**Ссылка resh.edu.ru**

**Физическая культура**

**15 июня 2020 год**

**гр.18-1**

 **Тема:** **Прыжки через короткую скакалку – техника выполнения**

**Перечень вопросов, рассматриваемых в теме**

В теоретической части представлены:

* техника выполнения прыжков через короткую скакалку;
* различия между короткой и длинной скакалкой.

Мы знакомимся с прыжками через короткую скакалку! Как же правильно выполнять прыжки через короткую скакалку?

**Глоссарий**

**Гимнастика**–система физических упражнений, развивающих или демонстрирующих физическую ловкость, координацию и гибкость.

**Скакалка** – спортивный снаряд для физических упражнений взрослых и детей.

**Гибкость**– возможность человека выполнять упражнения с большей амплитудой.

**Исходное положение**–первоначальная или исходная точка задачи.

**Самоконтроль**–наблюдение за состоянием организма с помощью объективных и субъективных показателей.

**Основная литература:**

* Лях В.И. Физическая культура. 10–11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений; под ред. В. И. Ляха. – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2012. – 237 с.

**Дополнительная литература:**

* Погадаев Г. И. Физическая культура. Базовый уровень. 10–11 кл.: учебник. – 2-е изд., стереотип. – М.: Дрофа, 2014. – 271, [1] с.

**Интернет-ресурсы:**

* Единое окно доступа к информационным ресурсам [Электронный ресурс]. М. 2005 – 2018. URL: <http://window.edu.ru/> (дата обращения: 25.06.2018).

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ИЗУЧЕНИЯ**

Так что же такое скакалка и прыжок через короткую скакалку? Скакалка – спортивный снаряд в художественной гимнастике, используемый для выполнения физических упражнений, например, прыжков на ногах. Прыжок – это способ преодоления расстояния и препятствий с помощью фазы полёта после отталкивания ногами. По существу, если соединить своевременные движения кистей рук, в которых находится короткая скакалка и прыжки на ногах, то получается прыжок через короткую скакалку! Начинать нужно с вращения короткой скакалки движением рук, полусогнутых в локтевых суставах. Плечевой сустав при этом остается почти в неподвижном состоянии. Вращательное движение совершают кисти рук. Несколько позже производится небольшое сгибание ног в коленных суставах. Далее ноги выпрямляются, и происходит незначительное отталкивание носками стоп от поверхности, достаточное для подпрыгивания вверх на 2—5 см. Потом, фаза полета, а скакалка в это время проходит внизу под ногами. И конечно последнее – это приземление происходит на носки и слегка согнутые в коленях ноги. Корпус тела при прыжках через короткую скакалку сохраняет прямое положение.

Так как различить короткую и длинную скакалку? Всё очень просто. Для овладения прыжками на короткой скакалке, важно, чтобы эта скакалка соответствовала вашему росту: встаньте на скакалку обеими ногами, ручки скакалки должны доходить до подмышечных впадин ваших рук. Значит скакалка короткая.

**Тезаурус**

**Гимнастика**–система физических упражнений, развивающих или демонстрирующих физическую ловкость, координацию и гибкость.

**Скакалка** – спортивный снаряд для физических упражнений взрослых и детей.

**Гибкость**– возможность человека выполнять упражнения с большей амплитудой.

**Исходное положение**–первоначальная или исходная точка задачи.

**Самоконтроль**–наблюдение за состоянием организма с помощью объективных и субъективных показателей.

**Контрольные задания**

1. Правильно технически выполняя прыжки через короткую скакалку, какие свои физические качества можно усилить?

2. В каком виде гимнастики скакалка является спортивным снарядом?