

**Задания для самостоятельной работы
фигуристов этапа начальной подготовки
(группа Т-46, тренер Л.Л.Пучкова)
Период: с 21.06.2021 по 31.07.2021**

Микроцикл 1 21.06-27.06.2021 50 мин/ день х 6 дней	ОФП
	Бег 5 мин Круговые движения руками вперед – назад 10-12 раз «Мельница» 10-12 раз Отжимание на руках в сочетании с приседом 8-10 раз Упражнения на руки с резиной 50 упр. каждый вид Исходное положение- основная стойка, повороты туловища с руками влево, вправо 10-12 раз Круговые вращения туловища влево, вправо 8-10 раз Наклон вперед-назад, руками достать пятки 8-10 раз Стойка ноги врозь – глубокие выпады на правой, левой ноге 8-10 раз Разножки вперед - назад, в стороны 10-12 раз. Ускорение в беге 60 метров 3-4 раза Заключительная часть Растяжка, мостики, шпагаты
	СФП
Микроцикл 2 28.06-04.07.2021 50 мин/ день х 6 дней	Подводящие прыжковые упражнения к спец. прыжкам 10-12 раз Аксель 1 оборот 12 раз Аксель 2 оборота 12 раз Риттбергер 2 оборота 12 раз Тулуп 3 оборота 12 раз Флип 3 оборота 12 раз Лутц 3 оборота 12 раз Сальхов 3 оборота 12 раз Позиции вращений в статике – 3 раза на 10 счетов Вращения на дисках во всех позициях
	ОФП
	✓ Бег – 1 км ✓ О.Р.У. на: • руки – 6-8 раз • туловище – 6-8 раз • ноги – 6-8 раз ✓ Прыжки на скакалке: • На 2-х ногах – 30 раз; на одной/другой – по 30 раз; попеременно – 30 раз • Двойные прыжки – 20 р на двух ногах, на одной/другой ноге - 10 р • Прыжок «кенгуру» - 10 раз • Двойные попеременно – 20 раз ✓ Отжимания на рр – 15 раз ✓ «Пистолетик» - 10 раз
	СФП
	✓ Тур в 1 об, в 2 об в обе стороны – 10 раз

	✓ Подводящие прыжки в основном – 8-10 раз ✓ Прыжки: • Перекидной – 8-10 раз • Риттбергер – 8-10 раз • Аксель – 10-12 раз Имитация проката программ/хореография
Микроцикл 3 05.07-11.07.2021 50 мин/ день x 6 дней	ОФП
	1. Бег – 10' 2. Разминка 20': Упражнения на руки, плечевой пояс, туловище, ноги. 10-12 упр. 3. Серия прыжков со скакалкой, 30р.
	СФП
	- прыжок вверх с приземлением в позицию выезда, с обеих ног, 8-10 раз; - туры в 1; 2; 3 оборота, в обе стороны; - Перекидной – 10 раз; - Аксель – 10р.; - Тулуп 2 об. – 10 р.; - каскады прыжков – 10 р.; - прыжки во вращения – 10р.; - вращения на диске – 10р., в обе стороны; - комбинации прыжков – 10р.; - растяжка на шпагаты; - позиции вращений в статике на 10 счетов. Заключительная часть 5' Работа над хореографической частью программы.
Микроцикл 4 12.07-18.07.2021 50 мин/ день x 6 дней	ОФП
	Бег 3 мин. Разминка ОРУ на все группы мышц 10-12 раз Прыжковая серия на скакалке 700 пр. Упражнения с резиной по 50 раз Подкачка 10' Упражнения на основные группы мышц по 30 раз Дыхательные упражнения 4-5 раз
	СФП
	Подводящие прыжковые упражнения к специальным прыжкам 12-14 раз Прыжки в 2 об. в обе стороны 8-10 раз Прыжки Ф.К. в 3 об. 8-10 раз Каскады: 3 - 2; 2 - 3 8-10 раз Диск. Вращения высокие в обе стороны 8-10 раз
Микроцикл 5 19.07-25.07.2021 50 мин/ день x 6 дней	ОФП
	Бег 2 км. Бег челночный 3*10м. 3 раза Бег 60м. 3 раза Прыжковая серия: - прыжки в длину с места 8 раз - прыжки в длину с разбега 8 раз

	- прыжки в высоту 8 раз " Пистолеты" 3*5раз " Колесо" 8 раз Подкачка 20' Развитие координации, быстроты, меткости Укрепление кистей рук Все упражнения с теннисным мячом
	СФП
	Туры в 1 об.;2 об.; 3 об. В обе стороны 10-12 раз Диск. Вращения в основных позициях
Микроцикл 6 26.07-31.07.2021 50 мин/ день x 5 дней	ОФП
	Бег 2 км. Бег челночный 3*10м. 3 раза Бег 60м. 3 раза Прыжковая серия: - прыжки в длину с места 8 раз - прыжки в длину с разбега 8 раз - прыжки в высоту 8 раз " Пистолеты" 3*5раз " Колесо" 8 раз Подкачка 20' Развитие координации, быстроты, меткости Укрепление кистей рук Все упражнения с теннисным мячом
	СФП
	Туры в 1 об.;2 об.; 3 об. В обе стороны 10-12 раз Диск. Вращения в основных позициях