

## Рекомендации к тренировке со скакалкой

1. Если 10 секунд на отдых недостаточно и вы начинаете задыхаться, увеличьте его до 20 секунд.
2. Прыжки выполняйте в кроссовках. Профилактика травм суставов.
3. Выбирайте облегающую одежду, чтоб скакалка не зацеплялась за болтающиеся края.
4. Отрегулируйте длину скакалки. Наступите ногой на центр скакалки, а ручки снаряда поднять в подмышечную впадину. Нужно, чтобы край ручки и подмышка четко совпадали.
5. Высота прыжка минимальная – чтобы проходила скакалка. Это уберезет ноги от ударных прыжков.
6. Делайте ставку на качество прыжков, а не количество.
7. Упражнения выполняются с ровной спиной, плечи при этом расслаблены и опущены вниз, локти ближе к телу. Взгляд направляйте вперед, подбородок параллельно полу. Поддерживайте размеренный ритм дыхания.
8. Помните о воде – для профилактики обезвоживания пейте небольшими глотками во время тренировки.

## Памятка

### Комплексы упражнений со скакалкой на развитие координационной системы школьников.



Копейск, 2022 год



## Комплексы упражнений со скакалкой

### Цикл 1

1. Обычные прыжки со скакалкой на двух ногах в течение 20 секунд, 10 секунд отдыха на восстановление дыхания.
2. Бег на месте со скакалкой - 20 секунд, 10 секунд отдыха на восстановление дыхания.
3. Прыжки со скакалкой вперёд-назад - 20 секунд, 10 секунд отдыха на восстановление дыхания.
4. Прыжки со скакалкой из стороны в сторону - 20 секунд, 10 секунд отдыха на восстановление дыхания.
5. Бег на месте со скакалкой - 20 секунд, 10 секунд отдыха на восстановление дыхания.
6. Обычные прыжки со скакалкой на двух ногах - 20 секунд, 10 секунд отдыха на восстановление дыхания.

Выполнить 3 повторения комплекса с паузой в 1 минуту. Время выполнения комплекса 10–12 минут.

### Цикл 2

1. Обычные прыжки со скакалкой на двух ногах в течение 20 секунд, 10 секунд отдыха на восстановление дыхания.
2. Прыжки со скакалкой ноги вместе, ноги на ширине плеч - 20 секунд, 10 секунд отдыха на восстановление дыхания.
3. Прыжки со скакалкой с закидыванием пяток назад - 20 секунд, 10 секунд отдыха на восстановление дыхания.
4. Прыжки со скакалкой с нижней части туловища вправо и влево. Колени сначала смотрят в одну сторону (влево), затем в другую (вправо) - 20 секунд, 10 секунд отдыха на восстановление дыхания.
5. Бег на месте со скакалкой - 20 секунд, 10 секунд отдыха на восстановление дыхания.

Выполнить 3 повторения комплекса с паузой в 1 минуту. Время выполнения комплекса 10–12 минут.

### Цикл 3

1. Боксёрские прыжки со скакалкой (вправо, влево) - 20 секунд, 10 секунд отдыха на восстановление дыхания

2. Прыжки с чередованием ног вперёд-назад - 20 секунд, 10 секунд отдыха на восстановление дыхания
3. Прыжки с перекрещиванием ног - 20 секунд, 10 секунд отдыха на восстановление дыхания.
4. Прыжки со скакалкой с высоким подниманием бедра - 20 секунд, 10 секунд отдыха на восстановление дыхания.  
Выполнить 3 повторения комплекса с паузой в 1 минуту. Время выполнения комплекса 10 - 12 минут.

### Цикл 4

1. Бег на месте со скакалкой - 30 секунд, 10 секунд отдыха на восстановление дыхания.
2. Прыжки со скакалкой с выносом ноги вперёд - 30 секунд, 10 секунд отдыха на восстановление дыхания.
3. Прыжки со скакалкой вперёд-назад - 30 секунд, 10 секунд отдыха на восстановление дыхания.
4. Чередование прыжков со скакалкой: классический прыжок, прыжок, через петлю - 30 секунд, 10 секунд отдыха на восстановление дыхания  
Выполнить 3 повторения комплекса с паузой в 1 минуту. Время выполнения комплекса 10 - 12 минут.

### Цикл 5

1. Бег со скакалкой на месте - 40 секунд работы, 20 секунд отдыха для восстановления дыхания.
2. Прыжки со скакалкой с высоким подниманием бедра, 40 секунд работы, 20 секунд отдыха для восстановления дыхания.
3. Прыжки со скакалкой из стороны в сторону - 40 секунд работы, 20 секунд отдыха для восстановления дыхания.
4. 40 секунд работы, 20 секунд отдыха для восстановления дыхания.  
Выполнить 2 повторения комплекса с паузой в 1 минуту. Время выполнения комплекса 10 - 12 минут.

Для поддержания интереса школьников, повышения положительной мотивации комплекс упражнений обновляется через месяц