
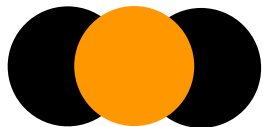





**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 385**



**Воркшоп по Роуп скиппингу  
(спортивная скакалка)**



01 Что такое Роуп скиппинг?

02 Краткая история спорта

03 Популярность в мире

04 **Правила вида спорта  
роуп скиппинг  
(спортивная скакалка)**

**Профессиональные  
скакалки**

[https://vk.com/chel\\_rope?from=search](https://vk.com/chel_rope?from=search)

<https://vk.com/shoppadavan>



# Обзор Роуп Скиппинга



# Дисциплины Роуп Скиппинга

1. *Дисциплины личного выступления включают:*

- прыжки за 30 с;
- прыжки за 180 с;
- вольные упражнения;
- прыжки двойные;
- прыжки тройные.

2. *Дисциплины командного выступления включают:*

- прыжки 4 человека;
- прыжки через две скакалки 4 человека;
- вольные упражнения – группа;
- прыжки через две скакалки 1 человек;
- прыжки через две скакалки 2 человека;
- командные соревнования.






# Полезьа для здоровья


## Кардиотренировка

Прыжки со скакалкой укрепляют сердечно-сосудистую систему и повышают выносливость




## Координация

Развивается ловкость, баланс и точность движений



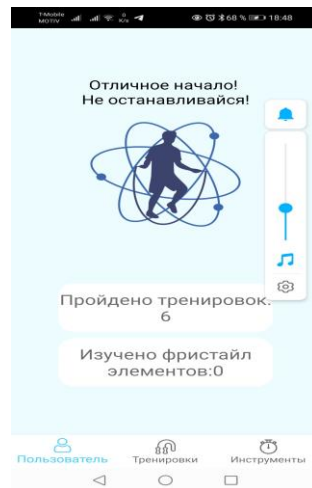
## Укрепление мышц

Тренируются мышцы ног, рук и корпуса



## Jumpion

Умное приложение для отслеживания прогресса с интеграцией умной скакалки.



**КПК** «Теория и методика избранного вида спорта роуп скиппинг (спортивная скакалка)»

ОГУ им. Тургенева

<https://dpo.oreluniver.ru/login>

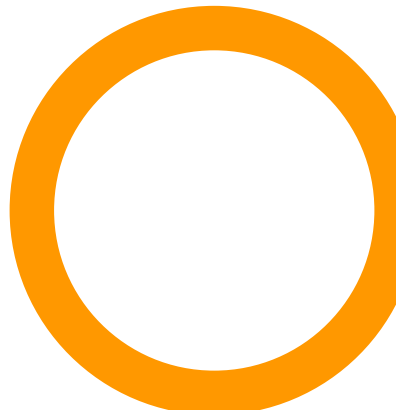


СОЮЗ РОУП СКИППИНГА  
(спортивной скакалки)  
РОССИИ

[https://vk.com/roup\\_skipping\\_federation](https://vk.com/roup_skipping_federation)

Федерация РОУП СКИППИНГА  
Свердловской области

<https://vk.com/ropeskipping66>



# ДОП физкультурно-спортивной направленности по роуп скиппингу

## Примерный план

Разминка, базовые прыжки, усложненные элементы.

## Командные задания

Соревновательные игры для развития духа команды.

## Индивидуальная работа

Фокус на улучшение техники каждого ученика.

- ПДОП спортивной подготовки по роуп скиппингу  
Пр. № 396 от 02 апреля 2024

- ФГОС спортивной подготовки по роуп скиппингу  
Пр. № 905 от 02 ноября 2022





# Методы обучения школьников

## **Базовые упражнения**

Начинайте с простых прыжков, постепенно увеличивая сложность.

## **Групповые занятия**

Соревнования и командные упражнения помогают мотивировать.

## **Использование технологий**

Приложения и умные скакалки делают процесс увлекательным.



# Перспективы и соревнования

## Развитие навыков

Роуп Скиппинг помогает детям развивать скорость, выносливость и координацию.

## Соревнования

- Чемпионаты и Первенства Свердловской области
- Спортивные фестивали УРАЛСКИПФЕСТ

<https://vesti-ural.ru/2024/05/27/225182/> **Вести-Урал**

- Развитие движения **Детская Школьная Лига спортивная скакалка**

## Карьера в спорте

Роуп Скиппинг открыт для профессионального роста.



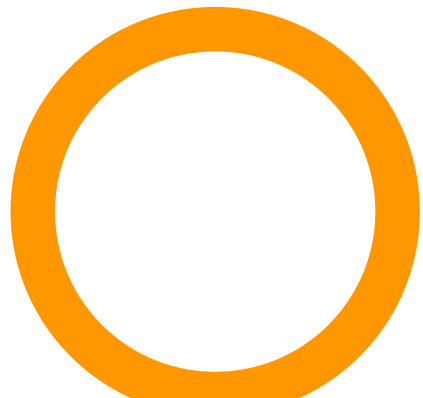


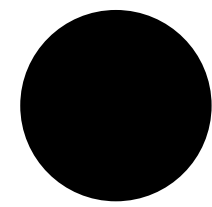

# Участие воспитанников ДОУ № 385 в Фестивалях по Роуп Скиппингу



# Рефлексия

Вопросы и ответы





Президент Федерации Роуп скиппинга  
Свердловской обл.

Дидковская Анастасия Сергеевна т. +79126466387

Инструктор по физкультуре МБДОУ № 385,  
Судья III к.к. по Роуп скиппингу

Торопова Светлана Васильевна т. +79122698267

**Сайт МБДОУ детский сад № 385**

**[https://385.tvoysadik.ru/?section\\_id=1887](https://385.tvoysadik.ru/?section_id=1887)**

**Спасибо за внимание!**

**Надеемся, что вас заинтересовал этот новый, но уже всем  
известный вид спорта**

