

# Презентация по физкультуре на тему : «Скипинг, как циклический вид спорта»

*Выполнил:  
ученик 8 «1» класса  
МОУ «Лицей №36»  
Мальцев Владимир*

# Оглавление:

- 1) Что такое скипинг
- 2) Цели скипинга
- 3) Что представляет собой скипинг?
- 4) Дисциплины скипинга

# Что такое скипинг?

Наименование «скипинг» происходит от английского слова «skipping» (многократные перескакивания, перепрыгивания). Это циклическое упражнение, которое чаще всего выполняют с применением скакалки. Его используют как взрослые так и дети. Оно популярно у спортсменов и людей, ведущих физически активный образ жизни. Прыжки через скакалку (наряду с бегом, ходьбой, ездой на велосипеде и плаванием) по сути дела являются самым распространенным в мире циклическим упражнением среди детей и подростков. В этот ряд можно поставить еще лишь бег на лыжах и коньках, но в теплых странах эти упражнения по климатическим причинам не используются. Все перечисленные выше циклические упражнения являются видами спорта. У них многолетняя история и широкая география.



# Цели скиппинга

Скиппинг, как вид спорта, разрабатывается исходя из следующих целей:

- ✓ Доступности для различных социальных слоев общества вне зависимости от их материального положения;
- ✓ Легкости использования его каждым человеком, начиная с 5-6 летнего возраста и до глубокой старости (самостоятельно или под руководством тренера) для укрепления и поддержания своего физического состояния;
- ✓ Как базового вида спорта, развивающего все физические качества для других, более популярных видов спорта и в первую очередь олимпийских;
- ✓ Наличия неприхотливого дешевого инвентаря (скакалка), всегда имеющегося под рукой (умещающегося в кармане мужского пиджака, в дамской сумочке или школьном ранце), используемого для тренировочных занятий и соревнований;
- ✓ Простоты правил соревнований, которые можно проводить и без спортивных судей при наличии двух и более соревнующихся;
- ✓ Свободного дозирования нагрузки и осуществления самоконтроля за ней исходя их функциональных и анатомо-физиологических показателей занимающегося и стоящих задач по развитию того или иного физического качества;
- ✓ Возможности заниматься им в любом месте, где есть свободное пространство размером 3м в длину, 2м в ширину, и 2,5 метра в высоту.



# Что представляет собой скиппинг?

Скиппинг представляет собой особый вид физической деятельности человека, который складывается из прыжков с использованием специфического инвентаря – скакалки (через которую эти прыжки производят)



# СКИППИНГА

Скипинг в настоящее время включает в себя следующие дисциплины:

1. Прыжки классические (ноги вместе)
2. Прыжки на одной ноге
3. Прыжки боком
4. Прыжки с попеременной сменой ног
5. Прыжки смешанные
6. Прыжки в приседе
7. Прыжки руки скрестно
8. Прыжки ноги скрестно
9. Прыжки парные
10. Прыжки групповые
11. «Тарабарщина»

