

# Комплекс упражнений с короткой скакалкой

|   | Рисунок                                                                             | Описание упражнений                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Дозировка | ОМУ                                                                                             |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 |    | И. п. — основная стойка, скакалка, сложенная вдвое, внизу.<br>1-правую ногу поставить назад на носок, руки поднять вверх;<br>2- и.п.<br>3-левую ногу поставить назад на носок, руки поднять вверх,<br>4- и. п.;                                                                                                     | 4 р       | Темп медленный.                                                                                 |
| 2 |    | И. п. — основная стойка, сложенная вчетверо скакалка за головой, руки согнуты.<br>1-2-левую ногу поставить в сторону на носок, туловище наклонить влево, руки поднять вверх,<br>3-4-вернуться в и. п.;<br>То же в другую сторону                                                                                    | 4 р       | Наклон выполнять точно в сторону                                                                |
| 3 |   | И. п. — стойка: ноги широко расставить, правой рукой держать один конец скакалки; на другой конец скакалки наступить левой ногой.<br>1-наклон вперед, растягивая скакалку, левой рукой (ладонью) коснуться носка правой ноги, правой рукой коснуться носка левой ноги,<br>2-вернуться в и. п.<br>Тоже к другой ноге | 4 р       | Темп медленный, ноги в коленях не сгибать                                                       |
| 4 |  | И. п. — ноги врозь, сложенная вчетверо скакалка сзади внизу.<br>1-2-туловище повернуть вправо, слегка прогнуться,<br>3-4- и. п.;<br>то же в другую сторону                                                                                                                                                          | 8 р       | Темп медленный, ноги в коленях не сгибать, спина ровная, поворот выполнять с большой амплитудой |
| 5 |  | И. п. — сидя на полу, ноги прямые, сложенная вчетверо скакалка вверху.<br>1-2-туловище наклонить вперед, правую ногу поднять вверх, скакалкой коснуться носка<br>3-4- и. п.;<br>Тоже другой ногой                                                                                                                   | 8 р       | Темп медленный, ноги в коленях не сгибать, спина ровная, поворот выполнять с большой амплитудой |
| 6 |  | И. п. — основная стойка, сложенная вдвое скакалка внизу.<br>1-2-присесть на носках, руки вперед, 3-4- и. п.;                                                                                                                                                                                                        | 10 р      | Пятки от пола не отрывать, спина ровная                                                         |

|   |                                                                                  |                                                                                                                                                                                       |      |                            |
|---|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------------------------|
| 7 |  | <p>И. п. — скакалкой обозначить круг (диаметр 40—50 см). Стоя в круге, руки на пояс. 1-4-прыжки на обеих ногах из круга и в круг (назад, вперед, влево, вправо). Ходьба на месте.</p> | 20 р | Прыгать мягко, на носочках |
|---|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------------------------|