

**Задания для самостоятельной работы
фигуристов этапа начальной подготовки
(группа Т-4в, тренер С.Г.Хаблова)
Период: с 21.06.2021 по 31.07.2021**

ОФП+СФП	
<p>Микроцикл 1 21.06-27.06.2021</p> <p>50 мин/ день x 6 дней</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бег на месте-3 мин. 2. Ходьба на носках руки вверх, ходьба на пятках руки вверх- 1 мин. 3. Повороты головой: вправо, влево; круговые движения -1 мин. 4. Круговые движения рук: вперед, назад- 1мин. 5. Наклоны, повороты туловища- 1 мин. 6. Прыжки на скакалке на 2-х ногах-100 раз. 7. Прыжки на скакалке на 1-ой ноге(пр., лев.) -по 50 раз. 8. Двойные прыжки на скакалке на 2-х ногах - 100 раз. 9. Двойные прыжки на скакалке на 1-ой ноге(пр., лев.) -по 50 раз. 10. Тройные прыжки на скакалке на 2-х ногах - 100 раз. 11. Туры в один оборот в право, влево - по 10 раз. x 5 подходов. 12. Туры в 2 оборота в право, влево - по 10 раз. x 5 подходов. 13. Позиция выезд. 14. Разножка с резиной(прыжки ноги вместе, ноги врозь) - 100 раз. 15. Прыжки: <ul style="list-style-type: none"> - 2А - 10 раз. - 2А +2Т- 10 раз. - 2S- 10 раз. - 3S- 10 раз. - 2Т +2Т- 10 раз. - 3Т - 10 раз. - 2Lz- 10 раз. 16. Упражнения на спиннере. <ul style="list-style-type: none"> - вращения; - прыжки: Lo, F, Lz 17. Выпрыгивание вверх - 20 раз. x 3 подхода. 18. Отжимание - 20 раз. 19. Стойка на руках. 20. Махи ногами вперед, назад, в сторону- по 10 раз(правой, левой).
ОФП+СФП	
<p>Микроцикл 2 28.06-04.07.2021</p> <p>50 мин/ день x 6 дней</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бег на месте-3 мин. 2. Ходьба на носках руки вверх, ходьба на пятках руки вверх- 1 мин. 3. Повороты головой: вправо, влево; круговые движения -1 мин. 4. Круговые движения рук: вперед, назад- 1мин. 5. Наклоны, повороты туловища- 1 мин. 6. Прыжки на скакалке на 2-х ногах-100 раз. 7. Прыжки на скакалке на 1-ой ноге(пр., лев.) -по 50 раз. 8. Двойные прыжки на скакалке на 2-х ногах - 100 раз. 9. Двойные прыжки на скакалке на 1-ой ноге(пр., лев.) -по 50 раз. 10. Тройные прыжки на скакалке на 2-х ногах - 100 раз. 11. Туры в один оборот в право, влево - по 10 раз. x 5 подходов. 12. Туры в 2 оборота в право, влево - по 10 раз. x 5 подходов. 13. Позиция выезд. 14. Разножка с резиной(прыжки ноги вместе, ноги врозь) - 100 раз. 15. Прыжки:

	<ul style="list-style-type: none"> - 2А - 10 раз. - 2А +2Т- 10 раз. - 2S- 10 раз. - 3S- 10 раз. - 2Т +2Т- 10 раз. - 3Т - 10 раз. - 2Lz- 10 раз. 16. Упражнения на спиннере. <ul style="list-style-type: none"> - вращения; - прыжки: Lo, F, Lz 17. Выпрыгивание вверх из положения упор лежа - 20 раз. х 3 подхода. 18. Отжимание - 20 раз. 19. Махи ногами вперед, назад, в сторону- по 10 раз(правой, левой). 20. Упражнения с теннисным мячом.
<p>Микроцикл 3 05.07-11.07.2021</p> <p>50 мин/ день х 6 дней</p>	ОФП+СФП
	<ul style="list-style-type: none"> 1. Бег на месте-3 мин. 2. Ходьба на носках руки вверх, ходьба на пятках руки вверх- 1 мин. 3. Повороты головой: вправо, влево; круговые движения -1 мин. 4. Круговые движения рук: вперед, назад- 1мин. 5. Наклоны, повороты туловища- 1 мин. 6. Прыжки на скакалке на 2-х ногах-100 раз. 7. Прыжки на скакалке на 1-ой ноге(пр., лев.)-по 50 раз. 8. Двойные прыжки на скакалке на 2-х ногах- 100 раз. 9. Двойные прыжки на скакалке на 1-ой ноге(пр., лев.)-по 50 раз. 10. Тройные прыжки на скакалке на 2-х ногах- 100 раз. 11. Туры в один оборот в право, влево - по 10 раз. х 5 подходов. 12. Туры в 2 оборота в право, влево - по 10 раз. х 5 подходов. 13. Позиция выезд. 14. Разножка с резиной(прыжки ноги вместе, ноги врозь) - 100 раз. 15. Прыжки: <ul style="list-style-type: none"> - 2А - 10 раз. - 2А +2Т- 10 раз. - 2S - 10 раз. - 3S - 10 раз. - 2Т +2Т- 10 раз. - 3Т - 10 раз. - 2Lz - 10 раз. 16. Упражнения на спиннере. 17. Выпрыгивание вверх из положения упор лежа - 20 раз. х 3 подхода. 18. Отжимание - 20 раз. 19. Стойка на руках. 20. Упражнения с теннисным мячом.
<p>Микроцикл 4 12.07-18.07.2021</p> <p>50 мин/ день х 6 дней</p>	ОФП+СФП
	<ul style="list-style-type: none"> 1. Бег на месте-3 мин. 2. Ходьба на носках руки вверх, ходьба на пятках руки вверх- 1 мин. 3. Повороты головой: вправо, влево; круговые движения -1 мин. 4. Круговые движения рук: вперед, назад- 1мин. 5. Наклоны, повороты туловища- 1 мин. 6. Прыжки на скакалке на 2-х ногах-100 раз. 7. Прыжки на скакалке на 1-ой ноге(пр., лев.)-по 50 раз.

	<p>8. Двойные прыжки на скакалке на 2-х ногах- 100 раз. 9. Двойные прыжки на скакалке на 1-ой ноге(пр., лев.)-по 50 раз. 10. Тройные прыжки на скакалке на 2-х ногах- 100 раз. 11. Туры в один оборот в право, влево - по 10 раз. х 5 подходов. 12. Туры в 2 оборота в право, влево - по 10 раз. х 5 подходов. 13. Позиция выезд. 14. Разножка с резиной(прыжки ноги вместе, ноги врозь) - 100 раз. 15. Прыжки: - 1А - 10 раз. - 2А - 10 раз. - 2S - 10 раз. - 3S - 10 раз. - 2Т - 10 раз. - 3Т - 10 раз. - 2Lz - 10 раз. 16. Упражнения на спиннере. 17. Выпрыгивание вверх из положения упор лежа - 20 раз. х 3 подхода. 18. Отжимание - 20 раз. 19. Колесо. 20. Стойка на руках. 21. Статическое упражнение: ласточка, затяжка, бильман, пистолетик(по 10 сек. в каждой позиции).</p>
<p>Микроцикл 5 19.07-25.07.2021</p> <p>50 мин/ день х 6 дней</p>	<p style="text-align: center;">ОФП+СФП</p> <p>1. Бег на месте-3 мин. 2. Ходьба на носках руки вверх, ходьба на пятках руки вверх- 1 мин. 3. Повороты головой: вправо, влево; круговые движения -1 мин. 4. Круговые движения рук: вперед, назад- 1мин. 5. Наклоны, повороты туловища- 1 мин. 6. Прыжки на скакалке на 2-х ногах-100 раз. 7. Прыжки на скакалке на 1-ой ноге(пр., лев.)-по 50 раз. 8. Двойные прыжки на скакалке на 2-х ногах- 100 раз. 9. Двойные прыжки на скакалке на 1-ой ноге(пр., лев.)-по 50 раз. 10. Тройные прыжки на скакалке на 2-х ногах- 100 раз. 11. Туры в один оборот в право, влево - по 10 раз. х 5 подходов. 12. Туры в 2 оборота в право, влево - по 10 раз. х 5 подходов. 13. Прыжки: - 1А - 10 раз. - 2А - 10 раз. - 2S - 10 раз. - 3S - 10 раз. - 2Т- 10 раз. - 3Т- 10 раз. - 2Lo - 10 раз. 14. Разножка(прыжки ноги вместе, ноги врозь) - 100 раз. 15. Выпрыгивание вверх из положения упор лежа - 20 раз. х 3 подхода. 16. Отжимание - 20 раз. 17. Позиция выезд. 18. Колесо. 19. Стойка на руках. 20. Статическое упражнение: ласточка, затяжка, бильман, пистолетик(по 10</p>

	сек. в каждой позиции).
	ОФП+СФП
<p>Микроцикл 6 26.07-31.07.2021</p> <p>50 мин/ день x 5 дней</p>	<p>. Разминка:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег на месте-3 мин. 2. Ходьба на носках руки вверх, ходьба на пятках руки вверх- 1 мин. 3. Повороты головой: вправо, влево; круговые движения -1 мин. 4. Круговые движения рук: вперед, назад- 1мин. 5. Наклоны, повороты туловища- 1 мин. 6. Прыжки на скакалке на 2-х ногах-100 раз. 7. Прыжки на скакалке на 1-ой ноге(пр., лев.)-по 50 раз. 8. Двойные прыжки на скакалке на 2-х ногах- 100 раз. 9. Двойные прыжки на скакалке на 1-ой ноге(пр., лев.)-по 50 раз. 10. Тройныепрыжки на скакалке на 2-х ногах- 100 раз. <p>II. Основная часть</p> <ol style="list-style-type: none"> 11. Туры в один оборот в право, влево - по 10 раз. x 5 подходов. 12. Туры в 2оборота в право, влево - по 10 раз. x 5 подходов. <p>13. Прыжки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1А - 5раз. - 2А - 10 раз. - 2S+2Т-5раз. - 3S - 10 раз. - 2Т+2Т-5раз. - 3Т- 10 раз. - 2Lo+2Т-5раз. - 2Lz+2Т-5раз. <p>III. Заключительная часть.</p> <ol style="list-style-type: none"> 14. Разножка с резиной(прыжки ноги вместе, ноги врозь) - 100 раз. 15. Упражнения на пресс-по 20 раз. - Поднимание и опускание на спину - «Лодочка на животе». 16. «Колесо». 17.Статическое упражнение: ласточка, затыжка, бильман, пистолетик