***Комплекс упражнений со скакалкой для студентов 2 курса***

(Составлен преподавателями Н.С. Милашук, С.Г. Ларюшина)

*Часть 1-я*

1. и.п. – о.с., скакалка в правой руке;

1 – 4 – вращение скакалки над головой;

5 – 8 – вращение внизу прыжки под правую ногу.

2. и.п. – о.с., скакалка в правой руке;

1 – вращение над головой;

2 – вращение внизу прыжок под правую ногу;

3 – вращение над головой;

4 – вращение внизу прыжок под правую ногу;

5 –7 – тоже;

8 – и.п. – о.с., руки вперёд, скакалка в двух руках.

3. и.п.– о.с., руки вперёд, скакалка в двух руках;

1 – 4 – прыжки через скакалку под правую ногу, вращение скакалки вперёд;

5 – 8 – прыжки на двух с промежуточным подскоком.

4. и.п.– о.с., руки вперёд, скакалка в двух руках;

1 – 4 – прыжки через скакалку под левую ногу, вращение скакалки вперёд;

5 – 8 – прыжки на двух с промежуточным подскоком.

5. 1 – 4 – прыжки на правой ноге, вращение скакалки вперёд;

5 – 8 – пыжки на двух с промежуточным подскоком.

6. 1 – 4 – прыжки на левой ноге, вращение скакалки вперёд;

5 – 7 – прыжки на двух с промежуточным подскоком.

*Часть 2-я*

1. 1 – 4 –правая рука в сторону левая рука перед собой, намотка скакалки на правую руку;

5 – 8 – размотка с правой руки, левая перед грудью.

2. 1 – 3 – прыжки на двух вращение скакалки назад;

4 – поворот;

5 – 6 – прыжки на двух вращение скакалки вперёд;

7 – поворот;

8 – стойка на носках, руки вперёд, скакалка сзади.

3. 1 – прыжок под правую ногу руки внизу вращение сбоку вперёд;

2 – прыжок под правую ногу, руки скрестно впереди;

3 – прыжок под правую ногу, руки внизу;

4 – прыжок под правую ногу, руки скрестно впереди;

5 – 8 – тоже.

4. 1 – 7 – прыжки на двух подряд;

8 – двойной.