в развитии координационных способностей детей и укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, учитывая индивидуальные возможности, концентрации и устойчивости внимания.

1.5. Цель и задачи Программы

Цель Программы - удовлетворение у детей школьного возраста индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также организация их свободного времени с помощью изучения различных видов прыжков со скакалкой и применением специальных упражнений на развитие координационных способностей.

Задачи Программы:

На I этапе 4 года (6-9 лет):

- формирование интереса к занятиям спортом;

- освоение основных двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники вида спорта "роуп скиппинг (спортивная скакалка)";
- участие в показательных выступлениях

На II этапе 4 года (10-14 лет):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "роуп скиппинг (спортивная скакалка)";
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической и теоретической подготовки;
- воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в спортивных соревнованиях;
- овладение общими знаниями о правилах вида спорта "роуп скиппинг (спортивная скакалка)";
- ознакомление с антидопинговыми правилами;
- укрепление здоровья.

На III этапе 4 года (14-18 лет):

- формирование мотивации на повышение мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- положительная динамика и стабильность результатов на спортивных соревнованиях;
- овладение теоретическими знаниями правил вида спорта "роуп скиппинг (спортивная скакалка)";
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта "роуп скиппинг (спортивная скакалка)";
- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья.

1.6. Возраст детей, участвующих в реализации Программы

В реализации Программы участвуют дети школьного возраста 6-18 лет.

1.7. Сроки реализации Программы

(продолжительность образовательного процесса, этапы)

Срок реализации дополнительной образовательной программы Роуп скиппинг (спортивная скакалка) **составляет 12 лет:**

I этап - 4 года (6-9 лет);

II этап- 4 года (10-14 лет);

III этапе- 4 года (14-18 лет),

2 занятия в неделю по 2 часа (2 по 45 минут); 34 недели; 136 часов в год.

1.8. Формы и режим непосредственно образовательной деятельности

Формы и режим занятий. Содержание программы ориентировано на детские разновозрастные группы 6-9 лет; 10-14 лет; 14-18 лет в количестве до 10-12 человек. Наполняемость учебных групп выдержана в пределах требований СанПиН 2.4.4.3172-14 из расчета не менее 4,0 м² на одного обучающегося. В целом состав групп остается постоянным, изменения в составе могут произойти при наличии противопоказаний по здоровью, выбытии ребенка из учреждения и др.

Ведущей формой организации обучения является **групповая тренировка**. Наряду с групповой формой работы осуществляется применение дифференцированного подхода к детям, на основе их индивидуальных особенностей, разной результативности в освоении навыков прыжков через скакалку.

Продолжительность занятий: 2 раза в неделю по 2 часа (2x45 минут), в соответствии с требованиями физкультурно-спортивной направленности, а так же СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 N 26); ППБ-101-89.

1.9. Методы, приемы, средства воспитания, обучения и развития детей

Наглядный метод: обеспечивающий яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений, необходимых для возникновения у ребенка наиболее полного и конкретного представления о движении, активизирующий развитие его сенсорных способностей.

Словесный метод: обращенный к сознанию детей, помогающий осмысливанию поставленной перед ними задачи и в связи с этим сознательному выполнению двигательных упражнений, играющий большую роль в усвоении содержания и структуры упражнений, самостоятельном их применении в различных ситуациях.

Практический метод: связанный с практической двигательной деятельностью детей, обеспечивающий действенную проверку правильности восприятия движения на собственных мышечно-моторных ощущениях. Практический метод характеризуется полной или частичной регламентацией, проведением упражнений в игровой (образной) форме, или с использованием элементов соревнования.

Регламентация упражнений необходима при многократном повторении двигательных действий или их отдельных элементов. Она характерна конкретной последовательностью движений, соблюдением нормирования нагрузки и отдыха, их определенным чередованием. Все это содействует лучшему освоению двигательных умений и навыков, сохранению оптимального функционального состояния организма и психики ребенка.

Игровой метод: близкий к ведущей деятельности детей дошкольного возраста, наиболее специфичный, эмоционально-эффективный в работе с ними, учитывающий элементы наглядно-образного и наглядно-действенного мышления. Он дает возможность одновременного совершенствования разнообразных двигательных навыков, самостоятельности действий, быстрой ответной реакции на изменяющиеся условия, проявления творческой инициативы.

Соревновательный метод: в процессе обучения детей дошкольного возраста может применяться при условии педагогического руководства.

Средства - упражнения со скакалкой и без нее; строевые упражнения: построения, перестроения, повороты; танцевальные упражнения; подвижные игры; естественные силы природы; гигиенические факторы (соблюдение режимов сна и питания, двигательной активности и отдыха).

1.10. Ожидаемые результаты и способы их проверки в ходе реализации Программы обучающийся должен:

Знать:

- доступные для данного возраста правила безопасности на занятиях роуп скиппингом (спортивной скакалкой);
- понимать сигналы и в движении реагировать на них;

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на I этапе

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6.9с)	Бег на 30 м (не более 7.2с)
Сила	Подъем туловища лежа на спине (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 8раз)
	Удержание положения «угол» в вися на гимнастической стенке (не менее 5 с)	Удержание положения «угол» в вися на гимнастической стенке (не менее 5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжки в длину с места (не менее 115см)	Прыжки в длину с места (не менее 110см)
Координация	Прыжки на двух ногах через скакалку (вращение вперед) не менее 10 раз	
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, до касания грудью ног. Фиксация положения (не менее 3 с)	

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на II этапе

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Спринт 30 сек (не менее 45раз под правую ногу)	Спринт 30 сек (не менее 45раз под правую ногу)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130)	Прыжок в длину с места (не менее 125)
Выносливость	Спринт 180 сек (не менее 180 прыжков под правую ногу)	Спринт 180 сек (не менее 200 прыжков под правую ногу)
Сила	Двойной прыжок (не менее 10 раз)	Двойной прыжок (не менее 20 раз)
	Двойные базовые прыжки не менее 8 раз подряд: «сбоку+ простой», «матадор», «два креста», «крест+ простой», «простой+ крест»	
Координация	Выполнение изолированных базовых прыжков не менее 8 раз справа и слева относительно туловища: «крест под ногой», «Крендель», «Слон», «Инверсия», «Крабик», «Табурет», «Стул»	

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для
зачисления в группы на III этапе

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Спринт 30 сек (не менее 60 раз под правую ногу)	Спринт 30 сек (не менее 70 раз под правую ногу)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 175)	Прыжок в длину с места (не менее 165)
Выносливость	Спринт 180 секунд (не менее 250 прыжков под правую ногу)	Спринт 180 секунд (не менее 300 прыжков под правую ногу)
Сила	Тройной прыжок (не менее 10 раз)	Тройной прыжок (не менее 20 раз)
	Базовый силовой прыжок «Пуш-ап», «Фрог» не менее 8 раз	
Координация	Выполнение базовых прыжков в комбинации не менее 8 раз справа и слева относительно туловища: «Крест под ногой», «Крендель», «Слон», «Инверсия», «Крабик», «Табурет», «Стул»	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

**Учебно-тематический план
2 год обучения**

№	Разделы программы и темы занятий	Всего часов	в том числе	
			Теория	Практика
I	Правила безопасности поведения на занятиях по роуп скиппингу (спортивной скакалки)	2	2	-
II	Базовые упражнения со скакалкой	92	-	-
2.1	Вращение короткой скакалки вперед		2	8
2.2	Вращение короткой скакалки назад		2	8
2.3	Вращение скакалки восьмеркой		2	8
2.4	Прыжки «Колокол»		2	8
2.5	Прыжки «Казачок»		2	8
2.6	Прыжки «Лыжник»		2	8
2.7	Прыжок «Икс»		2	8
2.8	«Крест»		2	8
2.9	Прыжок «Твист»		2	10
III	Прыжки в парах на короткой скакалке	92	-	-
3.1	Прыжок «Моторчик»		10	20
3.2	Прыжок Дружба (вращение скакалки вперед)		10	20
3.3	Прыжок Дружба (вращение скакалки назад)		10	22
IV	Прыжки через длинную скакалку	24	-	-

4.1	Ворота открываются		1	3
4.2	Ворота закрываются		1	4
4.3	Ворота открываются (по диагонали)		1	4
4.4	Ворота закрываются (по диагонали)		1	4
4.5	Белка в колесе		1	4
V	Игры со скакалкой	4	-	4
VI	Итоговое Занятие (показательные выступления)	2	-	2
Итого		216	55	161

Примечание: В зависимости от конкретных местных условий, интересов детей, поступления новых обучающихся, учебно-тематический план, включенный в данную Программу, предусматривает внесение изменений: сокращать материал по одной теме, увеличивать по другой, возвращаться к ранее изученному материалу или изменять периодичность изучения тем.

II. СОДЕРЖАНИЕ

Тема №1. Правила безопасности поведения на занятиях по роуп скиппингу (спортивной скакалки)

Теория: Ознакомление, закрепление на каждом этапе обучения с правилами поведения на занятиях по роуп скиппингу (спортивной скакалки). Экскурсия в физкультурный зал, знакомство с разными видами скакалок. Ознакомление с правилами поведения на занятии.

Беседа на тему «История скакалки».

Практика: Посещение занятий старших групп. Дать представление о том, как надо готовиться к посещению физкультурного занятия. Форма одежды.

Хранение скакалок. Личная гигиена до и после занятия.

Раздел 1. Базовые упражнения со скакалкой

Теория: объяснение и показ базовых упражнений со скакалкой.

Практика: обучить детей базовым прыжкам через скакалку. Игры со скакалкой.

Раздел 2. В парах одна скакалка

Теория: Расширение представлений детей о прыжках через скакалку – прыжки в парах с одной короткой скакалкой.

Практика: Освоение прыжков в парах с одной короткой скакалкой.

Раздел 3. Упражнения с длинной скакалкой

Теория: Расширение представлений детей о длинных скакалках – «Ворота».

Практика: Освоение вращения, пробегание и перепрыгивание через длинную скакалку.

Раздел 4. Дабл Датч (Вращающие)

Теория: Расширение представлений детей о вращении длинных скакалок – «Треугольник», «Радуга», «Дабл-Датч».

Практика: Освоение вращения длинных скакалок. (

Раздел 5. Дабл Датч (Скиппер)

Теория: Расширение представлений детей о прыжках через длинные скакалки – «Треугольник», «Радуга», «Дабл-Датч».

Практика: Освоение прыжков в парах с длинными скакалками.

1. "Стартовый уровень". Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Раздел 1. Базовые упражнения с одиночной скакалкой

Прыжки выполняются на месте. Расстояние между обучающимися: интервал 1,5 метра, дистанция 2 метра.

поведения на занятиях по роуп скиппингу (спортивной скакалки). Экскурсия в физкультурный зал, знакомство с разными видами скакалок. Ознакомление с правилами поведения на занятии.

Беседа на тему «История скакалки».

Практика: Посещение занятий старших групп. Дать представление о том, как надо готовиться к посещению физкультурного занятия. Форма одежды. Хранение скакалок.

Личная гигиена до и после занятия.

Раздел 1. Базовые упражнения со скакалкой

Теория: объяснение и показ базовых упражнений со скакалкой.

Практика: обучить

детей базовым прыжкам через скакалку. Игры со скакалкой.

Раздел 2. В парах одна скакалка

Теория: Расширение представлений детей о прыжках через скакалку – прыжки в парах с одной короткой скакалкой.

Практика: Освоение прыжков в парах с одной короткой скакалкой.

Раздел 3. Упражнения с длинной скакалкой

Теория: Расширение представлений детей о длинных скакалках – «Ворота».

Практика: Освоение вращения, пробегание и перепрыгивание через длинную скакалку.

Раздел 4. Дабл Датч (Вращающие)

Теория: Расширение представлений детей о вращении длинных скакалок – «Треугольник», «Радуга», «Дабл-Датч».

Практика: Освоение вращения длинных скакалок. (

Раздел 5. Дабл Датч (Скиппер)

Теория: Расширение представлений детей о прыжках через длинные скакалки – «Треугольник», «Радуга», «Дабл-Датч».

Практика: Освоение прыжков в парах с длинными скакалками.

1. "Стартовый уровень". Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Раздел 1. Базовые упражнения с одиночной скакалкой

Прыжки выполняются на месте. Расстояние между обучающимися: интервал 1,5 метра, дистанция 2 метра.

Базовые упражнения с одиночной скакалкой

Английское название	Тип прыжков	Описание
Backwards Jump	Шаги	Прыжки на двух ногах с вращением скакалки назад
Single Bounce	Шаги	Оловянный солдатик. Одиночные прыжки на двух ногах (вращение скакалки вперед)
Backwards Side Swing	Шаги	Вращение скакалки назад сбоку от туловища (справа и слева)
Side Swing	Шаги	Восьмерка. Вращение скакалки справа и слева сбоку от туловища по одному разу.
Backwards Side Swing Open	Шаги	Вращение сбоку- прыжок с вращением назад.
180	Шаги	Скиппер прыгает, вращая скакалку назад,

Backward		потом при повороте на 180 градусов скакалку просит сбоку- руки вверх и прыгает вращая ее вперед.
Bell	Шаги	Колокол. Прыжок вперед ноги вместе и назад, вращая скакалку вперед
Knee Crossover	Шаги	Как-Кан со скрещиванием
180 Forward	Шаги	Скипер прыгает вращая скакалку вперед, потом при повороте на 180 градусов скакалку проносит сбоку- руки вперед и прыгает вращая ее назад
Full Turn	Шаги	Поворот на 360 градусов. После прыжка Скипер выполняет поворот на 180 градусов, и продолжая поворот еще на 180 градусов скакалку проносит сбоку
Toe-to-Toe	Шаги	Ковырялочка. В момент прыжка поочередно меняются ноги с постановкой на носок чуть сзади (вращение скакалки вперед)
Criss Cross	Шаги	Крест. Скрещивание рук на уровне пояса и разведение их в стороны во время прыжков
Heel-to-Heel	Шаги	Казачок. На каждый прыжок одну ногу ставим на пятку чуть вперед (вращение скакалки вперед)
Skier	Шаги	Лыжник. Прыжки на двух ногах вправо и влево (вращение скакалки вперед)
Straddle Jump	Шаги	На лошадке. Во время прыжков ноги вместе, ноги врозь (вращение скакалки вперед)
Twister	Шаги	Твист. Во время прыжков поворот нижней части туловища вправо и влево (вращение скакалки вперед)
Wounded Duck	Шаги	Раненная утка. Во время прыжков пятки вместе носки врозь и наоборот, носки вместе пятки врозь.
Backward Cross	Шаги	Прыжки руки скрестно – в стороны с вращением скакалки назад
360	Шаги	360. Прыжок поворот на 180 и прыжок вращая скакалку назад, поворот на 180 градусов и прыжок, вращая скакалку вперед
X-Motion	Шаги	Икс Х. Во время прыжков ноги скрестно, ноги в стороны
Heel-to-Toe	Шаги	Казачок - Ковырялочка. Во время прыжков поочередно ставим ногу на пятку чуть вперед, затем на носок чуть назад, меняя ноги (вращение скакалки вперед)
Can Can	Шаги	Кан-Кан. Спортсмен поднимает колено, затем выполняет удар с прыжком между ними, чередуя ноги с каждым ударом.
Switch Cross	Шаги	Крест - на крест. Во время первого прыжка руки выполняют на уровне пояса крест, во время второго прыжка, руки меняются местами (та что была сверху становится с

		низу, а та что была с низу становиться сверху.
Side Swing Cross	Шаги	Матадор. Прыжки с вращением скакалки сбоку и вход в крест. С правой и с левой стороны (вращение скакалки вперед)
Backwards Side Swing Cross	Шаги	Вращение скакалки назад сбоку, прыжок в крест (справа и слева)
Double Side Swing	Шаги	Двойное вращение скакалки сбоку от туловища (справа и с лева)
Side Swing Jump	Шаги	Вращение скакалки сбоку и прыжок
Toad/Leg Over Cross	Шаги	Крест под ногой. Во время прыжка одна рука находится по разноименным коленом, вторая рука на бедре скрестно.
EB	Шаги	Инверсия. Во время прыжка, одна рука за спиной на пояснице, друга перед собой на поясе. Вход скакалка сбоку (вращение вперед)
Double Under	Шаги	Двойной прыжок. Прыжок на двух ногах, скакалка за один прыжок проходит под ногами два раза (вращение скакалки вперед)
Double Under Cross Open	Шаги	Двойной прыжок. Руки в крест в стороны за один прыжок (вращение вперед)
Double Under Open Cross	Шаги	Двойной. Руки в стороны, крест за один прыжок (вращение скакалки вперед)
One Handle Release	Шаги	Бросок ручки. В момент прыжка одна ручка бросается, улетает назад, затем скиппер тянет
Frog Fake	Шаги	Лягушонок простой. После обычного прыжка стойка на руках, вернуться на ноги и сделать прыжок
Pushup Fake	Шаги	Упор лежа (пустышка). Прыжок, наклон вперед, упор лежа, подъем, прыжок

Раздел 2. Упражнения в парах с одной скакалкой

Прыжки выполняются на месте. Расстояние между обучающимися: интервал 2 метра, дистанция 2 метра.

Таблица 2. Прыжки в парах

Название	Учебно-методические указания
Моторчик	Один скиппер прыгает, второй помогает вращать.
Дружба (вращение скакалки вперед)	Прыгают одновременно, у одного скиппера в левой руке ручка от общей скакалки, у второго в правой.
Дружба (вращение скакалки назад)	Прыжки одновременно с вращением скакалки назад.

Раздел 3. Упражнения с длинной скакалкой

Прыжки выполняются группой (поточно). Длина скакалка не менее 4 метров. Два вращающих, остальные выполняют упражнения. Смена вращающих по сигналу.

Таблица 3. Прыжки с одной длинной скакалкой.

Название	Учебно- методические указания
Ворота открываются	Скипперы стоят к скакалке лицом перпендикулярно. Вращение скакалки К скипперам. По касанию скакалки пола скиппер бежит за скакалкой и пробегает.
Ворота закрываются	Скипперы стоят к скакалке лицом перпендикулярно. Вращение скакалки ОТ скипперов. По касанию скакалки пола скиппер начинает движение и когда скакалка касается пола он е перепрыгивает.
Ворота открываются (по диагонали)	Скипперы стоят в «мертвой зоне» (у левого плеча вращающего). Вращение скакалки К скипперам. По касанию скакалки пола скиппер бежит за скакалкой и пробегает по диагонали к левому плечу второго вращающего.
Ворота закрываются (по диагонали)	Скипперы стоят в «мертвой зоне» (у левого плеча вращающего). Вращение скакалки ОТ скипперов. По касанию скакалки пола скиппер начинает движение и когда скакалка касается пола он ее перепрыгивает и выходит в мертвую зону к левому плечу второго вращающего.
Белка в колесе	Двое вращают скакалку, а третий выполняет прыжки на двух ногах.

Раздел 4. Дабл Датч (Пара вращающих две длинные скакалки) Упражнения выполняются на месте. Расстояние между обучающимися: интервал 2,5 метра, дистанция 0,5 метра. Две скакалки (длина каждой 3,5 метра)

Таблица 4. Вращающие две скакалки

Название	Учебно-методические указания
Винты самолета	Основное вращение. Поочередное вращение двух длинных (3,5 метра) скакалок. Правой рукой вращение осуществляется против часовой стрелки, а левой рукой по часовой стрелки, образуя между вращающими овал.
Большой палец к носу	Основное вращение (Винты самолёта) с касание большим пальцем носа (в момент, когда рука описывает круг вверху).
Старт	Начало вращения: одна рука скрестно + вращение ей и +вращение другой за ней.
На коленях	Основное вращение (Винты самолёта) + один участник становится на колени и встает, образуемый овал скакалками остаётся неизменным.
Тяни-толкай	Основное вращение (Винты самолёта). Один двигается спиной вперед другой лицом, смена.
Часы	Основное вращение (Винты самолёта). Движение вращающих по часовой стрелке.
Приставной шаг	Основное вращение (Винты самолёта). Один двигается правым боком, приставным шагом, другой левым, смена

Раздел 5. Дабл Датч (Скиппер)

Прыжки выполняются на месте. Расстояние между занимающимися: интервал 2,5 метра, дистанция 0,5 метра. Две скакалки (длина каждой 3,5 метра)

Таблица 5. Прыжки через две длинные скакалки

Название	Учебно-методические рекомендации
Пассажир	Основное вращение (Винты самолёта). Прыжки на двух ногах через вращающиеся две длинные верёвки поочередно.
Четное число	Основное вращение (Винты самолёта). Скиппер выполняет вход (касание пола ближайшей скакалки к скипперу)+выполнить 2,4, или 6 прыжков+выход по прямой к правому плечу второго вращающего (мертвую зону).
Не четное число	Основное вращение (Винты самолета). Скиппер выполняет вход (касание пола ближайшей скакалки к скипперу) + выполнить 3,5или 7 прыжков + выход по диагонали к левому плечу второго вращающего (мертвую зону)

2. "Базовый уровень". Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы. Обязательное выполнение упражнений стартового уровня.

Раздел 1. Базовые упражнения с одиночной скакалкой

Прыжки выполняются на месте. Расстояние между занимающимися: интервал 1,5 метра, дистанция 2 метра.

Таблица 6. Базовые упражнения с одиночной скакалкой

Crooger/Leg Over	Манипуляция	Крендель. В момент прыжка одноименная рука находится под коленом одноименной ноги. Прыжки на одной ноге (вращение скакалки вперед)
Awesome Annie	Манипуляция	Безумная Энни. Прыжки поочередно меняя Toad (крест под ногой) – Crooger (крендель).
Rump Jump	Манипуляция	Прыжки на попе.
Crooger Inverse	Манипуляция	Чайник. При прыжке левая рука с внешней стороны под колено правой ноги, затем в крест
Double Under Side Cross	Манипуляция	Двойной матадор. За один прыжок сделать вращение сбоку +войти в крест
Marley	Манипуляция	Крендель с поворотом на 180 градусов, вращение сбоку, поворот на 180 градусов +вход в крест
Backwards Double Under	Манипуляция	Двойной прыжок с вращением скакалки назад.
Cross to Cross Floater	Броски (намотки)	Крест, нижняя рука проводит бросок одной ручки, переходит в разряд сверху ловит и прыжок.
Double Under	Мультипрыжки	Двойной прыжок. В момент одного

Side Open		прыжка выполнить вращение сбоку и простой руки в стороны.
Backwards EB	Манипуляция	Инверсия с вращением скакалки назад
Toad Inverse	Манипуляция	Чайник. При прыжке левая рука с внешней стороны под левое колено, правая рука сверху на бедро скрестно
BC Turn	Манипуляция	Поворот на 180 градусов, правая (левая) рука под правым (левым) коленом, прыжок на одной ноге, поворот на ней на 180 градусов + прыжок руки в стороны
Double Under Cross Cross	Мультипрыжки	Двойной прыжок. Два вращения в кресте за один прыжок
Snake	Броски (намотки)	Прыжок, сбоку обвести себя скакалкой, бросить одну ручку, руки которая на уровне пояса, обвести в полете скалку вокруг себя, далее поймать
Leg Wrap Release	Броски (намотки)	Связка. Намотка на ногу стоящую скрестно чуть сзади, бросок одной ручки скакалки +добавить бросок ногой +поймать +прыжок
Snake 180	Броски (намотки)	Змея. Связка. Бросок одной ручки сбоку поворот на 180 градусов + поймать ручку далее прыжок

3. "Продвинутый уровень". Предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным (возможно узкоспециализированным) и нетривиальным разделам в рамках содержательно- тематического направления программы. Также предполагает углубленное изучение содержания программы и доступ к околопрофессиональным и профессиональным знаниям в рамках содержательно- тематического направления программы.

Раздел 1. Базовые упражнения с одиночной скакалкой

Прыжки выполняются на месте. Расстояние между обучающимися: интервал 1,5 метра, дистанция 2 метра.

Таблица 7. Базовые упражнения с одиночной скакалкой

Английское название	Типы прыжков	Описание
Snake 180	Броски (намотки)	Змея. Связка. Бросок одной ручки сбоку поворот на 180 градусов + поймать ручку. Далее прыжок
Toad Double Under	Манипуляция	Связка. Крест под ногой +выход простой двойной.
Crooger Wrap	Манипуляция	Связка. Крендель +ногу в сторону намотка +ногу в исходную размотка сбоку +сбоку +выход прыжок руки в стороны.

Crooger Wrap Inverse	Манипуляция	Связка. Без перевода. Смотрите видео.
Toad Wrap	Манипуляция	Связка. Крест под ногой + вторая намотка на ногу + размотка с боку + крендель + выход в крест.
AS to CL	Манипуляция	Связка. Табурет + стул.
Frog/Donkey Kick	Силовыи	Прыжок лягушонка. Из стойки на руках выполнить прыжок с одним вращением скакалки
T Toad	Манипуляция	Связка. Матадор в крест под ногой
Full Twist	Манипуляция	Двойной прыжок. Прыжок с поворотом на 360 градусов с первым вращением сбоку и вторым руки в стороны
One Handle Release 180	Броски (намотки)	Прыжок с поворотом на 180 градусов с броском одной ручки, далее поймать и прыгнуть руки в стороны
T Toad Inverse	Манипуляция	Связка. Матадор + чайник
Double Under AS	Мультипрыжки	Двойной прыжок. Первое вращение под коленями + руки в стороны
Double Under Switch Cross	Манипуляция	Двойной прыжок крест на крест
Full Twist Cross	Мультипрыжки	Двойной прыжок с поворотом на 180 градусов и вход в крест
Pushup	Силовые	Прыжок из упора лежа с прохождением скакалки под ногами при приземлении на ноги
Triple Under Side Side Open	Мультипрыжки	Бабочка. За один прыжок вращение скакалки справа, слева сбоку от тела + вход руки в стороны
EB to Cross Floater	силовые	Инверсия. Броска ручки, которая находится за спиной перенос руки перед собой + прыжок в крест
KN	Манипуляция	Крест под ногой, но рука сверху не на бедро скрестно, а за голову
Triple Under	Мультипрыжки	Тройной прыжок. Руки в стороны за один прыжок выполнить три оборота скакалки под ногами
Caboose	Манипуляция	Крабик. Ноги врозь, скакалка между ног скрестно + руки разноименные под колени + прыжок.
Double Under EB	Мультипрыжки	Двойной прыжок инверсия. За один прыжок вращение сбоку от тела + инверсия
Elephant	Манипуляция	Слон. Прыжок обе руки скрестно под коленом одной ноги + прыжок на одной ноге
Triple Under	Мультипрыжки	Тройной прыжок. За один прыжок

Pushup	Силовые	Прыжок из упора лежа с прохождением скакалки под ногами при приземлении на ноги
Triple Under Side Side Open	Мультипрыжки	Бабочка. За один прыжок вращение скакалки справ, слева сбоку от тела т вход руки в стороны
EB to Cross Floater	силовые	Инверсия. Броска ручки, которая находится за спиной перенос руки перед собой + прыжок в крест
KN	Манипуляция	Крест под ногой, но рука сверху не на бедро скрестно, а за голову
Triple Under	Мультипрыжки	Тройной прыжок. Руки в стороны за один прыжок выполнить три оборота скакалки под ногами
Caboose	Манипуляция	Крабик. Ноги врозь, скакалка между ног скрестно + руки разноимённые под колени +прыжок.
Double Under EB	Мультипрыжки	Двойной прыжок инверсия. За один прыжок вращение сбоку от тела + инверсия
Elephant	Манипуляция	Слон. Прыжок обе руки скрестно под коленом одной ноги +прыжок на одной ноге
Triple Under Side Open Open	Мультипрыжки	Тройной прыжок. За один прыжок вращение сбоку тела+ руки в стороны и два вращения под ногами
CL	Манипуляция	Стул. Прыжки с наклоном вперед, одна рука под коленями, другая рука за спиной (руки скрестно)
TS	Манипуляция	Крест за спиной. Во время прыжка руки выполняют скрещивание за спиной на пояснице, после прыжка, разводятся в стороны.
AS	Манипуляция	Табурет. Прыжок наклонившись вперед, руки скрестно под коленями
AS to CL	Манипуляция	Табурет + стул.
AS to TS	Манипуляция	Табурет + крест за спиной

Материально-техническое оснащение Программы:

Технические средства обучения: музыкальная колонка, ноутбук.

Индивидуальные средства обучения: скакалка для скоростных прыжков, скакалки для прыжков на выносливость, длинная скакалка, гимнастические коврики, блоки для йоги,

Список литературы

1. Бойко В.В. Инновационные подходы и их применение в роуп-скиппинге (научная статья) Электронный Режим доступа: [http://www.nauka2020.ru/MKN_7\(32\)2019.pdf](http://www.nauka2020.ru/MKN_7(32)2019.pdf). – ISSN 2413-6379. Наука-2020: Физическая культура и спорт: наука, практика, образование: материалы Международной научно-практической конференции 14-15 июня 2019 г. Орел / МАБИВ – Орел, 2019. – № 7(32). – стр. 215-222.;
2. Бойко В.В. Комплексная методика занятия скиппингом со студентами (научная статья) Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма. Сборник материалов II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием/ под ред. А.А. Клетнева. - Нижневартовск. Нижн. гос. гум. универ., 2012. С.47-53.
3. Бойко В.В. Методика обучения роуп-скиппингу (Дабл Датч) (учебно-методическое пособие) Орел: «ОГУ», 2017. – 48 стр.;
4. Бойко В.В. Начальная подготовка в роуп-скиппинге (учебно-методическое пособие) Орел: «ОГУ», 2017. -98 стр. ;
5. Глейberman, А.Н. Упражнения со скакалкой // А.Н. Лепецкин // Физкультура и Спорт, 2007.- 234 стр.;
6. Лепешкин, В.А. «Скакалка всегда в моде // В.А. Лепецкин // Физкультура в школе, 2003г. - №3;
7. Петров, В. Скиппинг- новая форма физических упражнений // В.Петров // Спорт в школе. -2005. № 1 (январь). с.38-39.;