

Администрация города Дзержинска Нижегородской области
Управление культуры, молодежной политики и спорта
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1 ИМЕНИ Э.А.ПАПЕРТЕВА»

ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета
МБ УДО «СШ №1 имени Э.А.Папертева
протокол от «20» декабря 2023г. №2

УТВЕРЖДЕНО:
Приказом № 178 от 20.12.2023
Директор МБ УДО «СШ №1 имени Э.А.Папертева»



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА –
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА «РОУП СКИППИНГ»

Срок реализации программы – 2 года

Разработчик программы:
Сладкова К.И.
Инструктор по спорту

г. Дзержинск, 2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка - - - - -	3
1.1. Цели программы - - - - -	4
1.2. Задачи программы - - - - -	4
1.3. Результаты освоения программы - - - - -	4
1.4. Контингент обучающихся - - - - -	5
2. Учебный план - - - - -	5
3. Календарный учебный график - - - - -	7
4. Рабочие программы изучаемых разделов - - - - -	9
5. Оценочные материалы - - - - -	14
6. Организационно-педагогические и материально-технические условия реализации программы - - - - -	16
7. Методические материалы - - - - -	17
8. Перечень информационного обеспечения - - - - -	20

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Роуп скиппинг (спортивная скакалка)» разработана на основе: Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. от 11.06.2022) «Об образовании в Российской Федерации», (ред.от 30.09.2020).

Дополнительное образование определяется как вид образования, который направлен на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей человека в интеллектуальном, нравственном, физическом и (или) профессиональном совершенствовании, который не сопровождается повышением уровня образования.

В соответствии с Законом цели и задачи дополнительного образования отражают гуманистическую направленность и вариативность содержания дополнительного образования, которое призвано обеспечить здоровье и его сохранение, организацию содержательного досуга, формирование культуры, развитие способностей, личностное и профессиональное самоопределение обучающихся – детей и взрослых.

Знакомство русского человека со скакалкой произошло в начале 50-х годов. Упражнения с таким простым снарядом как скакалка прижились в СССР настолько, что стали входить в программу занятий физкультурой школ и высших учебных заведений.

«Роуп скиппинг (спортивная скакалка)» – представляет собой прыжки через скакалку. Они бывают личными и командными, скоростными- силовыми и вольными (с исполнением различных трюков). Такой вид спорта как Роуп скиппинг является одним из самых доступных для людей. Самое необходимое – это спортивная форма и скакалка. Занятие Роуп скиппингом способствуют развитию скорости, выносливости и силы. Укрепляют сердечно- сосудистую и дыхательную системы. Положительный эффект ощущается в мышцах всего тела, улучшается координация, ловкость и прыгучесть. Скакалка – незаменимый тренажер для развития гибкости, осанки и координации движений. Благодаря ей улучшается рельеф икроножных мышц, прорабатываются руки, брюшной пресс и спина. На соревнованиях в личных дисциплинах развивается дух соперничества между спортсменами. С самого детства ребенок будет стремиться к высотам, развивая упорство и силу воли. В командных же дисциплинах дети проявляют коллективность, помощь другу и взаимодействие с партнером.

Отличительные особенности программы:

Программа адаптированная под имеющиеся материально- технические условия и предполагает проведение занятий как в спортивном зале, так и на уличной площадке. Это позволяет разнообразить процесс обучения, использовать различные формы работы с обучающимися, избежать монотонности, повысить эффективность занятий. В течении года, вместо выбывших могут набираться новые учащиеся. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Роуп скиппинг

(спортивная скакалка)» (далее программа) разработана на основе нормативно-правовых документов, регулирующая деятельность спортивных школ и основополагающих принципов спортивной подготовки юных спортсменов, результатов научных исследований и передовой спортивной подготовки.

1.1.Цели программы:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- развитие базовых двигательных умений, навыков и качеств, необходимых для решения задач спортивно- оздоровительного этапа;
- эффективная организация процесса набора и селекции детей желающих и способных заниматься Роуп скиппингом.

1.2.Основные задачи:

- формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни;
- всестороннее развитие физических способностей, укрепление здоровья;
- привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям спортом.

1.3.Результат освоения программы:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- укрепления здоровья обучающихся;
- достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности.

В области теории и методики физической культуры и спорта знания:

- история развития этого вида спорта;
- о месте и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- об основах тренировочного процесса;
- о режиме дня, закаливании организма, здоровом образе жизни;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

В области общей и специальной физической подготовки, умения, навыки и практику:

- в освоении комплексов физических упражнений;
- в развитии основных физических качеств (скорости, выносливости, силы, координации и акробатики);
- в воспитании личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

В области избранного вида спорта умения, навыки, практику и результаты, связанные с:

- повышением уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладением основами техники и тактики в избранном виде спорта;
- освоением соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- воспитанием настойчивости, решительности, целеустремленности;
- воспитанием у занимающихся, умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями;
- воспитанием у занимающихся творческой инициативы.

Оценка качества образования по программе включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию обучающихся.

Освоение обучающимися программы завершается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой учреждением.

Обучение по дополнительной общеобразовательной программе в области физической культуры и спорта ведется на русском языке.

1.4.Контингент обучающихся

На обучение зачисляются обучающиеся в возрасте 9-18 лет, желающие заниматься Роуп скиппингом, имеющие письменное разрешение врача и заявление родителя (законного представителя).

Срок освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта – 2 года.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Роуп скиппинг (спортивная скакалка)» включает в себя учебный план сроком освоения 2 года, который является ее неотъемлемой частью.

2.Учебный план

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта по виду спорта «Роуп скиппинг (спортивная скакалка)»:

- определяет содержание и организацию образовательного процесса в учреждении по дополнительной общеобразовательной программе по скиппингу;
- разработан с учетом преемственности материалов, индивидуального развития физических способностей и спортивных качеств обучающихся определенного возраста.

Формами проведения промежуточной аттестации обучающихся являются:

- раздел «Теоретическая подготовка» - устный опрос;
 - раздел «Практическая подготовка» - выполнение контрольных упражнений.
- Форма проведения аттестации должна быть понятна обучающимся, отражать реальный уровень их подготовки.

Таблица № 1
Для групп СОГ – 1 года

№	Наименование разделов	Кол-во часов	Формы промежуточной аттестации
1	Теоретическая подготовка	6	Устный опрос
2	Практическая подготовка	270	Выполнение контрольных упражнений
3	Итого часов	276	

Для СОГ – 2 года

№	Наименование разделов	Кол-во часов	Формы промежуточной аттестации
1	Теоретическая подготовка	14	Устный опрос
2	Практическая подготовка	262	Выполнение контрольных упражнений
3	Итого часов	276	

Длительность этапов подготовки, минимальный возраст для зачисления на спортивно- оздоровительный этап подготовки

Год обучения	Возраст	Минимальная наполняемость групп	Максимальная наполняемость групп	Максимальный объем часов в неделю	Требования к освоению программы
1 год	9-12 лет	6 человек	12 человек	6 часов*	Посещаемость занятий. Сдача контрольных нормативов
2 год	13-18 лет	6 человек	12 человек	6 часов*	Посещаемость занятий. Сдача контрольных нормативов. Участие в соревнованиях

*В группах спортивно- оздоровительного этапа с целью большего охвата занимающихся максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10 % от годового объема и не

более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового тренировочного объема.

Соотношение тренировочного процесса по разделам подготовки

1 год подготовки Часы	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка			
		Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Техническая подготовка	Тактическая подготовка
46 недель	2%	60%	20%	16%	2%
276	6 час	165 час	55 час	44 час	6 час

2 год подготовки Часы	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка			
		Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Техническая подготовка	Тактическая подготовка
46 недель	5%	44%	26%	20%	5%
276	14 час	121 час	72 час	55 час	14 час

3.Календарный учебный график

В целях реализации программы учреждение ежегодно разрабатывает и утверждает годовой календарный учебный график из расчета 46 недель, предусматривающий:

- теоретические занятия в течении недели;
- практические занятия;
- промежуточную аттестацию обучающихся.

Под расписанием тренировочных занятий (тренировок) понимается еженедельный график проведения занятий по группам, утвержденный распорядительным актом организации (приказом руководителя). Расписание тренировочных занятий (тренировок) рекомендуется утверждать после согласования с тренер- преподавательским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, с учетом их обучения в образовательных организациях.

При составлении расписания тренировочных занятий (тренировок) продолжительность одного тренировочного занятия рекомендуется рассчитывать в академических часах – до 2 часов.

Годовой календарный учебный график на текущий учебный год
Продолжительность учебного года

Начало учебного года – 01 сентября; окончание учебного года – 18 июля.

Учреждение организует работу с обучающимися в течение всего календарного времени, рассчитанного на 46 недель учебно- тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы. Утверждение контингента обучающихся, количества групп и годового расчета учебных часов производится ежегодно до 25 сентября.

Начало учебного года	01 сентября
Окончание учебного года	18 июля
Продолжительность учебного года	46 недель (6 часов в неделю, 276 часа в год)
Продолжительность учебной недели	Шестидневная рабочая неделя
Режим занятий	По утвержденному расписанию
Продолжительность занятий	45 минут
Сменность занятий	2 смены
Перерыв между сменами	12.00- 13.00
Начало занятий	8.00
Окончание занятий	20.00
Сроки и продолжительность каникул	Зимние каникулы 31 декабря – 08 января Летние каникулы 19 июля – 31 августа Во время каникул проводятся учебно- тренировочные сборы, турниры в группах, организуется культурно- воспитательная работа с обучающимися, допускается самостоятельная работа обучающихся по индивидуальному плану.

Учебный план распределения учебных часов (46 недель)

Таблица № 2
Для групп СОГ – 1 года

Разделы	Часы												
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	
Теоретическая подготовка	6	2				2		1		1			
Практическая подготовка	270	22	28	26	26	24	26	25	26	25	26	16	
Всего часов	276	24	28	26	26	26	26	26	26	26	26	16	

Для групп СОГ – 2 года

Разделы	Часы											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль
Теоретическая подготовка	14	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1
Практическая подготовка	262	22	27	25	25	24	25	25	24	25	25	15
Всего часов	276	24	28	26	26	26	26	26	26	26	26	16

4. Рабочие программы изучаемых разделов

Рабочая программа разработана в целях более полного освоения программы учащимися и подразделяется на несколько разделов: теоретическая подготовка, практическая подготовка.

Основной формой учебного процесса является занятие.

Тренировка, как система обучения, в процессе физического воспитания затрагивает одну из сторон дидактики – физическое образование, под которым понимается освоение обучающимися рациональных способов, приемов, технических действий управления своими движениями, приобретения таким образом необходимой в соревновательной деятельности, школы двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний.

Воспитание физических качеств: скорости, выносливости, силы, ловкости и координации.

Обучение техники прыжка, совершенствование их в тактических взаимодействиях.

Приобщение к соревновательной деятельности.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, просмотр видео материалов, лекций и непосредственно на тренировке; она связана с физической, технико- тактической, моральной и волевой подготовкой, как элемент практических занятий.

Таблица № 3
Для групп СОГ – 1 года

№	Тема	Часы
1	Физическая культура и спорт в России	1
2	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1
3	Гигиенические требования к занимающимся спортом	1
4	Основы безопасности в летний период времени	1

Для групп СОГ – 2 года

№	Тема	Часы
1	История развития Роуп скиппинга	1
2	Воспитание нравственных и волевых качеств юного спортсмена	1
3	Понятие о физической культуре двигательной активности	1
4	Гигиенические требования к занимающимся спортом	2
5	Основы техники прыжка и техническая подготовка	2
6	Основные термины по Роуп скиппингу	2
7	Правила командных соревнований	3
8	Закаливание организма	1
9	Понятие о режиме, его значение	1

4.1.Рабочая программа раздела «практическая подготовка»

Таблица № 4

Для групп СОГ – 1 года

№	Наименование темы	Кол-во часов
1	Общая физическая подготовка	163
2	Специальная физическая подготовка	55
3	Техническая подготовка	44
4	Тактическая подготовка	6
5	Промежуточная аттестация	2
6	Итого:	270

Для групп СОГ – 2 года

№	Наименование темы	Кол-во часов
1	Общая физическая подготовка	121
2	Специальная физическая подготовка	70
3	Техническая подготовка	55
4	Тактическая подготовка	14
5	Промежуточная аттестация	2
6	Итого:	262

4.2.Физическая подготовка

Общефизические упражнения направлена на дальнейшее укрепление здоровья, разностороннее развитие двигательных возможностей, физических качеств,

создание предпосылок для последующей успешной спортивной специализации занимающихся.

- строевые упражнения

Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

- упражнения для рук и плечевого пояса

Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращение, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

- упражнения для ног

Поднимание на носки. Сгибание ног в тазобедренном суставе, приседания, отведение, приведения, махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде. Подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.). Сгибание и разгибание ног в висах и упорах. Прыжки.

- упражнения для шеи и туловища

Наклоны, вращения, повороты головы. Наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине. Из положения лежа на спине переход в положение сидя. Смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз. Угол из исходного положения лежа, сидя и в положении вися. Различные сочетания этих движений.

- упражнения для всех групп мышц

Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.

- упражнения для развития силы

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из вися, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами.

4.3. Специальная физическая подготовка

Направлена на развитие специальных физических качеств (быстрота, выносливость, ловкость, сила), обеспечивающих правильное освоение технических и тактических основ роуп скиппинга (спортивной скакалки).

Специально-подготовительные упражнения:

- упражнения для развития быстроты движения ног и прыгучести.

Прыжки на двух ногах, прыжки на одной ноге, прыжки со сменой ног. Бег по горизонтальной и вертикальной лестнице. Прыжки через препятствие, запрыгивание на высоту, запрыгивание на высоту на одной ноге. Отталкивание

от пола одной ногой рывками. Двойные прыжки на двух ногах, на одной ноге. Прыжки со сменой ноги в разном ритме(ускорение, замедление). Прыжки по залу со сменой направления и рисунка. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине и начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Прыжки на двух ногах или со сменой ног по количественной лесенке (10-20-30-40-50-40-30-20-10). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги.

- упражнения для развития качества вращения и укрепления запястья, необходимых для выполнения различных элементов со скакалкой.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно двумя руками. И попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу, носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа подпрыгнуть, одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнение для кистей рук с кистевым эспандером, гантелями и теннисными мячами(сжимание). Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Зафиксировав руки в положение скрещенных рук (на животе, за спиной, под коленями и т.д.) перекидывать через себя скакалку вперед-назад (без прыжка). Вращение кистевого тренажера с утяжелителем.

- упражнения для развития акробатических навыков.

Партнерная гимнастика для развития растяжки и гибкости. Полушпагаты и шпагаты на полу, с гимнастических кубиков. Мост с колен, мост из положения стоя, ходьба на мостике в разные направления. Стойка на руках к стене, ходьба на руках вдоль стены, ходьба на руках по залу (со страховкой партнера и без), ходьба на руках по залу с поворотами. Боковые перекаты и кувырки. Кувырки: вперед, назад, в шпагате (поперечный, правый, левый), через прямые ноги, в длину с прыжка. Стойка- кувырок, кувырок с выходом в стойку. Перевороты на две ноги, на одну ногу(вперед, назад). Колесо на двух руках, на одной руке, без рук. Рондат (с места и с разбега). Кик ап, кувырок с выходом через кик ап. Фляк, рондат фляк, китайский фляк. Сальто через одну ногу в присед, сальто с двух ног, рондат сальто.

- упражнения для развития специальной выносливости.

Многочисленные повторения упражнений в беге, прыжках, технико- тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Бег со скакалкой на длительные временные дистанции (от 3 до 10 минут). Двойные прыжки на количественную лестницу (50-100-150-200-150-100-50). Круговая тренировка (скоростно- силовая, специальная). Бег по залу в средней скорости (1-2 мин), затем двойные прыжки(100 прыжков), повторяем 3-5 раз.

4.4.Техническая подготовка

Учебный материал технической подготовки

- манипуляции

Прыжки с изолированными руками:

руки скрещены перед собой;

руки скрещены за спиной(одна или две);

обе руки под коленями(под одной, под двумя);

одна рука за спиной, вторая за головой;

одна рука под коленями, вторая за спиной.

Все эти манипуляции отрабатывать сначала по отдельности, затем в связках, уменьшая количество простых прыжков между ними.

- *мультипрыжки*

Двойной прыжок (два оборота скакалки под ногами во время одного прыжка);

Тройной прыжок(три оборота скакалки под ногами во время одного прыжка).

Нарабатываем технику увеличивая количество прыжков без заронов и простых прыжков. Затем соединяем манипуляции с мультипрыжками.

- *выбросы и намотки*

Тренируем выброс одной ручки из положения стоя, затем двух ручек. С изолированной руки. С поворотами и прыжками. Простые намотки скакалки вокруг руки, ноги, корпуса. Соединяем выбросы рукояток скакалки и намотки. Интересные связки намоток и выбросов рукояток с прыжками, вращениями и изоляциями.

- *силовые элементы*

Силовые элементы состоят из стойки, планки, полупагата. Тренируем эти элементы без прохождения скакалки под ногами. Затем изучаем силовые элементы заходящие сразу в прыжок. Для совершенствования техники добавляем прыжок в изолированные руки или мультипрыжок.

- *прыжки через 2 скакалки*

Два человека крутят 2 скакалки длиной 3,5 метра. Внутри бежит человек. Нарабатываем технику бега лесенкой(50-60-70-80-70-60-50 прыжков), после каждой ступени спортсмены меняются. Доводим исполнение до бега без зарона. Исполнение бега под секундомер, каждый спортсмен бежит 45 секунд, потом происходит смена. Для вольных упражнений нарабатываем силовые элементы, мультипрыжки и акробатические элементы в прыжках через две скакалки.

Тактическая подготовка

- *тактика выполнение прыжка в личных дисциплинах*

Изучая тактику выполнения прыжков обратить внимание на позицию спортсмена при выполнении того или иного прыжка, чтобы либо показать всю многогранность выполняемого элемента, либо наоборот скрыть недочеты. Для каждой дисциплине вырабатывается своя тактика.

- тактика прыжков через две скакалки

Изучая технику и тактику прыжков через две скакалки, следует особое внимание обратить на культуру вращения скакалок. Спортсмены должны выработать единую тактику работы в этой дисциплине, помогая друг другу. От

вращающих спортсменов зависит техника выполнения элементов прыгающего человека. Взаимодействие спортсменов при перемещении по площадке, при смене крутящего и прыгающего, при выбросах и перехватах.

4.5. Соревнования

1 этап(вторая половина ноября)

В форме игры проводятся различные эстафеты, в ходе которых также оцениваются двигательные способности детей. В форме соревнований осуществляется прием контрольных нормативов по следующим тестам: бег на 30 м, высота выпрыгивания, прыжок в длину с места.

2 этап(через три месяца после 1 этапа, вторая половина февраля)

В форме соревнований проводятся названные выше три теста. Подвижные игры «Собери друзей в кружок», «Найди свой дом». Прыжки на двух ногах, кресты.

3 этап(через 2 месяца после 2 этапа, конец апреля- начало мая)

Принимаются контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке. Те же три теста, бег через скакалку(30 сек, 180 сек), двойные прыжки, базовые элементы вольных упражнений.

Особенности образовательного процесса.

Учебный материал программы распределяется в соответствии с принципом последовательного и постепенного расширения теоретических знаний, практических умений и навыков. Представленные в программе темы создают целостную систему подготовки.

5.Оценочные материалы

В процессе освоения каждой темы тренер- преподаватель осуществляет текущий контроль и проводит контрольные упражнения с целью проверки освоения учащимися образовательной программы. В процессе обучения проводится промежуточная аттестация, а по окончании освоения образовательной программы также проводится промежуточная аттестация. Теоретическая подготовка сдается в форме устного опроса.

5.1.Промежуточная аттестация

Целью проведения промежуточной аттестации является оценка уровня освоения обучающимися дополнительной образовательной программы по виду спорта «Роуп скиппинг (спортивная скакалка)» и соответствие этого уровня требованиям подготовки обучающихся, определенными в программе.

5.2.Организация процесса аттестации

Промежуточная аттестация проводится по окончании учебного года (в мае). Расписание проведения промежуточной аттестации доводятся до сведения обучающихся и их родителей (законных представителей). Итоги промежуточной аттестации фиксируются в протоколах сдачи контрольных испытаний.

5.3. Формы проведения аттестации

Формами проведения промежуточной аттестации обучающихся являются:

Раздел «Теоретическая подготовка» - устный опрос, беседа

Раздел «Практическая подготовка» - выполнение контрольных упражнений.

5.4. Текущий контроль

Текущий контроль успеваемости осуществляет тренер-преподаватель самостоятельно во время проведения занятий.

5.5. Система и критерии оценок при проведении аттестации

Система и критерии оценок при проведении аттестации должны быть едиными для всех обучающихся.

Выполнение определяется следующими оценками: положительное – «сдал»; отрицательное – «не сдал».

Итоговый результат прохождения промежуточной аттестации определяется в сводном протоколе «зачет» - «не зачет».

Для успешного прохождения аттестации обучающемуся необходимо набрать не менее 50 % положительных оценок («сдал») и получить общий «зачет» по всем контрольно-переводным нормативам.

Обучающимся, успешно прошедшим аттестацию, выдается справка об окончании курса обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе. Форма справки утверждается директором организации.

5.6. Итоги проведения промежуточной аттестации

Формы проведения промежуточной аттестации обучающихся:

Раздел «Теоретическая подготовка» - устный опрос, беседа, просмотр видеоматериалов

Вопросы:

1. Что такое физкультура (отличие от понятие спорт)?

2. Какое значение имеет физкультура для укрепления здоровья?

3. В каком году «Роуп скиппинг (спортивная скакалка)» стал официальным видом спорта в России?

4. Что такое воля, какие волевые качества воспитывает спорт?

5. Что такое нравственность (мораль), что лежит в основе, какое значение это имеет в спорте?

6. Какие функциональные изменения обеспечивают повышение работоспособности?

7. Что относится к личной гигиене?

8. Какие требования предъявляются к спортивной одежде и инвентарю для «Роуп скиппинга (спортивная скакалка)»?

9. Как избежать травм? (причина и профилактика)

10. Что такое техническая подготовка? (какие виды)

11. Что такое тактическая подготовка?

12. Личные дисциплины вида спорта «Роуп скиппинг (спортивная скакалка)»?

13. Командные дисциплины вида спорта «Роуп скиппинг(спортивная скакалка)»?

14.Штрафные баллы?

15.Обязательный набор элементов для дисциплины «Вольные упражнения»?

Результат «Сдал» - количество правильных ответов 7-15 из 15 вопросов

Результат «Не сдал» - количество правильных ответов 1-6 из 15 вопросов.

Раздел «Практическая подготовка»

	Прыжки на двух ногах за 30 сек		Прыжки «Открытый-крест» за 30 сек		Прыжки за 30 сек (бег)		Прыжки за 180 сек (бег)		Двойные прыжки (до зарона)	
	Сдал	Не сдал	Сдал	Не сдал	Сдал	Не сдал	Сдал	Не сдал	Сдал	Не сдал
До года	100	Меньше 100	35	Меньше 35	60	Меньше 60	250	Меньше 250	100	Меньше 100
Свыше года	120	Меньше 120	45	Меньше 45	70	Меньше 70	300	Меньше 300	200	Меньше 200

6.Организационно- педагогические и материально- технические условия реализации программы

6.1.Организационно – педагогические условия

Форма обучения: очная

Формы организации учебно- тренировочного процесса:

- занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных особенностей занимающихся;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- текущий контроль и промежуточная аттестация.

Наполняемость групп: 6-12 человек

Продолжительность одного занятия: 2 часа (2x45 минут, перерыв 5 минут).

Объем учебно- тренировочной нагрузки в неделю: 6 часов.

Таблица учебно- тренировочной работы и требования по организации

Год обучения	Возраст	Минимальная наполняемость групп	Максимальная наполняемость групп	Максимальный объем часов в неделю	Требования к освоению программы
1 год	9-12 лет	6 человек	12 человек	6 часов*	Посещаемость занятий. Сдача контрольных нормативов
2 год	13-18 лет	6 человек	12 человек	6 часов*	Посещаемость занятий. Сдача контрольных нормативов. Участие в соревнованиях

Учебно- тренировочный процесс в спортивной школе проходит в соответствии с годовым тренировочным планом в течении всего календарного года, начиная с 1 сентября и рассчитан на 46 недель.

Продолжительность одного занятия не должна превышать 2-х академических часов, при недельной тренировочной нагрузке 6 академических часов.

По итогам прохождения каждого раздела проводится промежуточная аттестация.

6.2. Материально- техническое обеспечение

Требования к материально- техническому обеспечению:

- наличие зала для проведения занятий
- наличие оборудования и спортивного инвентаря, необходимых для освоения программы (скоростные скакалки, скакалки для вольных упражнений, скакалки для командных дисциплин, секундомер, счетчик, тренажеры для рук, напольная лесенка, кубы, покрытие для акробатических элементов, музыкальная колонка).

7. Методические материалы

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья обучающихся, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю.

Основные средства и методы тренировки.

Основные средства это упражнения.

Общеразвивающие физические упражнения (строевые упражнения, упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для ног, упражнения для шеи и туловища, упражнения для развития силы);

Специально-подготовительные упражнения (упражнения для развития быстроты движения и прыгучести, упражнения для развития качеств необходимых для выполнения прыжка);

Упражнения для развития игровой ловкости (подвижные и спортивные игры, эстафеты, упражнения из легкой атлетики, гимнастики);

Упражнения для специальной выносливости (подвижные игры, бег на различные дистанции, серийные упражнения циклического и общеразвивающего характера, круговая тренировка)

Основным методом работы на данном этапе является игровой. Для целенаправленного воспитания физических качеств можно использовать переменный, повторный, соревновательные методы, а также круговую тренировку.

Особенности обучения.

Тренировочный процесс направлен на расширение арсенала общих двигательных навыков и на начальное разучивание основных приемов техники прыжков. При разучивании следует главным образом обращать внимание на правильность выполнения структуры движения без напряжения. Для этого тренер-преподаватель должен:

- 1) создать целостное представление о техническом приеме, дать установку на овладение им;
- 2) научить, возможно, более точному по внешней форме и характеру усилий выполнению действия и сформировать общий ритм двигательного акта;
- 3) предупредить и устранить грубые ошибки.

Общее представление о двигательном действии создается путем показа, рассказа или объяснения. Изучая любой технический прием, необходимо сразу же дать информацию о его целесообразности использования в игровых условиях, то есть придать ему тактическое направление, что способствует решению главной задачи тактической подготовки на данном этапе – развитию мышления. Различные упражнения с простейшими прыжками, по кругу, в тройках, в парах, со встречными передвижениями, с пересечениями, внезапными изменениями заданий по зрительным, звуковым сигналам повышают эффективность овладения индивидуальными и элементарными групповыми тактическими действиями роуп скиппинга.

Обучение техники и тактике роуп скиппинга необходимо вести в единстве с развитием двигательных качеств. Комплексные упражнения, направленные на решение задач физической и технико-тактической подготовки, подводят юных скипперов к подготовке, где наиболее полно проявляется тесная взаимосвязь физических качеств, техники, тактики, и межличностных отношений спортсменов. Кроме комплексных упражнений этому способствуют многочисленные подвижные задания. Прыжки по сокращенному времени, с меньшим количеством прыжков, по упрощенным правилам.

Содержание и методика работы по предметным областям, разделам (этапам, периодам) подготовки в рамках Программы.

Данная программа рекомендует поэтапное построение тренировки (в программе дан примерный планы-график подготовки) для групп СОГ. Каждый большой годичный цикл (макроцикл) состоит из двух циклов, каждый цикл завершается соревнованиями по итогам полугодия, в том числе в период каникул, а подготовка к ним планируется в три этапа (сентябрь – ноябрь, декабрь – февраль, март – май). В связи с этим для каждого этапа подготовки в программе дается направленность занятий в микроцикле (четыре недели месяца).

Содержание средств подготовки, которые должны соответствовать этапу подготовки условно можно назвать:

1. общий подготовительный этап в этом цикле преобладает обучение новому материалу и физическая подготовка
2. специально подготовительный в этом цикле увеличивается объем упражнений технико-тактических, их совершенствование в прыжковой направленности
3. предсоревновательный в этом цикле задачи физической подготовки решаются только специализированными средствами

4. соревновательный в этом цикле проводятся соревнования, товарищеские встречи, прием контрольных нормативов в виде соревнований.

Физические упражнения подбираются с учетом возрастных особенностей детей. Для решения трех основных задач физической культуры и спорта:

- укрепление и сохранение здоровья;
- оптимальное развитие физических качеств;
- и гармоничное развитие физиологических функций;

Применяют упражнения условно разделенные на четыре основные группы.

К первой группе относятся соревновательные упражнения. Например, это старты по команде на длинные и короткие дистанции, прыжки на скорость или количество, передвижения с разнообразными заданиями.

Во вторую группу входят общеразвивающие упражнения с собственным телом, с предметами и снарядами, гимнастические и акробатические дисциплины, упражнения для всестороннего физического развития спортсмена.

В третью группу входят подготовительные, образовательные, специальные упражнения, предназначенные для обучения и развития физических качеств.

К четвертой группе относят подвижные игры, разнообразные эстафеты.

Теоретические занятия.

На теоретических занятиях обучающиеся знакомятся с развитием физкультурного и спортивного движения, получают знания по истории физической культуры и спорта в России, о воспитании нравственных и волевых качеств юного спортсмена, влияние физических упражнений на организм человека, гигиенические требования к занимающимся спортом, основам техники и тактики, правила вида спорта «Роуп скиппинг(спортивная скакалка)». Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке.

Воспитательная работа и психологическая подготовка

Главной задачей в занятиях с юными обучающимися является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Психологическая подготовка юных обучающихся к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий на основе требовательности тренера-преподавателя, хорошей организации занятий, соблюдения занимающимися установленных правил внутреннего распорядка, строго соблюдения режима учебы и тренировки. Основное условие дисциплинированности обучающихся – его сознательное отношение к

тренировкам и к соревнованиям. Воспитание нравственных и волевых качеств обучающихся. Тренер должен стимулировать положительные стремления обучающихся и бороться с проявлением отрицательных черт характера, как ложное самолюбие, превосходство над другими, зазнайство. В процессе тренировок предусматривается развитие таких волевых качеств, как целеустремленность, настойчивость и упорство, самостоятельность и инициатива, решительность и смелость, выдержка и самообладание.

Техника безопасности в процессе реализации программы

Для предотвращения травм на занятиях по роуп скиппингу необходимо учитывать основные причины травматизма:

- не приступать к упражнениям без предварительной разминки и растяжки мышц;
- нельзя тренироваться в одежде и обуви не приспособленной для занятий роуп скиппингом (скользящая подошва, сковывающая одежда и мешающая нормальной амплитуде движений);
- не приступать к занятиям при плохом самочувствии.

При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения на занятиях, во время тренировок в соответствии с расписанием учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

Перечень информационного обеспечения программы:

- 1.Бойко В.В. «Роуп скиппинг(спортивная скакалка)»: примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, 2022г
- 2.Бойко В.В. «История развития роуп скиппинга в России», 2023
3. Глейberman А.Н. Упражнения со скакалкой М. 2007
4. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М., 1998
5. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М., 1982
6. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М., 1987.