

УТВЕРЖДЕНА  
приказом Минспорта России  
от «30» ноября 2022 г. № 1118

**Примерная дополнительная образовательная программа спортивной  
подготовки по виду спорта «роуп скиппинг (спортивная скакалка)»**

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ДЮСШ  
наименование должности руководителя  
организации, реализующей дополнительную  
образовательную программу спортивной подготовки

(подпись) \_\_\_\_\_  
«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду  
спорта «роуп скиппинг (спортивная скакалка)»**

**I. Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «роуп скиппинг (спортивная скакалка)» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке дисциплин:

- прыжки за 30 с;
- прыжки за 180 с;
- прыжки двойные;
- прыжки тройные;
- вольные упражнения;
- вольные упражнения группа;
- прыжки 4 человека;
- прыжки через 2 скакалки 4 человека;
- прыжки через 2 скакалки 1 человек;
- прыжки через две скакалки 2 человека;
- командные соревнования с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «роуп скиппинг (спортивная скакалка)», утвержденным приказом Минспорта России 2 ноября 2022 г. № 905 (далее – ФССП).

2. Целью программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном

процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «роуп скиппинг (спортивная скакалка).

Задачи:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в физическом совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также организацию свободного времени обучающихся;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания обучающихся;
- профессиональную ориентацию обучающихся;

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (Приложение 1)

4. Объём Программы (Приложение 2)

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (Приложение 3)

6. Годовой учебно-тренировочный план.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «роуп скиппинг (спортивная скакалка)» рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей Программу, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей Программу (Приложение 4).

7. Календарный план воспитательной работы (Приложение 5).

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (Приложение 6).

9. Планы инструкторской и судейской практики (Приложение 7).

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

*10.1. Медицинские, медико-биологические мероприятия.*

Начиная с Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) первого года, спортсмены проходят углубленный медицинский осмотр в врачебно-физкультурном диспансере.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнения рекомендаций медицинских работников.

#### *10.2. Восстановительные средства и мероприятия.*

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто.

При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

Начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке спортсменов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

#### *Педагогические средства.*

Средства, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками;
- «компенсаторное» - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;
- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

#### *Психологические средства.*

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

#### *Физиотерапевтические средства.*

К физическим (физиотерапевтическим) средствам восстановления относятся:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро и гидромассаж);
- суховоздушная (сауна) и парная бани;
- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
- электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины, магнитотерапия;
- гипероксия.

### **III. Система контроля**

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся),

необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

*11.1. На этапе начальной подготовки:*

- изучать основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повышать уровень физической подготовленности;
- овладевать основами техники вида спорта «роуп скиппинг (спортивная скакалка)»;
- получать общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

*11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):*

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «роуп скиппинг (спортивная скакалка)» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучать основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладевать общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «роуп скиппинг (спортивная скакалка)»;
- изучать и применять антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

*11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:*

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «роуп скиппинг (спортивная скакалка)»;
  - выполнить план индивидуальной подготовки;
  - закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
  - соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
  - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
  - демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
  - показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
  - принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
  - получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

#### *11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:*

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных

соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки (Приложение 8)

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)**

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

##### 14.1. Этап начальной подготовки (НП)

*Общая физическая подготовка* направлена на дальнейшее укрепление здоровья, разностороннее развитие двигательных возможностей, физических качеств, создание предпосылок для последующей успешной спортивной специализации занимающихся.

*Специальная физическая подготовка* направлена на развитие специальных физических качеств (быстрота, выносливость, ловкость, сила), обеспечивающих правильное освоение технических и тактических основ роуп скиппинга (спортивной скакалки) (Приложение 10).

*Теоретическая подготовка.* На этапе начальной подготовки занимающихся необходимо ознакомить с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением Правил внутреннего распорядка. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях роуп скиппинга (спортивной скакалки), его истории и предназначению.

Знакомство занимающихся с особенностями роуп скиппинга (спортивной скакалки) проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращая их внимание на то, что данный прыжок или связку лучше всех выполняет такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

*Техническая подготовка.* Совершенствование техники выполнения основных физических упражнений, изучение техники выполнения более сложных упражнений.

*Тактическая подготовка.* Совершенствование основных тактических приемов при занятии в группе и освоение новых более сложных. Изучение основных приемов тактики в роуп скиппинге (спортивной скакалке).

I раздел. Изучение и совершенствование основных изолированных базовых прыжков, изучение поворотов, боковых вращений. Применение изученного материала в связках.

При изучении учебного материала этого раздела основное внимание уделяется стабильности и правильной технике выполнения базовых изолированных прыжков, а также правильности боковых вращений и поворотов, причем прыжки должны выполняться как на месте, так и в движении как изолированно, так и в связках.

Изучение тактики на этом этапе ограничивается изучением только личных дисциплин.

На освоение учебного материала I раздела отводится 4 месяца с сентября по декабрь. В период зимних каникул (январь) лучшие скипперы проводят первые клубные соревнования.

II раздел. Изучение и совершенствование прыжков на скорость, силу, выносливость, одиночных прыжков и связок (силовых, мульти прыжков, манипуляций со скакалкой), в парах с одной веревкой («путешественник» взаимодействия), в команде с длинными веревками («треугольник»). Дальнейшее совершенствование базовых прыжков.

Применение изучаемого материала в связках, комбинациях.

При освоении учебного материала этого раздела особое внимание уделяется качеству техники, артистизму.

Изучая тактику выполнения прыжков обратить внимание на позицию спортсмена при выполнении того или иного прыжка, чтобы либо показать всю многогранность выполняемого элемента, либо наоборот спрятать какие-то шероховатости. Кроме того, необходимо научить скипперов пользоваться такими тактическими приемами, как смена направления скакалки.

На освоение учебного материала II раздела отводится примерно 4 месяца: февраль – май. В конце первого года обучения скипперы принимают участие в классификационных соревнованиях, где участвуют либо в дебюте, либо в начинающих.

III раздел. Изучение и совершенствование базовых прыжков с вращением скакалки назад, с выполнением крестов фронтально.

Применение базовых прыжков в сочетании с мульти прыжками, силовыми и манипуляциями со скакалкой (1-2 уровня сложности). Совершенствование одиночных, двойных серий прыжков.



Изучение серий из одиночных и двойных прыжков. Применение изученного материала в небольших комбинациях под музыку.

При изучении комбинаций под музыку, обращать внимание на попадание в ритм и акценты.

Изучая технику и тактику прыжков через две скакалки (Double Dutch), на этом этапе следует особое внимание обратить на культуру вращения скакалок.

На изучение этого раздела отводится примерно 4 месяца: сентябрь – декабрь. После этого проводится 6–8 тренировочных занятий, и спортсмены-скипперы участвуют в классификационных соревнованиях, где участвуют в личных соревнованиях и командных дисциплинах скорости, силы и выносливости (на зимних каникулах).

IV раздел. Изучение коротких комбинаций по отдельности: силовые, мульти прыжки, манипуляции, взаимодействия в парах, скорость прыжки через две скакалки 4 человека (Double Dutch).

Техника и тактика выполнения вращающимися в дисциплинах прыжки через две скакалки 1 или 2 человека (Double Dutch), в момент выполнения акробатики прыгающим на втором году обучения не изучается. Изучению элементов базовых прыжков дисциплины «китайское колесо» отводится около 2-х месяцев (апрель – май). Причем, элементы «китайского колеса» занимают 20–30% времени основной части тренировки. Остальное время отводится совершенствованию техники и тактики личных дисциплин.

Если в вольных упражнениях занимающиеся используют любимые на данный момент прыжки не следует им это запрещать. А если у занимающегося не получается один из базовых прыжков, то его пока необходимо отложить и выучить близкий к данному или менее сложный этой же категории.

После сбора вольного упражнения (соло) из имеющегося набора элементов у спортсменов-скипперов с занимающимися проводят 6–8 тренировочных занятий, после чего они участвуют в классификационных соревнованиях, где соревнуются от 4 до 8 дисциплинах.

После этого (в конце июня и в июле) проводятся занятия по общей и специальной физической подготовке, а также по дополнительным дисциплинам. Лучше эти занятия проводить в условиях спортивного лагеря.

#### 14.2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТ)

*Общая физическая подготовка* направлена на укрепление здоровья; всестороннее физическое развитие; улучшение скоростно-силовой подготовки с

учетом формирования основных навыков, присущих роуп скиппингу (спортивной скакалке).

Постепенное подведение спортсмена-скиппера к более высокому уровню тренировочных нагрузок, участию в соревнованиях.

Развитие и укрепление силовых способностей.

Общеразвивающие упражнения, упражнения с резиновыми жгутами, упражнения с собственным весом.

Развитие выносливости – прыжки за 180 секунд (способ бег на месте), комплексная круговая тренировка.

Развитие координации – манипуляции, базовые прыжки.

Развитие скорости – прыжки за 30 секунд (способ бег на месте); двойные на скорость, эстафеты;

*Специальная физическая подготовка* направлена на развитие специальных физических качеств (ловкость, сила, выносливость, быстрота) спортсменов-скипперов, обеспечивающих правильное освоение технических и тактических приемов, успешное участие в соревнованиях (Приложение 10).

- упражнения базовые стартовые 1, 2, 3 уровня сложности: силовые, мульти прыжки, манипуляции;

- упражнения в парах «китайское колесо» (1 -2 уровень сложности на развитие взаимодействия);

- упражнения в тройках прыжки через 2 скакалки 1 человек (Double Dutch) (1-2 уровень сложности как прыжков, так и взаимодействия);

- упражнения на специальных тренажерах.

*Теоретическая подготовка.* На тренировочном этапе подготовки теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий (Приложение 9).

Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать история физической культуры в целом, история вида спорта «роуп скиппинга (спортивной скакалки)» и философские аспекты скакалки как предмета, передающего историю из поколения в поколение из уст в уста от тела к телу, методические особенности построения тренировочного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

В теоретической подготовке на данном этапе необходимо уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянии здоровья.

Желательно познакомить юных спортсменов с принципами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов.

#### 14.3. Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)

*Общая физическая подготовка* направлена на укрепление здоровья; всестороннее физическое развитие; улучшение скоростно-силовой подготовки с учетом закрепление навыков и умений, присущих роуп скиппингу (спортивной скакалке).

Постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок, участию в соревнованиях.

Развитие и укрепление силовых способностей.

Общеразвивающие упражнения, упражнения с резиновыми жгутами, упражнения с собственным весом.

Развитие выносливости – прыжки за 180 секунд (способ бег на месте), комплексная круговая тренировка.

Развитие координации – манипуляции, базовые прыжки.

Развитие скорости – прыжки за 10, 20, 30 секунд; двойные на скорость, эстафеты;

*Специальная физическая подготовка* направлена на развитие специальных физических качеств обучающихся, обеспечивающих правильное освоение технических и тактических приемов, успешное участие в соревнованиях (Приложение 10).

- упражнения базовые стартовые 3, 4 уровня сложности: силовые, мульти прыжки, манипуляции;

- упражнения в парах «китайское колесо» (2 уровень сложности на развитие взаимодействия);

- упражнения в тройках прыжки через 2 скакалки 1 человек (Double Dutch) (2-3 уровень сложности как прыжков, так и взаимодействия);

- упражнения на специальных тренажерах.

*Теоретическая подготовка.* На этапе ССМ теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий (Приложение 9).

В теоретической подготовке на данном этапе необходимо уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянии здоровья.

Контроль ведения спортсменами спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов.

#### 14.4. Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)

*Общая физическая подготовка* направлена на укрепление здоровья; всестороннее физическое развитие; улучшение скоростно-силовой подготовки с учетом совершенствования навыков и умений, присущих роуп скиппингу (спортивной скакалке).

Постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок, участию в соревнованиях.

Развитие и укрепление силовых способностей спортсмена.

Общеразвивающие упражнения, упражнения с резиновыми жгутами, упражнения с собственным весом.

Развитие выносливости – прыжки за 90, 120, 180 секунд (способ бег на месте), комплексная круговая тренировка.

Развитие координации – манипуляции, базовые прыжки.

Развитие скорости – прыжки за 10, 20, 30 секунд (способ бег на месте); двойные на скорость, эстафеты;

Специальная физическая подготовка направлена на развитие специальных физических качеств обучающихся, обеспечивающих правильное освоение технических и тактических приемов, успешное участие в соревнованиях (Приложение 10)

- упражнения базовые стартовые 4-6 уровня сложности: силовые, мульти прыжки, манипуляции;

- упражнения в парах «китайское колесо» (2-3 уровень сложности на развитие взаимодействия);

- упражнения в тройках и четверках прыжки через две скакалки (Double Dutch) (3 уровень сложности как прыжков, так и взаимодействия);

- упражнения на специальных тренажерах.

*Теоретическая подготовка.* На этапе ВСМ теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий (Приложение 9).

В теоретической подготовке на данном этапе необходимо уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состояние здоровья.

15. Учебно-тематический план (Приложение 11).

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "роуп скиппинг (спортивная скакалка)" относятся:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);

- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Для проведения тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера по виду спорта "роуп скиппинг (спортивная скакалка)", допускается привлечение дополнительно второго тренера по видам спортивной подготовки, при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Кроме второго тренера к работе с лицами, проходящими спортивную подготовку, могут привлекаться и другие специалисты (например: хореографы, тренера по акробатике, звукорежиссеры).

В соответствии с перечнем тренировочных мероприятий (Приложение N 10 к настоящему ФССП), для лиц, проходящих спортивную подготовку, при участии лиц, ее осуществляющих, проводятся тренировочные мероприятия, являющиеся

составной частью тренировочного процесса. Тренировочные мероприятия проводятся, в том числе, с целью обеспечения непрерывности тренировочного процесса, периода восстановления, подготовки к спортивным соревнованиям.

Порядок и сроки формирования групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта "роуп скиппинг (спортивная скакалка)" и его спортивных дисциплин определяются организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - спортивного разряда "второй юношеский спортивный разряд";

- на этапе совершенствования спортивного мастерства - спортивного разряда "кандидат в мастера спорта";

- на этапе высшего спортивного мастерства - спортивного звания "мастер спорта России".

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим требования к результатам реализации Программы на соответствующем этапе и не зачисленным на следующий этап, может быть предоставлена возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки. Порядок и кратность повторного прохождения спортивной подготовки определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При этом должны быть соблюдены все нижеперечисленные условия:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы (максимальный количественный состав объединенной группы определяется по группе, имеющей меньший показатель наполняемости согласно Программе).

В целях сохранения жизни и здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, меры безопасности при проведении тренировочных занятий и спортивных соревнований должны обеспечиваться с учетом особенностей вида спорта "роуп скиппинг (спортивная скакалка)".

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **17. Материально-технические условия реализации Программы**

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие акробатического зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Приложение № 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (Приложение № 11 к ФССП);
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

## 18. Кадровые условия реализации Программы

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иными условиями, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054) (далее - ЕКСД).

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе "Требования к квалификации" ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учётом специфики вида спорта «роуп скиппинг (спортивная скакалка)», а так же на всех этапах подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

## 19. Информационно-методические условия реализации Программы

Информационно-методические условия реализации основной образовательной программы обеспечиваются современной информационно-образовательной средой (ИОС), включающей:



– комплекс информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы;

– совокупность технологических средств ИКТ: компьютеры, иное информационное оборудование, коммуникационные каналы;

– систему современных педагогических технологий, обеспечивающих обучение в современной информационно-образовательной среде.

Функционирование информационной образовательной среды образовательной организации обеспечивается средствами информационно-коммуникационных технологий и квалификацией работников, ее использующих и поддерживающих.

Основными структурными элементами ИОС являются:

– информационно-образовательные ресурсы в виде печатной продукции;

– информационно-образовательные ресурсы на сменных оптических носителях;

– информационно-образовательные ресурсы сети Интернет;

– вычислительная и информационно-телекоммуникационная инфраструктура;

– прикладные программы, в том числе поддерживающие административную и финансовую и хозяйственную деятельность образовательной организации (бухгалтерский учет, делопроизводство, кадры и т. д.).

Важной частью ИОС является официальный сайт образовательной организации в сети Интернет, на котором размещается информация о реализуемых образовательных программах, ФГОС, материально-техническом обеспечении образовательной деятельности и др.

Информационно-образовательная среда организации, осуществляющей образовательную деятельность, должна обеспечивать:

– информационно-методическую поддержку образовательной деятельности;

– планирование образовательной деятельности и ее ресурсного обеспечения;

– проектирование и организацию индивидуальной и групповой деятельности;

– мониторинг и фиксацию хода и результатов образовательной деятельности;

– мониторинг здоровья обучающихся;

– современные процедуры создания, поиска, сбора, анализа, обработки, хранения и представления информации;

– дистанционное взаимодействие всех участников образовательных отношений (обучающихся, их родителей (законных представителей), педагогических работников, органов, осуществляющих управление в сфере образования, общественности), в том числе с применением дистанционных образовательных технологий;

– дистанционное взаимодействие организации, осуществляющей образовательную деятельность с другими образовательными организациями, учреждениями культуры, здравоохранения, спорта, досуга, службами занятости населения, обеспечения безопасности жизнедеятельности.

Приложение № 1  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта «роуп  
скиппинг (спортивная скакалка)»

**Сроки реализации Программы**

| Этапы спортивной подготовки                               | Продолжительность этапов<br>(в годах) | Возраст для<br>зачисления в группы<br>(лет) | Наполняемость<br>групп (человек) |
|---|---------------------------------------|---|----------------------------------|
| Этап начальной подготовки                                 | 2                                     | 8   | 12                               |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 3-5                                   | 10  | 8                                |
| Этап совершенствования спортивного мастерства             | не ограничивается                     | 13  | 3                                |
| Этап высшего спортивного мастерства                       | не ограничивается                     | 16  | 3                                |

Приложение № 2  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта «роуп  
скиппинг (спортивная скакалка)»

**Объём программы**

| Этапный норматив             | Этапы и годы спортивной подготовки |            |   |                |   |                                     |
|------------------------------|------------------------------------|------------|---|----------------|---|-------------------------------------|
|                              | Этап начальной подготовки          |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|                              | До года                            | Свыше года | До трёх лет   | Свыше трёх лет |   |                                     |
| Количество часов в неделю    | 4,5-6                              | 6-8        | 10-14   | 14-18          | 20-24   | 24-32                               |
| Общее количество часов в год | 234-312                            | 312-416    | 520-728   | 728-936        | 1024-1248                                     | 1248-1664                           |

Приложение № 3  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта «роуп  
скиппинг (спортивная скакалка)»

**Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы  
спортивной подготовки**

1. Учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные.
2. Учебно-тренировочные мероприятия

| N п/п   | Виды учебно-тренировочных мероприятий   | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учёта времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) |   |   |                                     |
|---|---|---|---|---|-------------------------------------|
|   |   | Этап начальной подготовки   | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| <b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b> |   |   |   |   |                                     |
| 1.1.  | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям                             | -   | -   | 21  | 21                                  |
| 1.2.  | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России              | -   | 14  | 18  | 21                                  |
| 1.3.  | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям                      | -   | 14  | 18  | 18                                  |
| 1.4.  | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | -   | 14  | 14  | 14                                  |
| <b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>                              |   |   |   |   |                                     |

|      |   |   |             |                                     |    |
|------|---|---|-------------|-------------------------------------|----|
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | -   | 14          | 18                                  | 18 |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия   | -   | -           | До 10 суток                         |    |
| 2.3. | Мероприятия для комплексного медицинского обследования                              | -   | -           | До 3 суток, но не более 2 раз в год |    |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период                              | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год |             | -                                   | -  |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия                                       | -   | До 60 суток |                                     |    |

### 3. Спортивные соревнования

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки |            |   |                |   |                                     |
|------------------|------------------------------------|------------|---|----------------|---|-------------------------------------|
|                  | Этап начальной подготовки          |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|                  | До года                            | Свыше года | До трёх лет   | Свыше трёх лет |   |                                     |
| Контрольные      | -                                  | 1          | 1   | 2              | 3   | 3                                   |
| Основные         | -                                  | 2          | 3   | 4              | 4   | 4                                   |

Приложение № 4  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта «роуп  
скиппинг (спортивная скакалка)»

**Годовой учебно-тренировочный план**

| №<br>п/<br>п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки   |            |  |               |   |                                     |
|--------------|------------------------------------|---|------------|--|---------------|---|-------------------------------------|
|              |                                    | Этап начальной подготовки   |            | Учебно-тренировочный этап<br>(этап спортивной специализации) |               | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|              |                                    | До года   | Свыше года | До 3-х лет   | Свыше 3-х лет |   |                                     |
|              |                                    | Недельная нагрузка в часах  |            |  |               |   |                                     |
|              |                                    | 4,5-6   | 6-8        | 10-14  | 14-18         | 20-24   | 24-32                               |
|              |                                    | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |            |  |               |   |                                     |
|              |                                    | 1,5-2   | 2          | 2  | 2             | 2   | 2                                   |
|              |                                    | Наполняемость групп (человек)   |            |  |               |   |                                     |
|              |                                    | 12  | 12         | 8  | 8             | 3   | 3                                   |
| 1.           | Общая физическая подготовка        | 166-218   | 186-248    | 200-294  | 192-198       | 218-222                                       | 212-216                             |
| 2.           | Специальная физическая подготовка  | 18-20   | 38-50      | 98-194   | 156-260       | 206-306                                       | 230-388                             |

|                            |   |         |         |         |         |           |           |
|----------------------------|---|---------|---------|---------|---------|-----------|-----------|
| 3.                         | Участие в спортивных соревнованиях                | -       | 6       | 20-22   | 20-28   | 62-70     | 62-70     |
| 4.                         | Техническая подготовка                            | 28-36   | 54-68   | 118-108 | 200-246 | 248-290   | 208-272   |
| 5.                         | Тактическая подготовка                            | 4-6     | 6-8     | 14-22   | 22-28   | 40-50     | 50-66     |
| 6.                         | Теоретическая подготовка                          | 4-6     | 6-8     | 16-18   | 22-28   | 40-50     | 50-66     |
| 7.                         | Психологическая подготовка                        | 4-6     | 6-8     | 16-18   | 22-28   | 40-50     | 50-66     |
| 8.                         | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 2-4     | 2-4     | 10-12   | 22-28   | 50-62     | 62-84     |
| 9.                         | Инструкторская практика                           | 2-4     | 2-4     | 6-8     | 8-10    | 10-12     | 62-84     |
| 10.                        | Судейская практика                                | 2-4     | 2-4     | 6-8     | 8-10    | 10-12     | 62-84     |
| 11.                        | Медицинские, медико-биологические мероприятия     | 2-4     | 2-4     | 8-12    | 28-36   | 50-62     | 100-134   |
| 12.                        | Восстановительные мероприятия                     | 2-4     | 2-4     | 8-12    | 28-36   | 50-62     | 100-134   |
| Общее количество часов год |   | 234-312 | 312-416 | 520-728 | 728-936 | 1024-1248 | 1248-1664 |

Приложение № 5  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта «роуп  
скиппинг (спортивная скакалка)»

**Календарный план воспитательной работы**

| № п/п | Направление работы   | Мероприятия   | Сроки проведения |
|-------|--|---|------------------|
| 1.    | <b>Профориентационная деятельность</b>                                       |   |                  |
| 1.1.  | Судейская практика   | <b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b><br>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;<br>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;<br>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;<br>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; | В течение года   |
| 1.2.  | Инструкторская практика  | <b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b><br>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;<br>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;<br>- формирование навыков наставничества;<br>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;<br>- формирование склонности к педагогической работе.                                | В течение года   |
| 2.    | <b>Здоровьесбережение</b>  |   |                  |
| 2.1.  | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового | <b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b><br>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание   | В течение года   |



|      |   |  |                |
|------|---|--|----------------|
|      | образа жизни  | положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);<br>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.   |                |
| 2.2. | Режим питания и отдыха  | <b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b><br>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). | В течение года |
| 3.   | <b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>  |  |                |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки   | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)   | Участие в:<br>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;<br>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы   | В течение года |

|      |   |  |                |
|------|---|--|----------------|
|      |   | спортивной подготовки.   |                |
| 4.   | <b>Развитие творческого мышления</b>  |  |                |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)                               | <b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b><br>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;<br>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;<br>- правомерное поведение болельщиков;<br>- расширение общего кругозора юных спортсменов. | В течение года |
| 5.   | <b>Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки</b> | ...  | ...            |

Приложение № 6  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта «роуп  
скиппинг (спортивная скакалка)»

**План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма  | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий   |
|----------------------------|---|------------------|--|
| Этап начальной подготовки  | 1. Веселые старты «Честная игра»  | 1-2 раза в год   | Пример программы мероприятия (приложение №1) Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео  |
|                            | 2. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»  | 1 раз в год      | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе  |
|                            | 3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») | 1 раз в месяц    | Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> (приложение №2). |
|                            | 4. Антидопинговая викторина «Играй честно»  | По назначению    | Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.   |
|                            | 5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА  | 1 раз в год      | Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>   |
|                            | 6. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»         | 1-2 раза в год   | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей  |

|   |  |                |   |
|---|--|----------------|---|
|   |  |                | пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> (приложение №2). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложения №3 и №4). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.                                      |
|   | 7. Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе 1 Обращаем внимание на то, что прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс. |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 1.Веселые старты «Честная игра»  | 1-2 раза в год | Пример программы мероприятия (приложение №1) Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео   |
|   | 2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА   | 1 раз в год    | Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>  |
|   | 3.Антидопинговая викторина «Играй честно»  | По назначению  | Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.  |
|   | 4.Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»                               | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе 2 Обращаем внимание на то, что прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен  |

|   |  |                |  |
|---|--|----------------|--|
|   |  |                | Онлайн-курс по ценностям чистого спорта. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.   |
|   | 5.Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»                             | 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> (приложение №2). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложение №5 и №6). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото. |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | 1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА  | 1 раз в год    | Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>   |
|   | 2. Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе. Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.  |

Приложение № 7  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта «роуп  
скиппинг (спортивная скакалка)»

**Планы инструкторской и судейской практики**

| №<br>п/п | Виды практики | Этапы и годы подготовки   |                         |  |               |  |                                     |
|----------|---------------|---|-------------------------|--|---------------|--|-------------------------------------|
|          |               | Этап начальной подготовки   |                         | Учебно-тренировочный этап<br>(этап спортивной специализации)           |               | Этап совершенствования спортивного мастерства  | Этап высшего спортивного мастерства |
|          |               | До года   | Свыше года              | До 3-х лет   | Свыше 3-х лет |  |                                     |
|          |               | Недельная нагрузка в часах  |                         |  |               |  |                                     |
|          |               | 4,5-6   | 6-8                     | 10-14  | 14-18         | 20-24  | 24-32                               |
|          |               | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |                         |  |               |  |                                     |
|          |               | 1,5-2   | 2                       | 2  | 2             | 2  | 2                                   |
|          |               | Наполняемость групп (человек)   |                         |  |               |  |                                     |
|          |               | 12  | 12                      | 8  | 8             | 3  | 3                                   |
|          |               | 1.  | Инструкторская практика | Обучающийся овладевает принятой в роуп скиппинге (спортивной скакалке) |               | Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за техникой выполнения элементов, другими спортсменами, |                                     |

|    |                    |   |  |   |  |
|----|--------------------|---|--|---|--|
|    |                    | терминологией, основными методами построения тренировочного занятия; разминкой основной и заключительной частями. | находить ошибки и уметь их исправлять        | возрастными категориями спортсменов   | соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов тестирования, анализ выступления на соревнованиях.     |
| 2. | Судейская практика | Изучение основных правил роуп скиппинга (спортивной скакалки)   | Судейство клубных соревнований в роли судьи. | Судейство соревнований в роли стажера технического судьи, судьи, судьи при спортсменах, судьи презентации, судьи сложности. | Участие в соревнованиях в качестве заместителя главного секретаря, ведение протоколов соревнований, выполнение роли. |

Приложение № 8  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта «роуп  
скиппинг (спортивная скакалка)»

**Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки**

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "роуп скиппинг (спортивная скакалка)"

| №<br>п/п  | Упражнения  | Единица<br>измерения | Норматив до года<br>обучения |         | Норматив свыше года<br>обучения |         |
|---|---|----------------------|------------------------------|---------|---------------------------------|---------|
|   |   |                      | мальчики                     | девочки | мальчики                        | девочки |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>       |   |                      |                              |         |                                 |         |
| 1.1.  | Бег на 30 м   | с                    | не более                     |         | не более                        |         |
|   |   |                      | 6,9                          | 7,1     | 6,2                             | 6,4     |
| 1.2.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  | количество раз       | не менее                     |         | не менее                        |         |
|   |   |                      | 6                            | 4       | 10                              | 5       |
| 1.3.  | Смешанное передвижение на 1000 м  | мин, с               | не более                     |         | не более                        |         |
|   |   |                      | 7.10                         | 7.35    | 6.10                            | 6.30    |
| 1.4.  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)                     | см                   | не менее                     |         | не менее                        |         |
|   |   |                      | +1                           | +3      | +2                              | +3      |
| 1.5.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами   | см                   | не менее                     |         | не менее                        |         |
|   |   |                      | 110                          | 105     | 130                             | 120     |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |   |                      |                              |         |                                 |         |
| 2.1.  | Прыжки на двух ногах через скакалку (вращение вперед от пяток через голову к носкам) (за 1 мин) | количество раз       | не менее                     |         | не менее                        |         |
|   |   |                      | 90                           | 100     | 90                              | 100     |
| 2.2.  |   | количество раз       | не менее                     |         | не менее                        |         |



|      |  |                |          |          |
|------|--|----------------|----------|----------|
|      | Прыжки способом бег на месте через скакалку (вращение вперед от пяток через голову к носкам) |                | 50       | 50       |
| 2.3. | Прыжки через две скакалки (1 человек) способ - бег на месте                                  | количество раз | не менее | не менее |
|      |  |                | 100      | 100      |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта "роуп скиппинг (спортивная скакалка)"

| № п/п  | Упражнения  | Единица измерения | Норматив |         |
|--|---|-------------------|----------|---------|
|  |   |                   | юноши    | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки       |   |                   |          |         |
| 1.1.   | Бег на 60 м   | с                 | не более |         |
|  |   |                   | 11,5     | 12,0    |
| 1.2.   | Бег на 1000 м   | мин, с            | не более |         |
|  |   |                   | 5.50     | 6.20    |
| 1.3.   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз    | не менее |         |
|  |   |                   | 13       | 7       |
| 1.4.   | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                | не менее |         |
|  |   |                   | +4       | +5      |
| 1.5.   | Челночный бег 3x10 м  | с                 | не более |         |
|  |   |                   | 9,3      | 9,5     |
| 1.6.   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                | не менее |         |
|  |   |                   | 140      | 130     |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |   |                   |          |         |
| 2.1.   | Прыжки за 30 с (способ - бег на месте)                                      | количество раз    | не менее |         |
|  |   |                   | 90       | 100     |

|   |   |   |          |     |
|---|---|---|----------|-----|
| 2.2.                                      | Прыжки за 180 с (способ - бег на месте)                               | количество раз  | не менее |     |
|   |   |   | 360      | 400 |
| 2.3.                                      | Прыжки двойные  | количество раз  | не менее |     |
|   |   |   | 10       | 20  |
| 2.4.                                      | Прыжки через две скакалки (1 человек) способ - бег на месте (за 60 с) | количество раз  | не менее |     |
|   |   |   | 180      |     |
| <b>3. Уровень спортивной квалификации</b> |   |   |          |     |
| 3.1.                                      | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)          | спортивные разряды "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд" |          |     |
| 3.2.                                      | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)       | спортивные разряды "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"                               |          |     |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "роуп скиппинг (спортивная скакалка)"

| № п/п   | Упражнения  | Единица измерения | Норматив |         |
|---|---|-------------------|----------|---------|
|   |   |                   | юниоры   | юниорки |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b> |   |                   |          |         |
| 1.1.  | Бег на 60 м   | с                 | не более |         |
|   |   |                   | 8,2      | 9,6     |
| 1.2.  | Бег на 2000 м   | мин, с            | не более |         |
|   |   |                   | 8.10     | 10.00   |
| 1.3.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз    | не менее |         |
|   |   |                   | 36       | 15      |
| 1.4.  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                | не менее |         |
|   |   |                   | +11      | +15     |

|  |   |                |          |     |
|--|---|----------------|----------|-----|
| 1.5.   | Челночный бег 3x10 м  | с              | не более |     |
|  |   |                | 7,2      | 8,0 |
| 1.6.   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                           | см             | не менее |     |
|  |   |                | 215      | 180 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |   |                |          |     |
| 2.1.   | Прыжки за 30 с (способ - бег на месте)                                | количество раз | не менее |     |
|  |   |                | 160      |     |
| 2.2.   | Прыжки за 180 с (способ - бег на месте)                               | количество раз | не менее |     |
|  |   |                | 500      | 600 |
| 2.3.   | Прыжки тройные  | количество раз | не менее |     |
|  |   |                | 30       | 50  |
| 2.4.   | Прыжки через две скакалки (1 человек) способ - бег на месте (за 60 с) | количество раз | не менее |     |
|  |   |                | 200      |     |
| 3. Уровень спортивной квалификации             |   |                |          |     |
| 3.1.   | Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"                         |                |          |     |

Нормативы общей физической подготовки и специальной физической и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта "роуп скиппинг (спортивная скакалка)"

Таблица 11

| № п/п                                    | Упражнения    | Единица измерения | Норматив        |                  |
|--|---------------|-------------------|-----------------|------------------|
|  |               |                   | юниоры/ мужчины | юниорки/ женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |               |                   |                 |                  |
| 1.1.                                     | Бег на 100 м  | с                 | не более        |                  |
|  |               |                   | 13,4            | 16,0             |
| 1.2.                                     | Бег на 2000 м | мин, с            | не более        |                  |
|  |               |                   | -               | 9.50             |
| 1.3.                                     | Бег на 3000 м | мин, с            | не более        |                  |

|   |   |                |          |     |
|---|---|----------------|----------|-----|
|   |   |                | 12.40    | -   |
| 1.4.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз | не менее |     |
|   |   |                | 42       | 16  |
| 1.5.  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см             | не менее |     |
|   |   |                | +13      | +16 |
| 1.6.  | Челночный бег 3x10 м  | с              | не более |     |
|   |   |                | 6,9      | 7,9 |
| 1.7.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см             | не менее |     |
|   |   |                | 230      | 185 |
| 1.8.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)                   | количество раз | не менее |     |
|   |   |                | 50       | 44  |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |   |                |          |     |
| 2.1.  | Прыжки за 30 с (способ - бег на месте)                                      | количество раз | не менее |     |
|   |   |                | 180      |     |
| 2.2.  | Прыжки за 180 с (способ - бег на месте)                                     | количество раз | не менее |     |
|   |   |                | 850      | 900 |
| 2.3.  | Прыжки тройные  | количество раз | не менее |     |
|   |   |                | 90       | 100 |
| 2.4.  | Прыжки через две скакалки (1 человек) способ - бег на месте, (за 60 с)      | количество раз | не менее |     |
|   |   |                | 240      |     |

Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки:

- *учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)*: период обучения на этапе до трех лет - спортивные разряды "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"; период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) - спортивные разряды "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"
- *этап совершенствования спортивного мастерства* период обучения на этапе не ограничен - спортивный разряд "кандидат в мастера спорта";

- *этап высшего спортивного мастерства* период обучения на этапе не ограничен - спортивный разряд "кандидат в мастера спорта" и включение в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта "роуп скиппинг (спортивная скакалка)".

Приложение № 9  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта «роуп  
скиппинг (спортивная скакалка)»

**Программный материал по теоретической подготовке занимающихся на каждом этапе спортивной  
подготовки**

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке   | Краткое содержание  |
|----------------------------|--|---|
| Этап начальной подготовки  | История возникновения вида спорта и его развитие   | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Победители и призеры чемпионатов мира и Европы.  |
|                            | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека                          | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.   |
|                            | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.  |
|                            | Закаливание организма  | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.   |
|                            | Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом   | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.  |
|                            | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта                                      | Понятие о базовых элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.   |
|                            | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта  | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |

|   |   |  |
|---|---|--|
|   | Режим дня и питание обучающихся   | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.  |
|   | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта                              | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.   |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств              | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
|   | История возникновения чемпионатов мира и Европы                                 | Зарождение чемпионатов мира и Европы.  |
|   | Режим дня и питание обучающихся   | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.  |
|   | Физиологические основы физической культуры                                      | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.     |
|   | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося                     | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.  |
|   | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика наглядного обучения. Методика словесного обучения. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.          |
|   | Психологическая подготовка  | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности  |
|   | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта                  | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.  |
|   | Правила вида спорта   | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.   |
| Этап совершенствования спортивного мастерства             | Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта      | Социокультурные процессы в современной России. Развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.  |
|   | Профилактика травматизма. Перетренированность/натренированность                 | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.  |
|   | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося                     | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.               |

|                                     |   |   |
|-------------------------------------|---|---|
|                                     | Психологическая подготовка  | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.  |
|                                     | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс   | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.  |
|                                     | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта  | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.   |
|                                     | Восстановительные средства и мероприятия  | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.   |
| Этап высшего спортивного мастерства | Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.  |
|                                     | Социальные функции спорта   | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.  |
|                                     | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося   | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.  |
|                                     | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс   | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.  |
|                                     | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта  | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.   |
|                                     | Восстановительные средства и мероприятия  | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий |



Приложение № 10  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта «роуп  
скиппинг (спортивная скакалка)»

**Программный материал специальной подготовки по этапам**

Специальная подготовка для (НП) (1 год)

| Английское название              | Тип прыжков | Описание   | Ссылка на видео   |
|----------------------------------|-------------|--|---|
| <b>Backwards Jump</b>            | Шаги        | Прыжки на двух ногах с вращением скакалки назад  | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/backwards-jump">https://the-tricktionary.com/trick/sr/backwards-jump</a>                       |
| <b>Single Bounce</b>             | Шаги        | Оловянный солдатик. Одиночный прыжок на двух ногах (вращение скакалки вперед)  | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/single-bounce">https://the-tricktionary.com/trick/sr/single-bounce</a>                         |
| <b>Backwards Side Swing</b>      | Шаги        | Вращение скакалки назад сбоку от туловища (справа и с лева)  | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/backwards-side-swing">https://the-tricktionary.com/trick/sr/backwards-side-swing</a>           |
| <b>Side Swing</b>                | Шаги        | Восьмерка. Вращение скакалки справа и слева сбоку от туловища по одному разу.  | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/side-swing">https://the-tricktionary.com/trick/sr/side-swing</a>                               |
| <b>Backwards Side Swing Open</b> | Шаги        | Вращение сбоку - прыжок с вращением назад.   | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/backwards-side-swing-open">https://the-tricktionary.com/trick/sr/backwards-side-swing-open</a> |
| <b>Double Bounce</b>             | Шаги        | Прыжки с подскоком (один через скакалку, один без скакалки (вращение вперед)   | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/double-bounce">https://the-tricktionary.com/trick/sr/double-bounce</a>                         |
| <b>Jogging Step</b>              | Шаги        | Бег на месте. Прыжки чередование правой-левой ноги, как будто поднимается по порожкам (вращение скакалки вперед)                                 | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/jogging-step">https://the-tricktionary.com/trick/sr/jogging-step</a>                           |
| <b>180 Backward</b>              | Шаги        | Скиппер прыгает, вращая скакалку назад, потом при повороте на 180 градусов скакалку проносит сбоку-руки вверх и прыгает вращая ее вперед.        | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/180-backward">https://the-tricktionary.com/trick/sr/180-backward</a>                           |
| <b>Bell</b>                      | Шаги        | Шаги. Колокол. Прыжок вперед ноги вместе и назад, вращая скакалку вперед   | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/bell">https://the-tricktionary.com/trick/sr/bell</a>   |
| <b>Knee Crossover</b>            | Шаги        | Шаги. Кан-Кан со скрещиванием  | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/knee-crossover">https://the-tricktionary.com/trick/sr/knee-crossover</a>                       |
| <b>180 Forward</b>               | Шаги        | Скиппер прыгает, вращая скакалку вперед, потом при повороте на 180 градусов скакалку проносит сбоку-руки вверх и прыгает вращая ее назад.        | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/180-forward">https://the-tricktionary.com/trick/sr/180-forward</a>                             |
| <b>Full Turn</b>                 | Шаги        | Поворот на 360 градусов. После прыжка Скиппер выполняет поворот на 180 градусов, и продолжая поворот еще на 180 градусов скакалку проносит сбоку | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/full-turn">https://the-tricktionary.com/trick/sr/full-turn</a>                                 |
| <b>Toe-to-Toe</b>                | Шаги        | Шаги. Ковырялочка. В момент прыжка поочередно меняются ноги с постановкой на носок чуть сзади (вращение скакалки вперед)                         | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/toe-to-toe">https://the-tricktionary.com/trick/sr/toe-to-toe</a>                               |
| <b>Criss Cross</b>               | Шаги        | Крест. Скрещивание рук на уровне пояса и разведение их в стороны во время прыжков  | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/criss-cross">https://the-tricktionary.com/trick/sr/criss-cross</a>                             |
| <b>Heel-to-Heel</b>              | Шаги        | Казачок. На каждый прыжок одну ногу ставим на пятку чуть вперед (вращение скакалки вперед)   | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/heel-to-heel">https://the-tricktionary.com/trick/sr/heel-to-heel</a>                           |
| <b>Skier</b>                     | Шаги        | Шаги. Лыжник. Прыжки на двух ногах вправо и влево (вращение скакалки вперед)   | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/skier">https://the-tricktionary.com/trick/sr/skier</a>   |

|                                   |               |  |   |
|-----------------------------------|---------------|--|---|
| <b>Straddle Jump</b>              | Шаги          | На лошадке. В время прыжков ноги вместе, ноги врозь (вращение скакалки вперед)   | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/straddle-jump">https://the-tricktionary.com/trick/sr/straddle-jump</a>                           |
| <b>Twister</b>                    | Шаги          | Твист. Во время прыжков поворот нижней части туловища вправо и влево (вращение скакалки вперед)  | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/twister">https://the-tricktionary.com/trick/sr/twister</a>                                       |
| <b>Wounded Duck</b>               | Шаги          | Шаги. Раненная утка. Во время прыжков пятки вместе носки врозь и наоборот, носки вместе пятки врозь.   | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/wounded-duck">https://the-tricktionary.com/trick/sr/wounded-duck</a>                             |
| <b>Backward Cross</b>             | Манипуляция   | Прыжки руки скрестно - в стороны с вращением скакалки назад  | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/backwards-cross">https://the-tricktionary.com/trick/sr/backwards-cross</a>                       |
| <b>360</b>                        | Шаги          | 360. Прыжок поворот на 180 и прыжок вращая скакалку назад, поворот на 180 градусов и прыжок, вращая скакалку вперед  | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/360">https://the-tricktionary.com/trick/sr/360</a>   |
| <b>X-Motion</b>                   | Шаги          | Икс X. Во время прыжков ноги скрестно, ноги в стороны  | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/x-motion">https://the-tricktionary.com/trick/sr/x-motion</a>                                     |
| <b>Heel-to-Toe</b>                | Шаги          | Казачок - Ковырялочка. Во время прыжков поочередно ставим ногу на пятку чуть вперед, затем на носок чуть назад, меняя ноги (вращение скакалки вперед)  | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/heel-to-toe">https://the-tricktionary.com/trick/sr/heel-to-toe</a>                               |
| <b>Can Can</b>                    | Шаги          | Кан-Кан. Спортсмен поднимает колено, затем выполняет удар с прыжком между ними, чередуя ноги с каждым ударом.  | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/can-can">https://the-tricktionary.com/trick/sr/can-can</a>                                       |
| <b>Switch Cross</b>               | Манипуляция   | 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 становится сверху). | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/switch-cross">https://the-tricktionary.com/trick/sr/switch-cross</a>                             |
| <b>Side Swing Cross</b>           | Шаги          | Матадор. Прыжки с вращением скакалки сбоку и вход в крест. С правой и с левой стороны (вращение скакалки вперед)   | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/side-swing-cross">https://the-tricktionary.com/trick/sr/side-swing-cross</a>                     |
| <b>Backwards Side Swing Cross</b> | Манипуляция   | Вращение скакалки назад сбоку, прыжок в крест (справа и слева)   | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/backwards-side-swing-cross">https://the-tricktionary.com/trick/sr/backwards-side-swing-cross</a> |
| <b>Double Side Swing</b>          | Шаги          | Двойное вращение скакалки сбоку от туловища (справа и с лева)  | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/double-side-swing">https://the-tricktionary.com/trick/sr/double-side-swing</a>                   |
| <b>Side Swing Jump</b>            | Шаги          | Вращение скакалки сбоку и прыжок   | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/side-swing-jump">https://the-tricktionary.com/trick/sr/side-swing-jump</a>                       |
| <b>Toad/Leg Over Cross</b>        | Манипуляция   | Крест под ногой. Во время прыжка одна рука находится под разноименным коленом, вторая рука на бедре скрестно.  | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/toad-leg-over-cross">https://the-tricktionary.com/trick/sr/toad-leg-over-cross</a>               |
| <b>EB</b>                         | Манипуляция   | Инверсия. Во время прыжка, одна рука за спиной на поясице, другая перед собой на поясе. Вход скакалка сбоку (вращение вперед)  | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/eb">https://the-tricktionary.com/trick/sr/eb</a>   |
| <b>Double Under</b>               | Мульти прыжки | Двойной прыжок. Прыжок на двух ногах, скакалка за один прыжок проходит под ногами два раза (вращение скакалки вперед)  | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/double-under">https://the-tricktionary.com/trick/sr/double-under</a>                             |
| <b>Double Under Cross Open</b>    | Мульти прыжки | Двойной прыжок. Руки в крест в стороны за один прыжок (вращение вперед)  | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/double-under-cross-open">https://the-tricktionary.com/trick/sr/double-under-cross-open</a>       |
| <b>Double Under Open Cross</b>    | Мульти прыжки | Двойной. Руки в стороны, крест за один прыжок (вращение скакалки вперед)   | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/double-under-open-cross">https://the-tricktionary.com/trick/sr/double-under-open-cross</a>       |
| <b>One Handle Release</b>         | Броски        | Бросок ручки. В момент прыжка одна ручка бросается, улетает назад, затем Скиппер тянет скакалку обратно и подсекает ее как дочкой, потом ловит и прыгает через нее.  | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/one-handle-release">https://the-tricktionary.com/trick/sr/one-handle-release</a>                 |
| <b>Frog Fake</b>                  | Силовые       | Лягушонок простой. После обычного прыжка стойка на руках, вернуться на ноги и сделать прыжок   | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/frog-fake">https://the-tricktionary.com/trick/sr/frog-fake</a>                                   |

|             |         |  |   |
|-------------|---------|--|---|
| Pushup Fake | Силовые | Упор лежа (пустышка). Прыжок, наклон вперед, упор лежа, подъем, прыжок | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/pushup-fake">https://the-tricktionary.com/trick/sr/pushup-fake</a> |
|-------------|---------|--|---|

### Специальная подготовка для (НП) (2 год)

|                          |                  |   |   |
|--------------------------|------------------|---|---|
| Crooger/Leg Over         | Манипуляция      | Крендель. В момент прыжка одноименная рука находится под коленом одноименной ноги. Прыжки на одной ноге (вращение скакалки вперед)                    | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/crooger-leg-over">https://the-tricktionary.com/trick/sr/crooger-leg-over</a>                 |
| Awesome Annie            | Манипуляция      | Безумная Энни. Прыжки поочередно меняя Toad (крест под ногой) - Crooger (крендель).   | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/awesome-annie">https://the-tricktionary.com/trick/sr/awesome-annie</a>                       |
| Rump Jump                | Силовые          | Прыжки на попе.   | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/rump-jump">https://the-tricktionary.com/trick/sr/rump-jump</a>                               |
| Crooger Inverse          | Манипуляции      | Чайник. При прыжке левая рука с внешней стороны под колено правой ноги, затем в крест   | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/crooger-inverse">https://the-tricktionary.com/trick/sr/crooger-inverse</a>                   |
| Double Under Side Cross  | Мульти прыжки    | Двойной матадор. За один прыжок сделать вращение сбоку+войти в крест  | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/double-under-side-cross">https://the-tricktionary.com/trick/sr/double-under-side-cross</a>   |
| Marley                   | Манипуляции      | Крендель с поворотом на 180 градусов, вращение сбоку, поворот на 180 градусов+вход в крест  | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/marley">https://the-tricktionary.com/trick/sr/marley</a>                                     |
| Backwards Double Under   | Мульти прыжки    | Двойной прыжок с вращением скакалки назад   | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/backwards-double-under">https://the-tricktionary.com/trick/sr/backwards-double-under</a>     |
| Cross to Cross Floater   | Броски (намотки) | Крест, нижняя рука проводит бросок одной ручки, переходит в разряд сверху ловит и прыжок.   | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/cross-to-cross-floater">https://the-tricktionary.com/trick/sr/cross-to-cross-floater</a>     |
| Double Under Side Open   | Мульти прыжки    | Двойной прыжок. В момент одного прыжка выполнить вращение сбоку и простой руки в стороны.   | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/double-under-side-open">https://the-tricktionary.com/trick/sr/double-under-side-open</a>     |
| Backwards EB             | Манипуляции      | Инверсия с вращением скакалки назад   | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/backwards-eb">https://the-tricktionary.com/trick/sr/backwards-eb</a>                         |
| Toad Inverse             | Манипуляции      | Чайник. При прыжке левая рука с внешней стороны под левое колено, правая рука сверху на бедро скрестно  | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/toad-inverse">https://the-tricktionary.com/trick/sr/toad-inverse</a>                         |
| BC Turn                  | Манипуляции      | 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 | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/bc-turn">https://the-tricktionary.com/trick/sr/bc-turn</a>                                   |
| Double Under Cross Cross | Мульти прыжки    | Двойной прыжок. Два вращения в кресте за один прыжок  | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/double-under-cross-cross">https://the-tricktionary.com/trick/sr/double-under-cross-cross</a> |
| Snake                    | Броски (намотки) | Прыжок, сбоку обвести себя скакалкой, бросить одну ручку, руки, которая на уровне пояса, обвести в полете скалку вокруг себя, далее поймать           | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/snake">https://the-tricktionary.com/trick/sr/snake</a>                                       |
| Leg Wrap Release         | Броски (намотки) | Связка. Намотка на ногу стоящую скрестно чуть сзади, бросок одной ручки скакалки +добавить бросок ногой +поймать +прыжок                              | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/leg-wrap-release">https://the-tricktionary.com/trick/sr/leg-wrap-release</a>                 |
| Snake 180                | Броски (намотки) | Змея. Связка. Бросок одной ручки сбоку поворот на 180 градусов + поймать ручку далее прыжок   | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/snake-180">https://the-tricktionary.com/trick/sr/snake-180</a>                               |

Таблица 14. Специальная подготовка для (УТ) (1, 2, 3 год)

| Английское название | Тип прыжков      | Описание   | <a href="#">Ссылка на видео</a>   |
|---------------------|------------------|--|---|
| Snake 180           | Броски (намотки) | Змея. Связка. Бросок одной ручки сбоку поворот на 180 градусов + поймать ручку. Далее прыжок | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/snake-180">https://the-tricktionary.com/trick/sr/snake-180</a>                 |
| Toad Double Under   | Манипуляция      | Связка. Крест под ногой+выход простой двойной.   | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/toad-double-under">https://the-tricktionary.com/trick/sr/toad-double-under</a> |

|                                    |                  |  |   |
|------------------------------------|------------------|--|---|
| <b>Crooger Wrap</b>                | Манипуляция      | Связка. Крендель+ногу в сторону-намотка+ногу в исходную размотка сбоку+сбоку+выход прыжок руки в стороны.              | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/crooger-wrap">https://the-tricktionary.com/trick/sr/crooger-wrap</a>                               |
| <b>Crooger Wrap Inverse</b>        | Манипуляция      | Связка. Без перевода. Смотрите видео.  | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/crooger-wrap-inverse">https://the-tricktionary.com/trick/sr/crooger-wrap-inverse</a>               |
| <b>Toad Wrap</b>                   | Манипуляция      | Связка. Крест под ногой+вторая намотка на ногу+размотка с боку+крендель+выход в крест.                                 | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/toad-wrap">https://the-tricktionary.com/trick/sr/toad-wrap</a>                                     |
| <b>AS to CL</b>                    | Манипуляции      | Связка. Табурет+стул.  | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/as-to-cl">https://the-tricktionary.com/trick/sr/as-to-cl</a>                                       |
| <b>Frog/Donkey Kick</b>            | Силовые          | Прыжок лягушонка. Из стойки на руках выполнить прыжок с один вращением скакалки  | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/frog-donkey-kick">https://the-tricktionary.com/trick/sr/frog-donkey-kick</a>                       |
| <b>T Toad</b>                      | Манипуляции      | Связка. Матадор в крест под ногой  | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/t-toad">https://the-tricktionary.com/trick/sr/t-toad</a>   |
| <b>Full Twist</b>                  | Мульти прыжки    | Двойной прыжок. Прыжок с поворотом на 360 градусов с первым вращением сбоку и вторым руки в стороны                    | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/full-twist">https://the-tricktionary.com/trick/sr/full-twist</a>                                   |
| <b>One Handle Release 180</b>      | Броски (намотки) | Прыжок с поворотом на 180 градусов с броском одной ручки, далее поймать и прыгнуть руки в стороны                      | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/one-handle-release-180">https://the-tricktionary.com/trick/sr/one-handle-release-180</a>           |
| <b>T Toad Inverse</b>              | Манипуляции      | Связка. Матадор + чайник   | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/t-toad-inverse">https://the-tricktionary.com/trick/sr/t-toad-inverse</a>                           |
| <b>Double Under AS</b>             | Мульти прыжки    | Двойной прыжок. Первое вращение под коленями + руки в стороны  | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/double-under-as">https://the-tricktionary.com/trick/sr/double-under-as</a>                         |
| <b>Double Under Switch Cross</b>   | Манипуляции      | Двойной прыжок крест на крест  | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/double-under-switch-cross">https://the-tricktionary.com/trick/sr/double-under-switch-cross</a>     |
| <b>Full Twist Cross</b>            | Мульти прыжки    | Двойной прыжок с поворотом на 180 градусов и вход в крест  | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/full-twist-cross">https://the-tricktionary.com/trick/sr/full-twist-cross</a>                       |
| <b>Pushup</b>                      | Силовые          | Прыжок из упора лежа с прохождением скакалки под ногами при приземлении на ноги  | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/pushup">https://the-tricktionary.com/trick/sr/pushup</a>   |
| <b>Triple Under Side Side Open</b> | Мульти прыжки    | Бабочка. За один прыжок вращение скакалки справа, слева сбоку от тела + вход руки в стороны                            | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/triple-under-side-side-open">https://the-tricktionary.com/trick/sr/triple-under-side-side-open</a> |
| <b>EB to Cross Floater</b>         | Броски           | Инверсия. Броска ручки, которая находится за спиной перенос руки перед собой + прыжок в крест                          | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/eb-to-cross-floater">https://the-tricktionary.com/trick/sr/eb-to-cross-floater</a>                 |
| <b>KN</b>                          | Манипуляции      | Крест под ногой, но рука сверху не на бедро скрестно, а за голову  | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/kn">https://the-tricktionary.com/trick/sr/kn</a>   |
| <b>Triple Under</b>                | Мульти прыжки    | Тройной прыжок. Руки в стороны за один прыжок выполнить три оборота скакалки под ногами                                | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/triple-under">https://the-tricktionary.com/trick/sr/triple-under</a>                               |
| <b>Caboose</b>                     | Манипуляции      | Крабик. Ноги врозь, скакалка между ног скрестно + руки разноименные под колени +прыжок.                                | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/caboose">https://the-tricktionary.com/trick/sr/caboose</a>   |
| <b>Double Under EB</b>             | Мульти прыжки    | Двойной прыжок инверсия. За один прыжок вращение сбоку от тела + инверсия  | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/caboose">https://the-tricktionary.com/trick/sr/caboose</a>   |
| <b>Elephant</b>                    | Манипуляции      | Слон. Прыжок обе руки скрестно под коленом одной ноги +прыжок на одной ноге  | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/elephant">https://the-tricktionary.com/trick/sr/elephant</a>                                       |
| <b>Triple Under Side Open Open</b> | Мульти прыжки    | Тройной прыжок. За один прыжок вращение сбоку тела + руки в стороны и два вращения под ногами                          | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/triple-under-side-open-open">https://the-tricktionary.com/trick/sr/triple-under-side-open-open</a> |
| <b>CL</b>                          | Манипуляции      | Стул. Прыжки с наклоном вперед, одна рука под коленями, другая рука за спиной (руки скрестно)                          | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/cl">https://the-tricktionary.com/trick/sr/cl</a>   |
| <b>TS</b>                          | Манипуляции      | Крест за спиной. Во время прыжка руки выполняют скрещивание за спиной на пояснице, после прыжка, разводятся в стороны. | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/ts">https://the-tricktionary.com/trick/sr/ts</a>   |
| <b>AS</b>                          | Манипуляции      | Табурет. Прыжок наклонившись вперед, руки скрестно под коленями  | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/as">https://the-tricktionary.com/trick/sr/as</a>   |
| <b>AS to CL</b>                    | Манипуляции      | Табурет + стул.  | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/as-to-cl">https://the-tricktionary.com/trick/sr/as-to-cl</a>                                       |

|          |             |                           |   |
|----------|-------------|---------------------------|---|
| AS to TS | Манипуляции | Табурет + крест за спиной | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/as-to-ts">https://the-tricktionary.com/trick/sr/as-to-ts</a> |
|----------|-------------|---------------------------|---|

### Специальная подготовка для (УТ) (4 год)

| Английское название                  | Тип прыжков      | Описание  | Ссылка на видео   |
|--------------------------------------|------------------|---|---|
| <b>Pushup AS</b>                     | Силовые          | Пушап с выходом в табурет   | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/pushup-as">https://the-tricktionary.com/trick/sr/pushup-as</a>   |
| <b>Pushup CL</b>                     | Силовые          | Пушап с выходом в стул  | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/pushup-cl">https://the-tricktionary.com/trick/sr/pushup-cl</a>   |
| <b>Pushup TS</b>                     | Силовые          | Пушап с выходом в крест за спиной   | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/pushup-ts">https://the-tricktionary.com/trick/sr/pushup-ts</a>   |
| <b>Triple Under Side Cross Open</b>  | Мульти прыжки    | Связка. Тройной прыжок. Двойной матадор+выход руки в стороны.   | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/triple-under-side-cross-open">https://the-tricktionary.com/trick/sr/triple-under-side-cross-open</a>   |
| <b>Triple Under Side Open Cross</b>  | Мульти прыжки    | Тройной прыжок. Сбоку+простой руки в стороны+крест.   | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/triple-under-side-open-cross">https://the-tricktionary.com/trick/sr/triple-under-side-open-cross</a>   |
| <b>Triple Under Side Cross Cross</b> | Мульти прыжки    | Тройной прыжок. Вращение сбоку+входв матадор+двой прыжок крест.   | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/triple-under-side-cross-cross">https://the-tricktionary.com/trick/sr/triple-under-side-cross-cross</a> |
| <b>Two Footed Frog</b>               | Силовые          | Связка. Прыжок лягушонка с одной ноги+приземление на 2 ноги+прыжок лягушонка с двух ног.  | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/two-footed-frog">https://the-tricktionary.com/trick/sr/two-footed-frog</a>                             |
| <b>Mick</b>                          | Броски (намотки) | Мамба. Правая рука с левой стороны туловища. Левая рука бросает ручку скакалки и Скиппер делает вращение скакалки в воздухе, после чего ловит ручку и продолжает прыжки | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/mic">https://the-tricktionary.com/trick/sr/mic</a>   |
| <b>Mick 360</b>                      | Броски (намотки) | Мамба с поворотом на 360 градусов, поймать ручку скакалки и продолжать прыжки.  | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/mic-360">https://the-tricktionary.com/trick/sr/mic-360</a>   |
| <b>Mick Switch Sides</b>             | Броски (намотки) | Мамба. Броско левой ручки с боку+вращение с слева+вращение с права+поймать и продолжить прыжки.   | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/mic-switch-sides">https://the-tricktionary.com/trick/sr/mic-switch-sides</a>                           |
| <b>Mick Under Leg</b>                | Броски (намотки) | Мамба под ногой. Скиппер перешагивая через скакалку отпускает ручку между ног+вращает и ловит, продолжая прыжки.  | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/mic-under-leg">https://the-tricktionary.com/trick/sr/mic-under-leg</a>                                 |
| <b>Two Handle Release</b>            | Броски (намотки) | Бросок двух ручек одновременно с одним оборотом скакалки+поймать и прыгнуть через нее.  | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/two-handle-release">https://the-tricktionary.com/trick/sr/two-handle-release</a>                       |

### Специальная подготовка для (УТ) (5 год)

| Английское название    | Тип прыжков   | Описание   | Ссылка на видео   |
|------------------------|---------------|--|---|
| <b>AS Double Under</b> | Манипуляция   | Связка. Табурет+простой двойной.   | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/as-double-under">https://the-tricktionary.com/trick/sr/as-double-under</a> |
| <b>EK Fulltwist</b>    | Мульти прыжки | Связка. Двойной прыжок. Поворот на 360 градусов с вращением скакалки под ногами руки в стороны (скакалка назад) и вращением руки в стороны (скакалка вращается вперед) | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/ek-fulltwist">https://the-tricktionary.com/trick/sr/ek-fulltwist</a>       |
| <b>TJ</b>              | Мульти прыжки | Тройной прыжок. За один прыжок вращение сбоку+ крест под ногой+выход руки в стороны.   | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/tj">https://the-tricktionary.com/trick/sr/tj</a>                           |
| <b>Triple Under EB</b> | Мульти прыжки | Тройной прыжок. За один прыжок. Вращение сбоку+инверсия+пвыход руки в стороны.   | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/triple-under-eb">https://the-tricktionary.com/trick/sr/triple-under-eb</a> |
| <b>EK Backward</b>     | Мульти прыжки | Тройной прыжок. Вращение скакалки назад. Прыжок+поворот на 360 градусов+сбоку+сбоку+выход руки в стороны.  | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/ek-backward">https://the-tricktionary.com/trick/sr/ek-backward</a>         |

|                                   |                  |  |   |
|-----------------------------------|------------------|--|---|
| <b>Johmmy</b>                     | Мульти прыжки    | Тройной прыжок. Вращение сбоку+крендель+крест.   | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/johmmy">https://the-tricktionary.com/trick/sr/johmmy</a>   |
| <b>TJ Inverse</b>                 | Мульти прыжки    | Тройной прыжок. Вращение с боку слева+чайник+выход руки в стороны.   | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/tj-inverse">https://the-tricktionary.com/trick/sr/tj-inverse</a>                                 |
| <b>Triple Under Fake EB</b>       | Мульти прыжки    | Тройной прыжок. Ложная инверсия. Выход на инверсию+выход двойной простой руки в стороны.   | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/triple-under-fake-eb">https://the-tricktionary.com/trick/sr/triple-under-fake-eb</a>             |
| <b>EK Cross</b>                   | Мульти прыжки    | Двойной прыжок. При повороте на 180 градусов+скакалка проходит под ногами вращение скакалки назад+дальнейший поворот в воздухе на 180 градусов+ выход в крест. | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/ek-cross">https://the-tricktionary.com/trick/sr/ek-cross</a>                                     |
| <b>Johmmy Inverse</b>             | Мульти прыжки    | Тройной прыжок. Сбоку+левая рука с внешней стороны под правым коленом+выход в крест.   | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/johmmy-inverse">https://the-tricktionary.com/trick/sr/johmmy-inverse</a>                         |
| <b>Frog Cross</b>                 | Силовые          | Прыжок лягушонка выход в крест.  | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/frog-cross">https://the-tricktionary.com/trick/sr/frog-cross</a>                                 |
| <b>Belch</b>                      | Силовые          | Отрыжка. Прыжок лягушонка+выход в упор лежа.   | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/belch">https://the-tricktionary.com/trick/sr/belch</a>   |
| <b>Pushup Cross</b>               | Силовые          | Упор лежа+выход в крест.   | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/pushup-cross">https://the-tricktionary.com/trick/sr/pushup-cross</a>                             |
| <b>Snake Above Head</b>           | Броски (намотки) | Змея над головой. Бросок левой рукой ручку скакалки, правую вверх, скакалка вращается над скиппером, ловля ручки и продолжение прыжков.                        | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/snake-above-head">https://the-tricktionary.com/trick/sr/snake-above-head</a>                     |
| <b>AS Switch Cross</b>            | Манипуляция      | табурет + смена рук.   | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/as-switch-cross">https://the-tricktionary.com/trick/sr/as-switch-cross</a>                       |
| <b>Pushup One Handed</b>          | Силовые          | Пушап с одной руки.  | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/pushup-one-handed">https://the-tricktionary.com/trick/sr/pushup-one-handed</a>                   |
| <b>Quad Side Side Open Open</b>   | Мульти прыжки    | Четвертной прыжок. За один прыжок Скиппер выполняет сбоку+сбоку+простой двойной.   | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/quad-side-side-open-open">https://the-tricktionary.com/trick/sr/quad-side-side-open-open</a>     |
| <b>Quad Wrap Cross</b>            | Мульти прыжки    | Связка. Четвертной прыжок. Сбоку намотка+вращение+с другого бока размотка+вход в крест.  | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/quad-wrap-cross">https://the-tricktionary.com/trick/sr/quad-wrap-cross</a>                       |
| <b>Quad Side Cross Side Cross</b> | Мульти прыжки    | Четвертной прыжок. Матадор справа+маталор слева.   | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/quad-side-cross-side-cross">https://the-tricktionary.com/trick/sr/quad-side-cross-side-cross</a> |
| <b>Quadruple Under</b>            | Мульти прыжки    | Простой четвертной прыжок руки в стороны.  | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/quadruple-under">https://the-tricktionary.com/trick/sr/quadruple-under</a>                       |
| <b>Quad Side Open Side Open</b>   | Мульти прыжки    | Четвертной прыжок. Сбоку+простой руки в стороны+сбоку+простой руки в стороны.  | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/quad-side-open-side-open">https://the-tricktionary.com/trick/sr/quad-side-open-side-open</a>     |
| <b>Quad Side Side Open Cross</b>  | Мульти прыжки    | Четвертной прыжок. Сбоку+сбоку+простой руки в стороны+крест.   | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/quad-side-side-open-cross">https://the-tricktionary.com/trick/sr/quad-side-side-open-cross</a>   |
| <b>Kamikaze</b>                   | Силовые          | Камикадзе. Прыжок из положения упор лежа в положение упор лежа с вращением скакалки под телом.   | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/kamikaze">https://the-tricktionary.com/trick/sr/kamikaze</a>                                     |
| <b>Pushup Double Under</b>        | Силовые          | Из упора лежа+выход двойное вращение скакалки.   | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/pushup-double-under">https://the-tricktionary.com/trick/sr/pushup-double-under</a>               |
| <b>Frog Double Under</b>          | Силовые          | Прыжок лягушонка с одной ноги и одним вращением+прыжок лягушонка с двух ног и двумя вращениями скакалки.   | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/frog-double-under">https://the-tricktionary.com/trick/sr/frog-double-under</a>                   |
| <b>Mick Variations</b>            | Броски (намотки) | Вариации Мамба. Броски одной ручки с намоткой на ногу+размотка+ поймать ручку обратно и прыгнуть через скакалку. Это не переводимо. Смотрите видео.            | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/mic-variations">https://the-tricktionary.com/trick/sr/mic-variations</a>                         |
| <b>Mick Catch on Leg</b>          | Броски (намотки) | Мамба с намоткой на ногу. Смотрите видео.  | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/mic-catch-on-leg">https://the-tricktionary.com/trick/sr/mic-catch-on-leg</a>                     |

## Специальная подготовка для (ССМ) (не ограничено)

| Английское название   | Тип прыжков   | Описание  | Ссылка на видео   |
|-----------------------|---------------|---|---|
| Hummingbird           | Мульти прыжки | Колибри. Связка. Прыжок с поворотом на 180 градусов+инверсия+сбоку+выход руки в стороны вращение скакалки назад.                                      | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/hummingbird">https://the-tricktionary.com/trick/sr/hummingbird</a>                     |
| TJ Open Cross         | Мульти прыжки | Четвертной прыжок. Сбоку+крест под ногой+простой руки в стороны+крест.  | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/tj-open-cross">https://the-tricktionary.com/trick/sr/tj-open-cross</a>                 |
| TJ Quad               | Мульти прыжки | Четвертной прыжок. Сбоку+крест под ногой+двойной простой руки в стороны.  | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/tj-quad">https://the-tricktionary.com/trick/sr/tj-quad</a>                             |
| Double Under Frog     | Силовые       | Связка. Прыжок лягушонка с одной ноги с одним вращением+прыжок лягушонка с двух ног с двойным вращением.  | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/double-under-frog">https://the-tricktionary.com/trick/sr/double-under-frog</a>         |
| Kamikaze Double Under | Силовые       | Камикадзе. Прыжок из положения лежа в положение лежа двойной.   | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/kamikaze-double-under">https://the-tricktionary.com/trick/sr/kamikaze-double-under</a> |
| Triple Under Mick     | Манипуляция   | Мамба с одновременным прыжком+поймать скакалку в воздухе с одновременным входом через скакалку.   | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/triple-under-mic">https://the-tricktionary.com/trick/sr/triple-under-mic</a>           |
| 540 (One and a Half)  | Мульти прыжки | Прыжок с поворотом на 540 градусов с вращением скакалкой по бокам и в конце вращением под ногами руки в стороны                                       | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/540-one-and-a-half">https://the-tricktionary.com/trick/sr/540-one-and-a-half</a>       |
| EB TJ                 | Мульти прыжки | Связка. Тройной прыжок. Двойной инверсия+простой руки в стороны   | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/eb-tj">https://the-tricktionary.com/trick/sr/eb-tj</a>                                 |
| Triple Under CL       | Мультипрыжки  | Тройной табурет. Скиппер выполняет двойную инверсию, но рука не на поясице, а под коленями и выход руки в стороны.                                    | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/triple-under-cl">https://the-tricktionary.com/trick/sr/triple-under-cl</a>             |
| EB TJ Inverse         | Мульти прыжки | Связка. Инверсия+чайник+выход руки в стороны.   | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/eb-tj-inverse">https://the-tricktionary.com/trick/sr/eb-tj-inverse</a>                 |
| BC FullTwist          | Мульти прыжки | Двойной прыжок. При прыжке с поворотом на 360 градусов. На 180 градусах вращение скакалки назад+правая рука между ног+на 360 градусах руки в стороны. | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/bc-fulltwist">https://the-tricktionary.com/trick/sr/bc-fulltwist</a>                   |
| TummyTuck             | Мульти прыжки | Тройной прыжок. Вращение сбоку справа+левая под правой+правая под коленями+выход руки в стороны.  | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/tummytuck">https://the-tricktionary.com/trick/sr/tummytuck</a>                         |
| EK Cross Cross        | Мульти прыжки | Двойной прыжок. Поворот на 360 градусов+руки в кресте с первым вращением под ногами скакалки назад, и вторым вращением вперед.                        | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/ek-cross-cross">https://the-tricktionary.com/trick/sr/ek-cross-cross</a>               |
| Triple Under AS       | Мульти прыжки | Тройной прыжок. Вращение сбоку+табурет+выход руки в стороны.  | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/triple-under-as">https://the-tricktionary.com/trick/sr/triple-under-as</a>             |
| Quad Side Cross EB    | Мульти прыжки | Связка. Четвертной прыжок. Сбоку+крест+сбоку+инверсия.  | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/quad-side-cross-eb">https://the-tricktionary.com/trick/sr/quad-side-cross-eb</a>       |

## Специальная подготовка для (ВСМ) (не ограничено)

| Английское название    | Тип прыжков   | Описание   | Ссылка на видео   |
|------------------------|---------------|--|---|
| Quad Mick              | Мульти прыжки | Тройная Мамба. В момент прыжка Скиппер бросает одну рчку+она выполняет три вращения+участник ловит и проносит скакалку под ногами. | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/quad-mic">https://the-tricktionary.com/trick/sr/quad-mic</a>                             |
| TJ EB                  | Мульти прыжки | Четвертной прыжок. Сьоку+крест под ногой+сбоку+инверсия  | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/tj-eb">https://the-tricktionary.com/trick/sr/tj-eb</a>                                   |
| Pushup AS Double Under | Силовые       | Из положения лежа выполняется двойной прыжок. За один прыжок Скиппер выполняет двойной табурет                                     | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/pushup-as-double-under">https://the-tricktionary.com/trick/sr/pushup-as-double-under</a> |
| Round Off Backtuck     | Силовые       | Рандат+сальто назад с тремя вращениями скакалки назад.   | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/round-off-backtuck">https://the-tricktionary.com/trick/sr/round-off-backtuck</a>         |
| Standing Backtuck      | Силовые       | С места сальто назад с тройным вращением скакалки назад.   | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/standing-backtuck">https://the-tricktionary.com/trick/sr/standing-backtuck</a>           |

| Английское название        | Тип прыжков   | Описание   | <a href="#">Ссылка на видео</a>   |
|----------------------------|---------------|--|---|
| TJ AS                      | Мульти прыжки | Связка. Четвертной прыжок. Сбоку+крест под ногой+ табурет+выход руки в стороны.      | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/tj-as">https://the-tricktionary.com/trick/sr/tj-as</a>                                       |
| Quad Leg Under Release     | Мульти прыжки | Тройной прыжок. Сбоку+крендель+бросок ручки+помать и пропустить скакалку под ногами. | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/quad-leg-under-release">https://the-tricktionary.com/trick/sr/quad-leg-under-release</a>     |
| Sunny-D                    | Силовые       | Прыжок лягушонка с вращением скакалки назад.   | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/sunny-d">https://the-tricktionary.com/trick/sr/sunny-d</a>                                   |
| Pushup Backwards           | Силовые       | Прыжок из упора лежа с вращением назад.  | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/pushup-backwards">https://the-tricktionary.com/trick/sr/pushup-backwards</a>                 |
| Kamikaze Backwards         | Силовые       | Прыжок в упоре лежа с вращением назад+выход в упор лежа.                             | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/kamikaze-backwards">https://the-tricktionary.com/trick/sr/kamikaze-backwards</a>             |
| Deathwish                  | Силовые       | Выход из табурета во фрог  | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/deathwish">https://the-tricktionary.com/trick/sr/deathwish</a>                               |
| Moneymaker (Kamikaze Frog) | Силовые       | Выход из фрога во фрог   | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/moneymaker-kamikaze-frog">https://the-tricktionary.com/trick/sr/moneymaker-kamikaze-frog</a> |
| Quadruple Under Frog       | Силовые       | Выход из фрога тройным во фрог.  | <a href="https://the-tricktionary.com/trick/sr/quadruple-under-frog">https://the-tricktionary.com/trick/sr/quadruple-under-frog</a>         |



Приложение № 11  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта «роуп  
скиппинг (спортивная скакалка)»

**Учебно-тематический план**

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке   | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание  |
|----------------------------|--|-----------------------------|------------------|---|
| Этап начальной подготовки  | <b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>                    | <b>≈ 120/180</b>            |                  |   |
|                            | История возникновения вида спорта и его развитие   | ≈ 13/20                     | сентябрь         | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Победители и призеры чемпионатов мира и Европы.  |
|                            | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека                          | ≈ 13/20                     | октябрь          | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
|                            | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | ≈ 13/20                     | ноябрь           | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.  |
|                            | Закаливание организма  | ≈ 13/20                     | декабрь          | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.   |
|                            | Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом  | ≈ 13/20                     | январь           | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.  |
|                            | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта                                      | ≈ 13/20                     | май              | Понятие о базовых элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.   |
|                            | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта  | ≈ 14/20                     | июнь             | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании.   |

|   |   |                  |                 |   |
|---|---|------------------|-----------------|---|
|   |   |                  |                 | Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
|   | Режим дня и питание обучающихся   | ≈ 14/20          | август          | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.   |
|   | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта  | ≈ 14/20          | ноябрь-май      | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.  |
|   | <b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b> | <b>≈ 600/960</b> |                 |   |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств                        | ≈ 70/107         | сентябрь        | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.          |
|   | История возникновения чемпионатов мира и Европы   | ≈ 70/107         | октябрь         | <b>Зарождение чемпионатов мира и Европы.</b>  |
|   | Режим дня и питание обучающихся   | ≈ 70/107         | ноябрь          | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.   |
|   | Физиологические основы физической культуры  | ≈ 70/107         | декабрь         | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.              |
|   | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося                               | ≈ 70/107         | январь          | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.   |
|   | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта           | ≈ 70/107         | май             | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика наглядного обучения. Методика словесного обучения. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.                   |
|   | Психологическая подготовка  | ≈ 60/106         | сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности   |
|   | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта                            | ≈ 60/106         | декабрь-май     | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.   |

|   |  |               |   |   |
|---|--|---------------|---|---|
|   | Правила вида спорта  | ≈ 60/106      | декабрь-май                               | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.  |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | <b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>            | <b>≈ 1200</b> |   |   |
|   | Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | ≈ 200         | сентябрь                                  | Социокультурные процессы в современной России. Развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.   |
|   | Профилактика травматизма. Перетренированность/натренированность            | ≈ 200         | октябрь                                   | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.   |
|   | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося                | ≈ 200         | ноябрь                                    | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.  |
|   | Психологическая подготовка   | ≈ 200         | декабрь                                   | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.  |
|   | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс                      | ≈ 200         | январь                                    | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.  |
|   | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта       | ≈ 200         | февраль-май                               | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.   |
|   | Восстановительные средства и мероприятия                                   |               | в переходный период спортивной подготовки | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |
| Этап  | <b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>                      | <b>≈ 600</b>  |   |   |

|                                      |   |   |          |   |
|--------------------------------------|---|---|----------|---|
| высшего<br>спортивного<br>мастерства | Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | ≈ 120                                     | сентябрь | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.  |
|                                      | Социальные функции спорта   | ≈ 120                                     | октябрь  | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.  |
|                                      | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося   | ≈ 120                                     | ноябрь   | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.  |
|                                      | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс   | ≈ 120                                     | декабрь  | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.  |
|                                      | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта  | ≈ 120                                     | май      | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.   |
|                                      | Восстановительные средства и мероприятия  | в переходный период спортивной подготовки |          | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий |