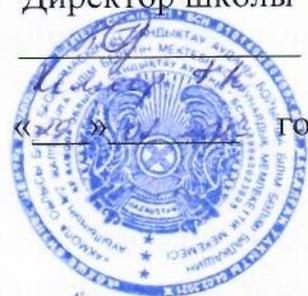


Келісемін:
Согласовано:
Зам.по ВР
Бекіт:

«29» 08. 2023 года

Бекітемін:
Утверждаю:
Директор школы



ПЛАН СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ «Джамп Роуп»

Учитель физкультуры:

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Характеристика вида спорта «Джамп Роуп».

Джамп Роуп – это индивидуальный и командный вид спорта, в котором с использованием скакалок проводятся соревнования в скорости, силе, выносливости, а также в вольных упражнениях (фристайл).

В Джамп роуп есть дисциплины: скорости, силы выносливости, вольных упражнений (фристайл); индивидуальные и командные; с одиночной скакалкой, двумя одиночными скакалками (Китайское колесо) и двумя длинными скакалками (Дабл Датч). Дисциплины вольных упражнений (фристайлов) выполняются под музыку, которую подбирают сами спортсмены и их тренер. Отличительной особенностью Джамп роуп является использование обязательных типов прыжков: мультипрыжки, силовые, (акробатика и гимнастика), манипуляции со скакалкой (намотки и броски), которые выполняются под музыку, где спортсмен показывает эмоциональную выразительность движений, их красоту и грациозность, что в значительной мере способствует эстетическому воспитанию.

Задача педагога состоит в том, чтобы Джамп роуп стал доступен детям, а их движения гармоничными, естественными и грациозными. В сочетании прыжков через скакалку под музыку, многообразие элементов и навыков придает им яркую динамическую структуру. Для Джамп роуп характерны прыжки на скорость, силу, выносливость, мультипрыжков, силовых, манипуляций со скакалкой. Джамп Роуп формируют в первую очередь координацию движений. Они выполняются с разнообразной скоростью и различным напряжением мышц.

Дисциплины скорости, силы и выносливости оцениваются по количеству прыжков за определенное время или до «зарона» (остановки скакалки и отказа спортсмена). Дисциплины фристайла оцениваются по следующим критериям: сложность и интенсивность выполнения прыжков; техника выполнения прыжков, зрелищность (артистизм, хореография) Стоит отметить, что оценки в роуп скиппинге (спортивной скакалке) в дисциплине фристайл бывают крайне субъективными. Чтобы снизить субъективность оценок, международная федерация роуп скиппинга (спортивной скакалки) каждые несколько лет меняют систему оценки фристайла.

Специфика организации тренировочного процесса. Основными формами учебно-тренировочной работы по Джамп роуп являются: теоретические и практические занятия, тренировки, соревнования, инструкторская и судейская практика, тренировочные занятия.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в специально оборудованных спортивных залах преимущественно с деревянным покрытием. Из гимнастических снарядов в зале необходимо иметь: гимнастическую лестницу, гимнастические скамейки, гимнастические маты. Гимнастический инвентарь: скакалки у каждого скиппера индивидуальные.

При подборе общеразвивающих и специальных упражнений следует учитывать, воздействие упражнений зависит от количества повторений (длительности применения упражнений), изменение ритма или изменения исходного положения; условия форм движения; применение дополнительных отягощений и использование различных условий внешней среды. Для повышения заинтересованности и роста технической подготовленности занимающихся, рекомендуется вводить контрольные нормативы по технике выполнения упражнения и проводить соревнования на лучшее их выполнение.

Занятия, посвященные общей и специальной физической подготовке, рекомендуется проводить во все периоды учебного года, и в особенности в подготовительном и переходном. Элементы техники следует выполнять в сочетании с различными акробатическими упражнениями, это будет способствовать развитию координации, ловкости, гибкости.

При выполнении упражнений, направленных на развитие отдельных физических качеств нужно помнить о том, что, применяя силовые упражнения необходимо изменять продолжительных статических положений, связанных с чрезмерными напряжением и задержкой дыхания. Силовые упражнения рекомендуется чередовать с упражнениями на быстроту и расслабление. При проведении тренировочных занятий, после общей разминки, целесообразно проводить индивидуальную разминку длительностью 5-6 мин.

Целью программы – является достижение максимально возможного для данного индивидуума уровня технико-тактической, физической и психологической подготовленности, обусловленных спецификой вида спорта Джамп роуп и требованиями достижения максимально высоких результатов соревновательной деятельности.

Задачами реализации Программы является:

- формирование интереса к занятиям спортом;
- освоение основных двигательных умений и навыков;
- повышение уровня общей физической, технической, тактической и теоретической подготовки;
- освоение основ техники вида спорта Джамп роуп;
- участие в официальных спортивных соревнованиях;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Структура тренировочных занятий:

1. Разминка.
2. Обучение технике изолированных прыжков или связок (азбука роуп скиппинга (спортивной скакалки)).
3. Обучение умениям составлять комбинации командных дисциплин (школа тактики джамп роуп).
4. Выполнение фристайлов с анализом ошибок (индивидуально, в парах, в команде).
5. Просмотр командных фристайлов.

6. Развитие базовых физических качеств (для младших спортсменов) и совершенствование этих качеств (для старших скипперов).

7. Заминка.

Рекомендуемый перечень тематических разделов:

Тема 1 История развития и краткий обзор состояния Джамп роуп.

Джамп Роуп как вид спорта. Джамп Роуп, как средство физического развития и повышения мастерства спортсменов-скипперов. Влияние занятий джамп роуп на организм занимающихся. Значение и место джамп роуп в системе физического воспитания. Краткий исторический обзор развития джамп роуп в Казахстане и за рубежом. Международные турниры по джамп роуп. Чемпионаты мира, Европы. Краткий обзор развития джамп роуп в области, районе.

Тема 2 Физическая культура и спорт в Казахстане.

Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт - часть общей культуры общества. Их значение и роль в воспитании личности, гармоничном развитии спортсмена, оздоровлении нации, подготовке к труду и защите Родины. Государственные и общественные организации по физической культуре и спорту. Физкультура и спорт в системе образования. Роль и место спортивных школ, организаций и учреждений дополнительного образования. Задачи и содержание их работы в воспитании подрастающего поколения и подготовке спортивного резерва. Физкультурное движение, массовый спорт и спорт высших достижений.

Тема 3 Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.

Обучение и тренировка – основные понятия. Основные задачи и принципы обучения и тренировки в спорте. Средства, методы и методические приемы обучения и тренировки. Типы тренировочных занятий. Организация и содержание занятий для различных групп спортивной подготовки. Общая структура процесса обучения. Предупреждение и исправление ошибок при изучении упражнений в джамп роуп. Использование технических средств. Виды подготовки спортсменов скипперов, их взаимосвязь и основное содержание. Соревновательная деятельность в данном виде спорта. Основные факторы повышения соревновательного результата мотивация, цели и задачи. Особенности соревновательной деятельности спортсменов различного возраста и квалификации. Значение и содержание разминки на тренировках и соревнованиях. Общая и специальная разминка перед тренировками технической, силовой, скоростно-силовой направленности. Дозировка и последовательность упражнений подготовительной части занятий, их соответствие задачам и основной части тренировки. Закономерности адаптации организма к нагрузке высокой интенсивности, силовой и технической направленности.

Тема 4 Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Антидопинговые правила. Разрядные нормы и требования по джамп роуп.

Тема 5 Краткие сведения о строение и функции организма человека.

Опорно-двигательный аппарат человека. Пассивный аппарат движения – кости, их строение и соединения. Суставы, их строение, укрепляющий аппарат. Активный аппарат движения – мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Кровь. Сердце и сосуды. Изменения под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Основные сведения о строении внутренних органов.

ршенствование органов и систем организма под влияние регулярных занятий физической культурой и спортом.

Тема 6 Гигиенические знания, умения и навыки.

Понятие о гигиене; гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся джамп роуп: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур. Гигиена одежды, обуви, сна, жилища. Гигиенические требования к местам проведения занятий.

Тема 7 Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.

Понятие о спортивном режиме. Закаливание, сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания, методика их применения. Закаливание солнцем, водой, воздухом. Понятие здорового образа жизни. Значение здорового образа жизни в достижении высоких спортивных результатов, повышение работоспособности в учебе и спорте. Вредное воздействие на организм курения, алкоголя, наркотиков.

Тема 8 Основы спортивного питания.

Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Понятие об основном обмене, об энергетических затратах при различных физических нагрузках. Назначение и роль белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные рационы для спортсменов скипперов в зависимости от возраста, пола, интенсивности тренировочных нагрузок и соревнований.

Тема 9 Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

Знакомство с видами скакалок профессионального спортсмена скиппера. Гигиенические требования к одежде занимающихся. Особенности подбора обуви. Особенности подбора длины скакалки. Скакалки для скорости, силы, выносливости, фристайла, китайского колеса, Дабл Датч. Их виды и применение. Дисциплины в джамп роуп их особенности. Особенности командных дисциплин: китайское колесо, Дабл Датч, командное шоу. Уход за скакалками. Хранение.

Тема 10 Требования техники безопасности на занятиях джамп роуп.

Обеспечение безопасности до тренировки, во время тренировки, после тренировки. Основные травмы на занятиях джамп роуп. Требования безопасности, предъявляемые к подготовке соревнований, и поведению спортсменов и зрителей

Календарно-тематическое планирование

п/п	Наименование раздела образовательной программы, количество часов	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения занятия
1	Техника безопасности. Самоконтроль на занятиях Джамп Роуп	Инструктаж по технике безопасности при занятии Джамп Роуп	1	05.09
2	Техника безопасности. Самоконтроль на занятиях Джамп Роуп	Инструктаж по технике безопасности при занятии Джамп Роуп Выполнение прыжков на двух ногах с вращением скакалки вперед.	1	07.09
3	Техника безопасности. Самоконтроль на занятиях Джамп Роуп	Правила безопасности на занятиях, контроль и самоконтроль при выполнении упражнений. Упражнения на баланс.	1	12.09
4	Специальная физическая подготовка	СФП. Силовые упражнения.	1	14.09
5	Джамп Роуп	Комбинированные прыжки в парах.	1	19.09
6	Джамп Роуп	Вариации базовых упражнений прыжков на скакалке. Прыжки через большую скакалку по одному, в парах.	1	21.09
7	Джамп Роуп	Вариации базовых упражнений прыжков на скакалке. Прыжки через большую скакалку по одному, в парах.	1	26.09
8	Джамп Роуп	Упражнения на баланс. Подвижная игра	1	28.09
9	Джамп Роуп	Прыжки вперед с вращением скакалки вперед на двух ногах и одной попеременно.	1	03.10
10	Специальная физическая подготовка	СФП. Прыжковая тренировка(через обручи и скакалки разных размеров)	1	05.10
11	Джамп Роуп	Комбинации прыжков на короткой скакалке.	1	10.10
12	Репетиции. Подготовка к соревнованиям	Репетиция.	1	12.10
13	Специальная физическая подготовка	СФП. Силовые упражнения.	1	17.10
14	Джамп Роуп	Комбинированные прыжки в парах.	1	19.10
15	Джамп Роуп	Вариации базовых упражнений прыжков на скакалке. Прыжки через большую скакалку по одному, в парах.	1	24.10
16	Джамп Роуп	Упражнения на баланс. Подвижная игра	1	26.10
17	Джамп Роуп	Прыжки вперед с вращением скакалки вперед на двух ногах и одной попеременно.	1	07.11

	Специальная физическая подготовка	СФП. Прыжковая тренировка(через обручи и скакалки разных размеров)	1	09.11
	Джамп Роуп	Комбинации прыжков на короткой скакалке.	1	14.11
20	Репетиции. Подготовка к соревнованиям	Репетиция.	1	16.11
21	Джамп Роуп	Подвижные игры со скакалкой.	1	21.11
22	Специальная физическая подготовка	СФП.Силовые упражнения.	1	23.11
23	Джамп Роуп	Комбинированные прыжки в парах .	1	28.11
24	Джамп Роуп	Вариации базовых упражнений прыжков на скакалке. Прыжки через большую скакалку по одному, в парах.	1	30.11
25	Джамп Роуп	Упражнения на баланс. Подвижная игра	1	05.12
26	Джамп Роуп	Прыжки вперед с вращением скакалки вперед на двух ногах и одной попеременно.	1	07.12
27	Специальная физическая подготовка	СФП. Прыжковая тренировка(через обручи и скакалки разных размеров)	1	12.12
28	Джамп Роуп	Комбинации прыжков на короткой скакалке.	1	14.12
29	Репетиции. Подготовка к соревнованиям	Репетиция.	1	19.12
30	Специальная физическая подготовка	СФП.Силовые упражнения.	1	21.12
31	Джамп Роуп	Комбинированные прыжки в парах .	1	26.12
32	Джамп Роуп	Вариации базовых упражнений прыжков на скакалке. Прыжки через большую скакалку по одному, в парах.	1	28.12
33	Джамп Роуп	Упражнения на баланс. Подвижная игра	1	09.01
34	Джамп Роуп	Прыжки вперед с вращением скакалки вперед на двух ногах и одной попеременно.	1	11.01
35	Специальная физическая подготовка	СФП. Прыжковая тренировка(через обручи и скакалки разных размеров)	1	16.01
36	Джамп Роуп	Комбинации прыжков на короткой скакалке.	1	18.01
37	Репетиции. Подготовка к соревнованиям	Репетиция.	1	23.01
38	Специальная физическая подготовка	СФП.Силовые упражнения.	1	25.01
39	Джамп Роуп	Комбинированные прыжки в парах .	1	30.01
40	Джамп Роуп	Вариации базовых упражнений прыжков на скакалке. Прыжки через большую скакалку	1	01.02

		по одному, в парах.		
	Джамп Роуп	Упражнения на баланс. Подвижная игра	1	06.02
42	Джамп Роуп	Прыжки вперед с вращением скакалки вперед на двух ногах и одной попеременно.	1	08.02
43	Специальная физическая подготовка	СФП. Прыжковая тренировка(через обручи и скакалки разных размеров)	1	13.02
44	Джамп Роуп	Комбинации прыжков на короткой скакалке.	1	15.02
45	Репетиции. Подготовка к соревнованиям	Репетиция.	1	20.02
46	Специальная физическая подготовка	СФП.Силовые упражнения.	1	22.02
47	Джамп Роуп	Комбинированные прыжки в парах .	1	27.02
48	Джамп Роуп	Вариации базовых упражнений прыжков на скакалке. Прыжки через большую скакалку по одному, в парах.	1	29.02
49	Джамп Роуп	Упражнения на баланс. Подвижная игра	1	05.03
50	Джамп Роуп	Прыжки вперед с вращением скакалки вперед на двух ногах и одной попеременно.	1	07.03
51	Специальная физическая подготовка	СФП. Прыжковая тренировка(через обручи и скакалки разных размеров)	1	12.03
52	Джамп Роуп	Комбинации прыжков на короткой скакалке.	1	14.03
53	Репетиции. Подготовка к соревнованиям	Репетиция.	1	19.03
54	Специальная физическая подготовка	СФП.Силовые упражнения.	1	02.04
55	Джамп Роуп	Комбинированные прыжки в парах .	1	04.04
56	Джамп Роуп	Вариации базовых упражнений прыжков на скакалке. Прыжки через большую скакалку по одному, в парах.	1	09.04
57	Джамп Роуп	Упражнения на баланс. Подвижная игра	1	11.04
58	Джамп Роуп	Прыжки вперед с вращением скакалки вперед на двух ногах и одной попеременно.	1	16.04
59	Специальная физическая подготовка	СФП. Прыжковая тренировка(через обручи и скакалки разных размеров)	1	18.04
60	Джамп Роуп	Комбинации прыжков на короткой скакалке.	1	23.04
61	Репетиции. Подготовка к соревнованиям	Репетиция.	1	25.04
62	Специальная физическая подготовка	СФП.Силовые упражнения.	1	30.04

	Джамп Роуп	Комбинированные прыжки в парах .	1	02.05
4	Джамп Роуп	Вариации базовых упражнений прыжков на скакалке. Прыжки через большую скакалку по одному, в парах.	1	14.05
65	Джамп Роуп	Упражнения на баланс. Подвижная игра	1	16.05
66	Джамп Роуп	Прыжки вперед с вращением скакалки вперед на двух ногах и одной попеременно.	1	21.05
67	Репетиции. Подготовка к соревнованиям	Репетиция.	1	23.05
68	Соревнование по Джамп Роуп	Соревнование	1	23.05
	Итого:		68	

