

**Задания для самостоятельной работы
фигуристов этапа начальной подготовки
(группа Т-5а, тренер А.С.Чередниченко)
Период: с 21.06.2021 по 31.07.2021**

	ОФП+СФП
Микроцикл 1 21.06-27.06.2021 50 мин/ день x 6 дней	1Разминка. А).Бег на месте- 1 мин, ускорение каждые 10 сек. Б).Бег на месте 1 мин, упор лежа каждые 10 сек В) Скакалка 3 мин Прыжки на двух ногах. На левой и на правой Двойные прыжки на скакалке на двух ногах. 2.Скакалка. (натяжение тела в воздухе) А). Одинарные -100 раз Б) Двойные -100 раз В) Тройные – 60раз 3.Работа с резинкой на ноги А) махи с правой/левой вперед, назад 2 подхода по 20раз Б)разножка поперечно/продольная 2 подхода по 20 раз 4. Туры. А)Туры с руками и без в 1,2,3 оборота по 10 раз с каждым положением рук. Б)Туры с руками вверх в 1,2 оборота по 10 раз в)Тур в 1 оборот +1ю тур в 1 оборот +2ю по 10 раз 5.Прыжковая часть занятия А)Сальхов статика (стоим по10 медленных счетов) Б) сальхов двойной 10 раз В) сальхов тройной 10раз Каскад сальхов 3+ 2тулуп – 5 раз сальхов 3 + 3 тулуп – 5 раз 6. Вращение на спинере А) позиция либела 7.Подтягивание на перекладине 6-9 раз 8. Упражнения на статику А) позиции выезда- 10 сек на каждой ноге Б) позиция выезда с приседанием по 10 сек 9.Заключительная часть занятия растяжка
	ОФП+СФП
Микроцикл 2 28.06-04.07.2021 50 мин/ день x 6 дней	1Разминка. А).Бег на месте- 1 мин, ускорение каждые 10 сек. Б).Бег на месте 1 мин, упор лежа каждые 10 сек В) Скакалка 3 мин Прыжки на двух ногах. На левой и на правой Двойные прыжки на скакалке на двух ногах. 2.Скакалка. (натяжение тела в воздухе) А). Одинарные -100 раз

	Б) Двойные -100 раз В) Тройные – 60раз 3.Работа с резинкой на ноги А) махи с правой/левой вперед, назад 2 подхода по 20раз Б)разножка поперечно/продольная 2 подхода по 20 раз 4. Туры. А)Туры с руками и без в 1,2,3 оборота по 10 раз с каждым положением рук. Б)Туры с руками вверх в 1,2 оборота по 10 раз в)Тур в 1 оборот +1ю тур в 1 оборот +2ю по 10 раз 5.Прыжковая часть занятия А)Сальхов статика (стоим по10 медленных счетов) Б) сальхов двойной 10 раз В) сальхов тройной 10раз Каскад сальхов 3+ 2тулуп – 5 раз сальхов 3 + 3 тулуп – 5 раз 6. Вращение на спине А) позиция либела 7.Подтягивание на перекладине 6-9 раз 8. Упражнения на статику А) позиции выезда- 10 сек на каждой ноге Б) позиция выезда с приседанием по 10 сек 9.Заключительная часть занятия растяжка
Микроцикл 3 05.07-11.07.2021 50 мин/ день x 6 дней	ОФП+СФП 1Разминка. А).Бег на месте- 1 мин, ускорение каждые 10 сек. Б).Бег на месте 1 мин, упор лежа каждые 10 сек В) Скакалка 3 мин Прыжки на двух ногах. На левой и на правой Двойные прыжки на скакалке на двух ногах. 2.Скакалка. (натяжение тела в воздухе) А). Одинарные -100 раз Б) Двойные -100 раз В) Тройные – 60раз 3.Работа с резинкой на ноги А) махи с правой/левой вперед, назад 2 подхода по 20раз Б)разножка поперечно/продольная 2 подхода по 20 раз 4. Туры. А)Туры с руками и без в 1,2,3 оборота по 10 раз с каждым положением рук. Б)Туры с руками вверх в 1,2 оборота по 10 раз в)Тур в 1 оборот +1ю тур в 1 оборот +2ю по 10 раз 5.Прыжковая часть занятия А)Сальхов статика (стоим по10 медленных счетов) Б) сальхов двойной 10 раз В) сальхов тройной 10раз Каскад сальхов 3+ 2тулуп – 5 раз сальхов 3 + 3 тулуп – 5 раз

	6. Вращение на спинере А) позиция либела 7.Подтягивание на перекладине 6-9 раз 8. Упражнения на статику А) позиции выезда- 10 сек на каждой ноге Б) позиция выезда с приседанием по 10 сек 9.Заключительная часть занятия растяжка
Микроцикл 4 12.07-18.07.2021 50 мин/ день x 6 дней	ОФП+СФП 1Разминка. А).Бег на месте- 1 мин, ускорение каждые 10 сек. Б).Бег на месте 1 мин, упор лежа каждые 10 сек В) Скакалка 3 мин Прыжки на двух ногах. На левой и на правой Двойные прыжки на скакалке на двух ногах. 2.Скакалка. (натяжение тела в воздухе) А). Одинарные -50 раз Б) Двойные -50 раз В) Тройные -50раз 3.Работа с резиной на ноги А)махи вперед, назад 2 подхода по 20раз (с правой, с левой) Б) разножка поперечно-продольная 2 подхода по 20 раз 4. Туры. А)Туры с руками и без в 1,2,3 оборота по 10 раз с каждым положением рук. Б)Туры с руками вверх в 1,2,3 оборота по 10 раз в)Тур в 1 оборот +1ю тур в 1 оборот +2ю по 10 раз 5.Прыжковая часть занятия А)Сальхов статика (стоим по10медленных счетов) Б) сальхов двойной 10 раз В) сальхов тройной 10раз Каскад сальхов 3+ 2тулуп – 5 раз сальхов 3 + тулуп 3 – 5 раз 6. Подкачка Пресс-40раз, мышцы спины-40раз, отжимание-40раз, пистолетики-15раз 7. Упражнения на статику А) позиции выезда- 10 сек на каждой ноге Б) позиция выезда с приседанием по 10 сек 8.Заключительная часть занятия растяжка
Микроцикл 5 19.07-25.07.2021 50 мин/ день x 6 дней	ОФП+СФП 1Разминка. А).Бег на месте- 1 мин, ускорение каждые 10 сек. Б).Бег на месте 1 мин, упор лежа каждые 10 сек В) Скакалка 3 мин Прыжки на двух ногах. На левой и на правой Двойные прыжки на скакалке на двух ногах. 2.Скакалка. (натяжение тела в воздухе) А). Одинарные -50 раз

	Б) Двойные -50 раз 3. Работа с резиной на ноги А) махи вперед, назад 2 подхода по 20 раз (с правой, с левой) Б) разножка поперечно-продольная 2 подхода по 20 раз 4. Туры. А) Туры с руками и без в 1,2 оборота по 5 раз с каждым положением рук. Б) Туры с руками вверх в 1,2 оборота по 5 раз в) Тур в 1 оборот +1 ю тур в 1 оборот +2 ю по 5 раз 5. Прыжковая часть занятия А) Сальхов статика (стоим по 5 медленных счетов) Б) флип двойной 5 раз В) флип тройной 5 раз Каскад сальхов 2+ 2 тулуп – 5 раз сальхов 2 + 2 ритбергер – 5 раз 6. Подкачка Пресс-20 раз, мышцы спины-20 раз, отжимание-20 раз, пистолетики-12 раз 7. Упражнения на статику А) позиции выезда- 10 сек на каждой ноге Б) позиция выезда с приседанием по 10 сек 8. Заключительная часть занятия растяжка
Микроцикл 6 26.07-31.07.2021 50 мин/ день x 5 дней	ОФП+СФП I. Развитие скорости силовой выносливости Круговая разминка без перерыва- 3 серии, между сериями перерыв 30 сек., каждое упражнение по 30 сек. 1. Легкий бег на месте. 2. Прыжки в сторону (следим за ровной спиной) 3. Перепрыгивание с ноги на ногу (бедро под-е на уровне 90 град) 4. Скалолаз (бег с высоким подниманием бедра руки имитируют подъем по лестнице) 5. Бег на месте с захлестом голени 6. Выпрыгивание из полуприседа на двух ногах(бедра подтягиваем к рукам, ноги на ширине плеч) II. Развитие резкости разгибателей и увеличение высоты прыжка (упражнения выполняются -1 мин.. отдых 1 мин. – 3 подхода 1. Прыжки колени к груди 2. Прыжки в разножку 3. Прыжки на полупальцы (пятка оторвана от пола) 4. Подъем на полупальцы на двух ногах. 5. Подъем на полупальцы на одной ноге 6. Выпрыгивание с пистолетика III, Статическое удержание в позициях. Упражнения удерживаются по 1 мин. 1. Позиция выезда нога назад, опорная нога полусогнута 2. Позиция нога вперед (таз вперед) 3. Позиция ласточки – 10 сек Позиция пистолетик – 10 сек Опять позиция ласточки – 10 сек. и махи назад 10 раз (2 серии) СФП. Прыжковая серия (серия по 1 подходу) Дупель, тройной сальхов, тройной тулуп, тройной ритбергер – 10 раз Каскады Дупель + тройной тулуп- 5 раз

	Тройной сальхов + тройной тулуп- 5 раз Тройной тулуп + Тройной тулуп – 5 раз Тройной ритбергер + Тройной тулуп – 5 раз 8.Заключительная часть растяжка.
--	--