



*Для самостоятельных занятий*



Комплекс упражнений  
со СКАКАЛКОЙ

МБОУ СОШ №8

# Занимайся, если хочешь быть здоров

## *Физические упражнения со скакалкой - **СКИПИНГ***

*Прыжки развивают гибкость, осанку, чувство равновесия и координацию движений. Упражнения со скакалкой позволяют эффективно прорабатывать икры, плечи, мышцы рук и брюшного пресса.*

*Упражнение со скакалкой помогают развить чувство баланса, делают тело более гибким, помогают сформировать хорошую осанку да и просто дарят хорошее настроение*



- ▣ **Прыжок на двух ногах.** Это самое распространенное и обычное упражнение со скакалкой. В принципе, все просто, вы должны совершать прыжок обеими ногами одновременно. Вам покажется это очень скучным и легким занятием, но это действительно эффективное упражнение для повышения силы и выносливости ваших ног.
- ▣ **Перепрыгивание** *это более сложное упражнение. Вы должны начинать прыжок с одной ноги и сразу же переключаться на другую, чтобы сделать второй прыжок и не задеть скакалку. Упражнение напоминает обычный бег, только через скакалку, и требует большей концентрации и силы мышц ваших ног.*
- ▣ **Крест-накрест.** Чтобы освоить это упражнения вам понадобится некоторая практика. Когда вы прыгаете через скакалку, и она проходит над головой, вы должны скрестить ваши локти и таким образом сделать прыжок. Вам нужно будет выбрать точный момент, в который следует совершить прыжок, чтобы не задеть веревку. Вы, возможно, видели, как это упражнения выполняют боксеры во время своих тренировок, это отличный способ развить выносливость, силу и координацию.
- ▣ **Двойной прыжок.** *Это, пожалуй, самое сложное упражнение из всего комплекса. Суть в том, чтобы в одном прыжке дважды перепрыгнуть через скакалку. Веревка должна совершить два полных оборота вокруг вашего тела. Вам следует прыгать очень высоко и быстро вращать скакалку. Выполняйте упражнения со скакалкой в конце тренировки или в комплексе с другими упражнениями. Чтобы освоиться, вам понадобится время, но это упражнения поможет вам улучшить координацию и повысить силу рук и ног*



## Упражнение 1



Исходное положение:  
-скакалка сложена вчетверо,  
натянута  
-ноги на ширине плеч

1. Руки вверх- назад, правую ногу назад на носок
2. Исходное положение
3. Руки вверх- назад, левую ногу назад на носок
4. Исходное положение



## Упражнение 2



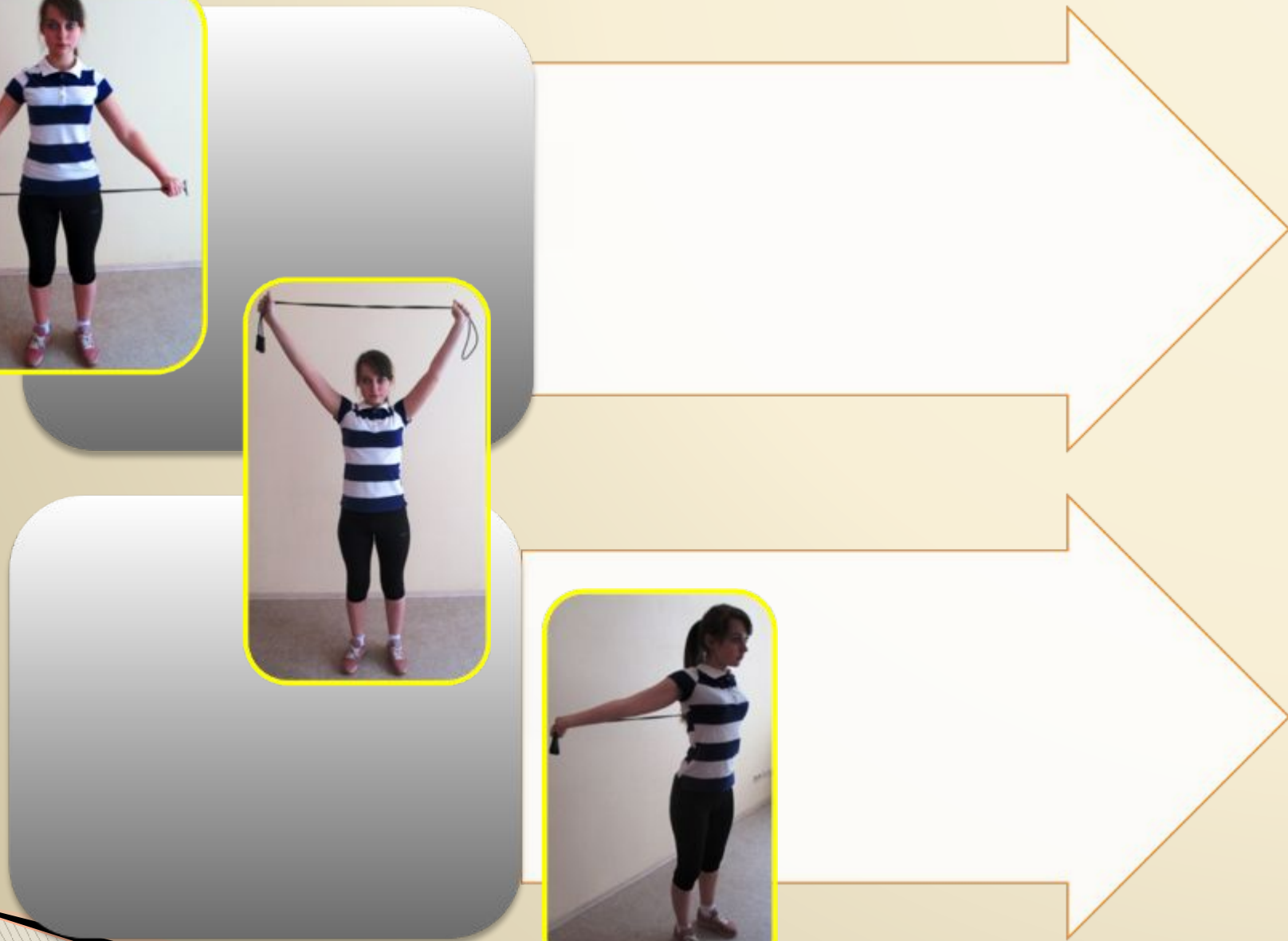
# Упражнение 3



# Упражнение 4



# Упражнение 5





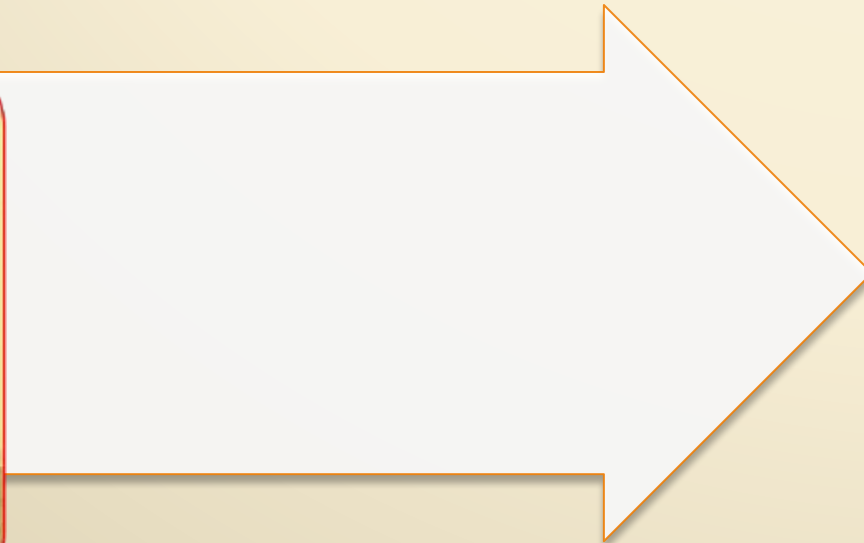
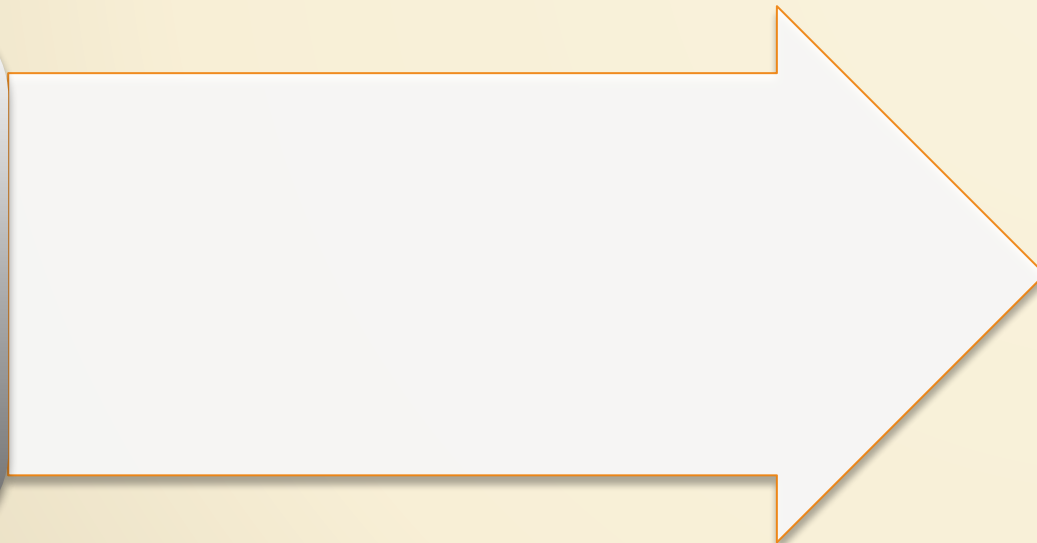
# Упражнение 6



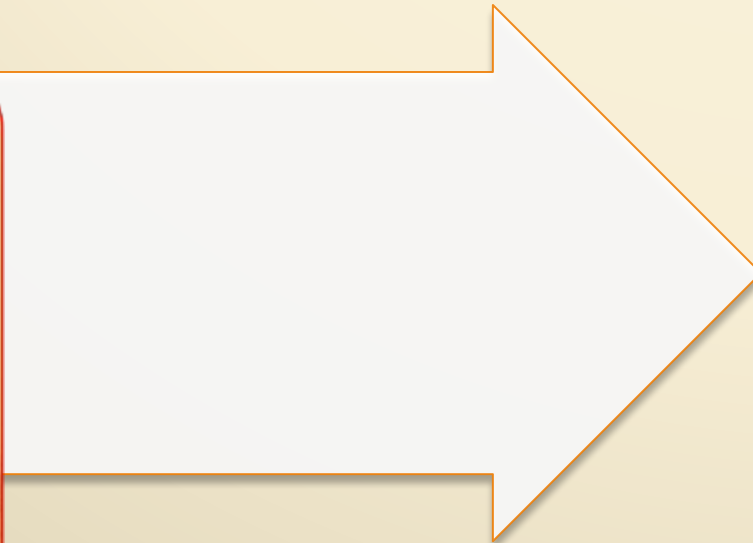
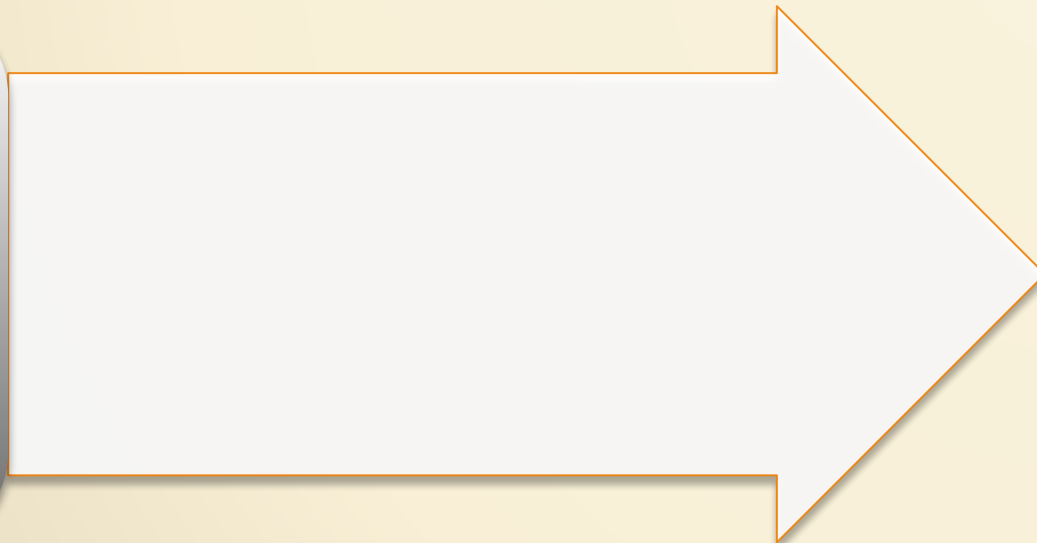
# Упражнение 7



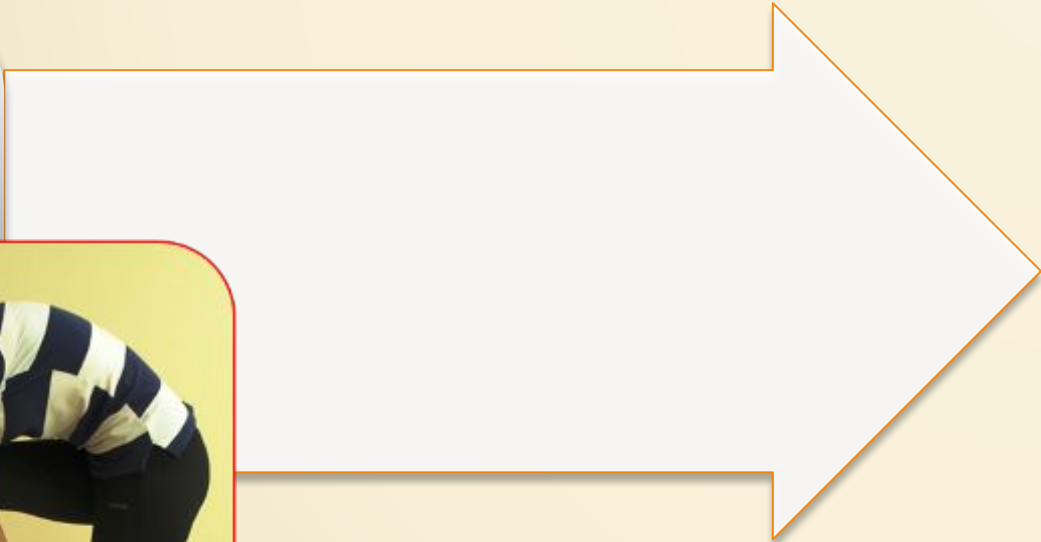
# Упражнение 8



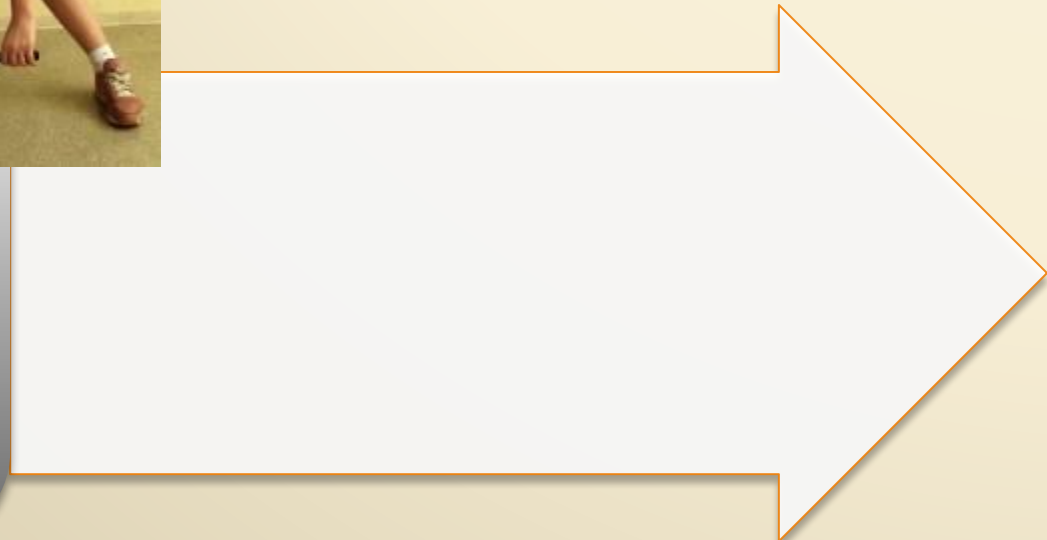
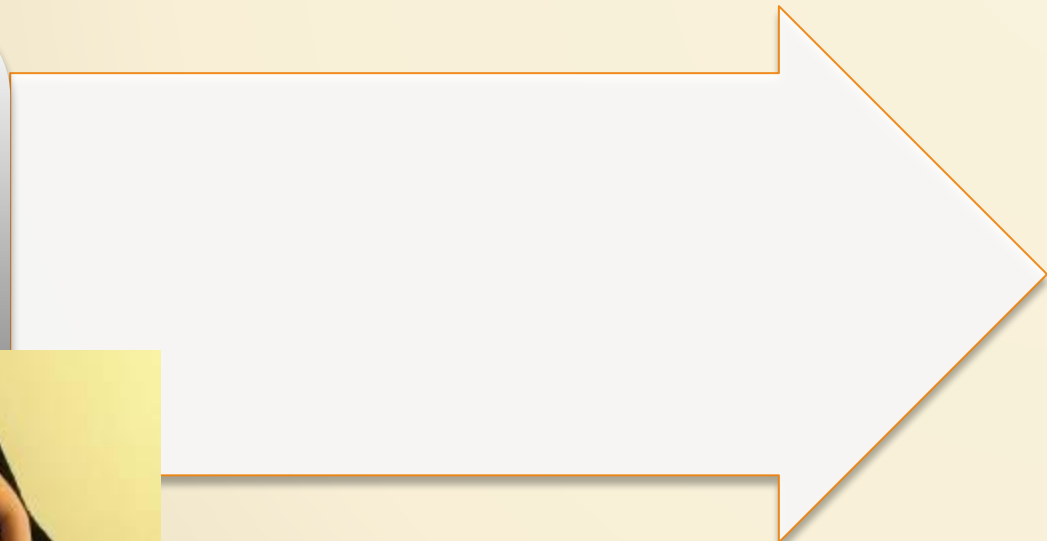
# Упражнение 9



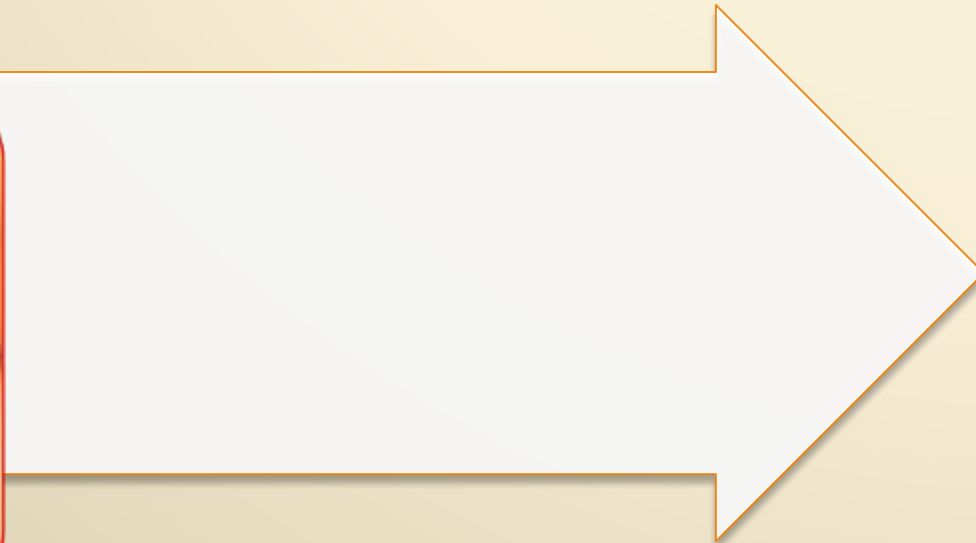
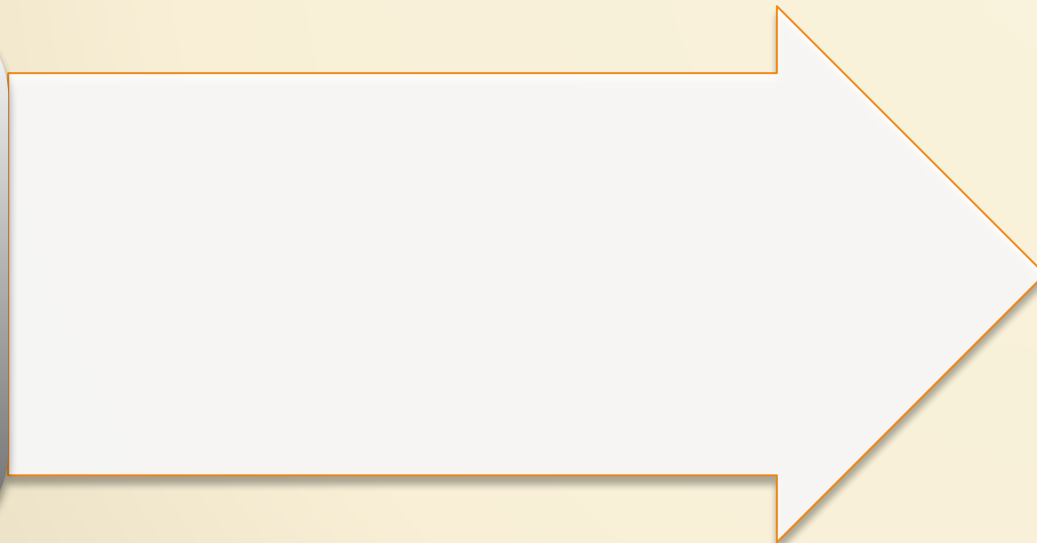
# Упражнение 10



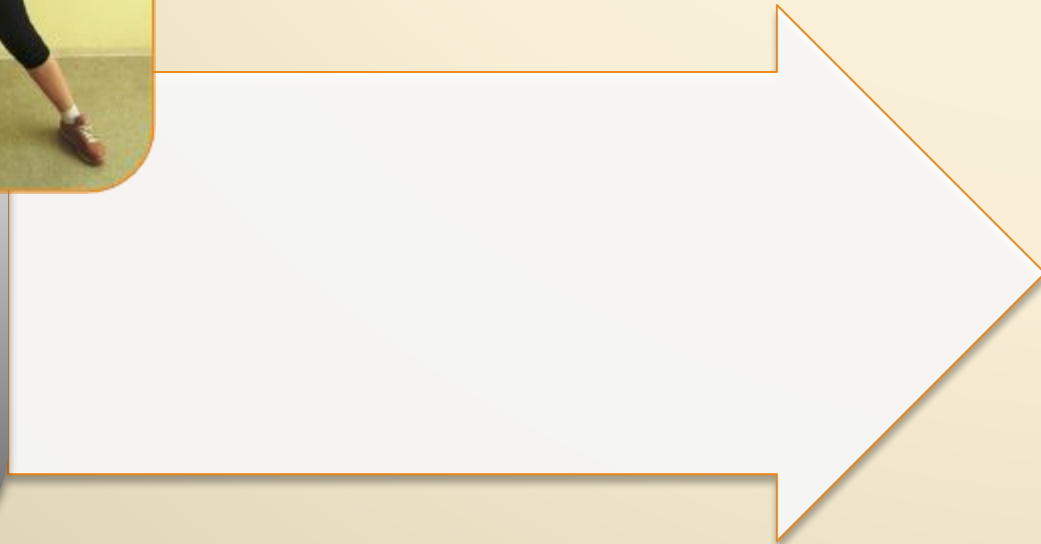
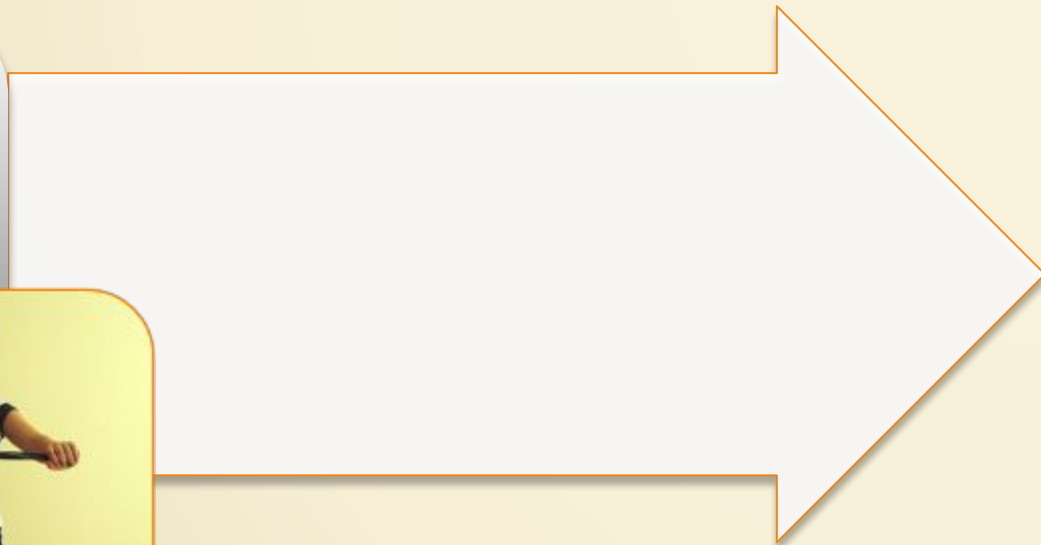
# Упражнение 11



# Упражнение 12

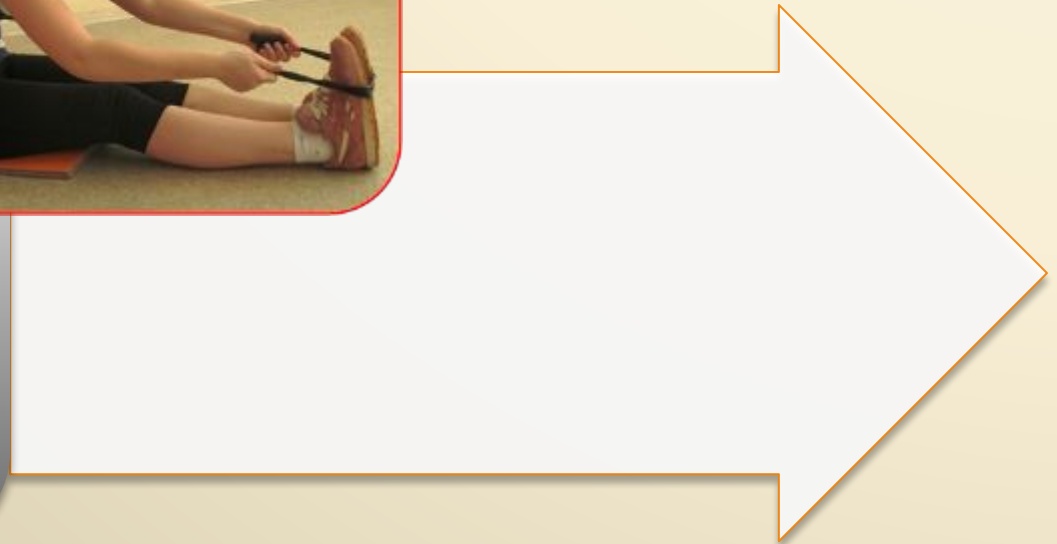
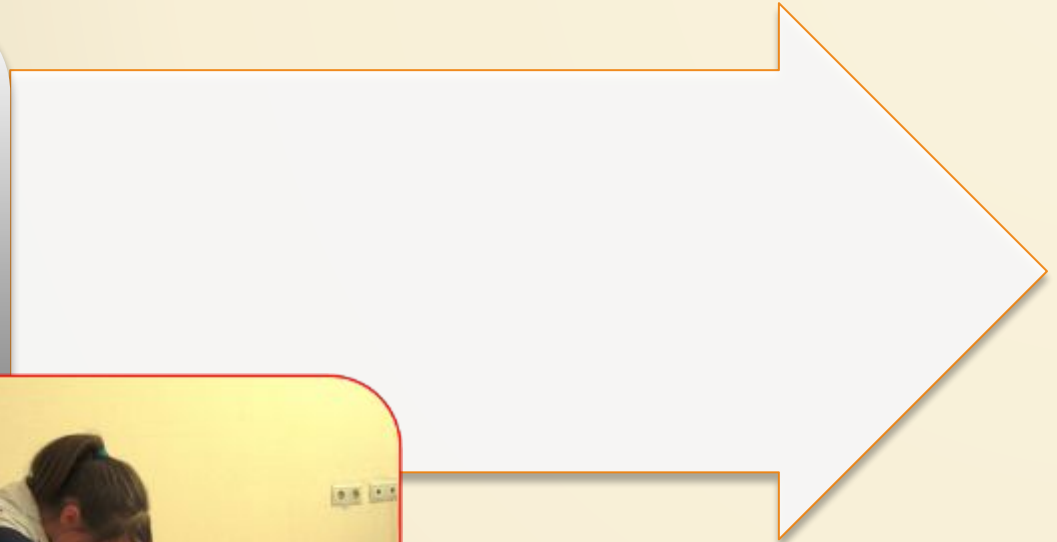


# Упражнение 13

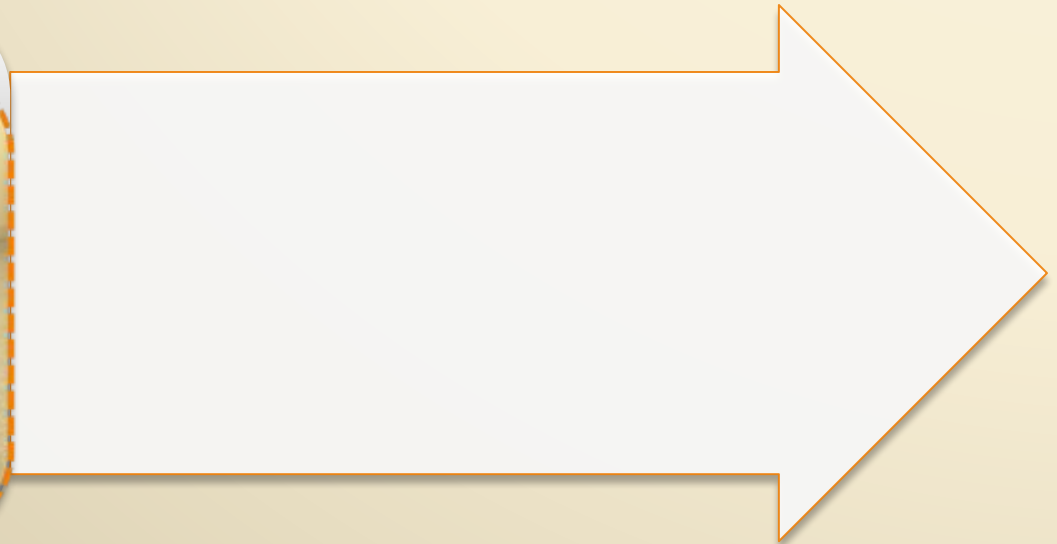
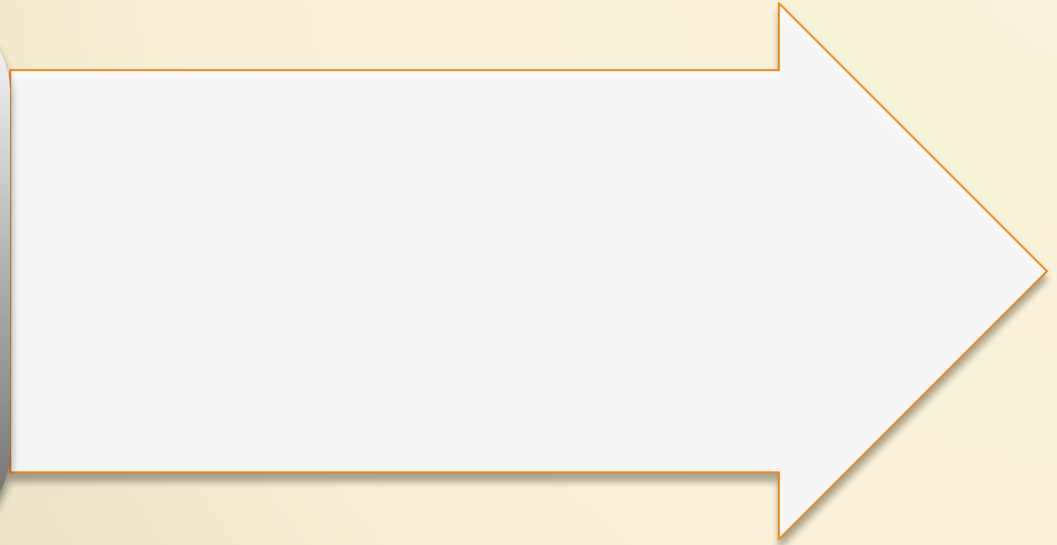




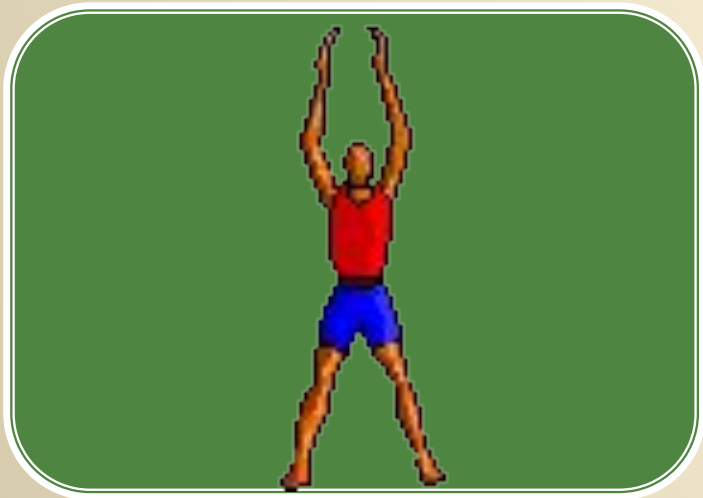
# Упражнение 14



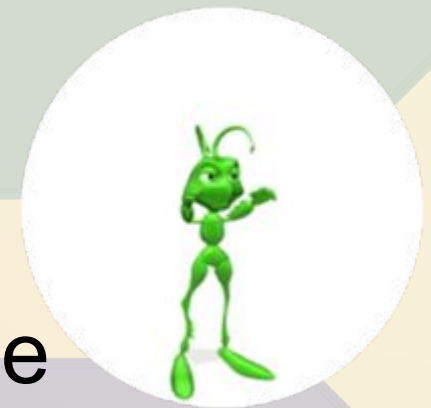
# Упражнение 15



- Прыжки на месте



- Дыхательное упражнение



# Упражнения для развития физических качеств



Приседание

От 20 до 25  
раз

# Упражнения для развития физических качеств



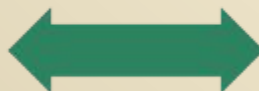
Сгибание и разгибание рук в упоре (отжимание)

Мальчики (от пола)  
16-19 раз  
Девочки (от скамейки,  
от стены) 13-15 раз

# Упражнения для развития физических качеств

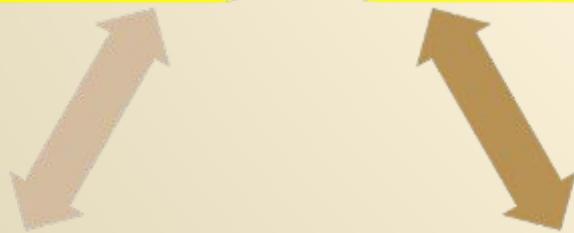


Подъем туловища  
из положение  
лежа



От 20 до 25 раз

# Упражнения для развития физических качеств



Наклон вперед из  
положения сидя

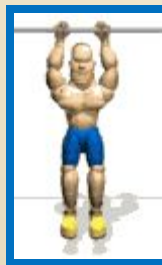


До 20 раз

# Упражнения для развития физических качеств



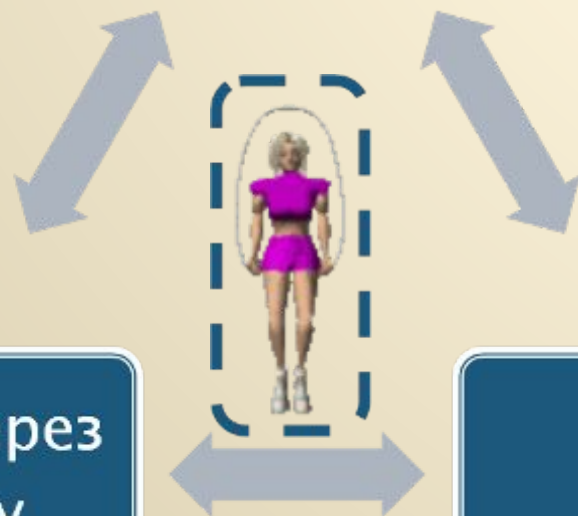
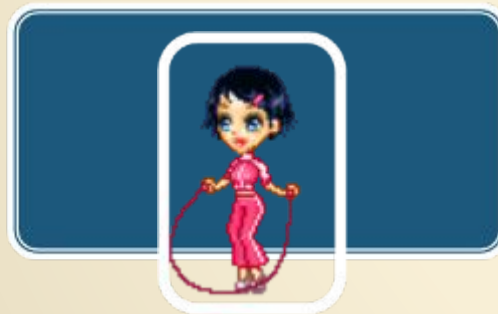
Подтягивание



4-7 раз



# Упражнения для развития физических качеств



Прыжки через скакалку

80 раз