

**Задания для самостоятельной работы
фигуристов этапа начальной подготовки
(группа Т-2б, тренер С.Г.Хаблова)
Период: с 21.06.2021 по 31.07.2021**

Микроцикл 1 21.06-27.06.2021 55 мин/ день x 6 дней	ОФП+СФП 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. Туры в один оборот в право, влево - по 10 раз. x 3 подхода. 11. Туры в 2 оборота в право, влево - по 10 раз. x 3 подхода. 12. Упражнения на группировку с резиной. 13. Разножка с резиной(прыжки ноги вместе, ноги врозь) - 50 раз. 14. Прыжки: - 1А - 5раз. - 2А + 2Т- 5раз. - 2Т + 2Т - 5раз. - 2S+ 2Т - 5раз. - 2Lo- 5раз. - 2Lo+ 2Т - 5раз. - 2Lz- 5раз. 15. Упражнения на спиннере. -вращения; -прыжки: Lo, F 16. Статическое упражнение: ласточка, затяжка, бильман, пистолетик(по 10 сек. в каждой позиции).
Микроцикл 2 28.06-04.07.2021 55 мин/ день x 6 дней	ОФП+СФП 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. Туры в один оборот в право, влево - по 10 раз. x 3 подхода. 11. Туры в 2 оборота в право, влево - по 10 раз. x 3 подхода. 12. Упражнения на группировку с резиной. 13. Разножка с резиной(прыжки ноги вместе, ноги врозь) - 50 раз. 14. Прыжки: - 1А - 10 раз. - 2А + 2Т- 10 раз. - 2Т + 2Т - 10 раз. - 2Lz- 10 раз.

	15. Упражнения на спиннере. -вращения; -прыжки: Lo, F 16. Статическое упражнение: ласточка, затыжка, бильман, пистолетик(по 10 сек. в каждой позиции). 17. Махи ногами вперед, назад, в сторону- по 10 раз(правой, левой).
Микроцикл 3 05.07-11.07.2021 55 мин/ день x 6 дней	ОФП+СФП
	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. Туры в один оборот в право, влево - по 10 раз. x 3 подхода. 11. Туры в 2 оборота в право, влево - по 10 раз. x 3 подхода. 12. Упражнения на группировку с резиной. 13. Разножка с резиной(прыжки ноги вместе, ноги врозь) - 50 раз. 14. Прыжки: - 1А - 10 раз. - 2А + 2Т- 10 раз. - 2Т + 2Т - 10 раз. - 2Lz - 10 раз. 15. Упражнения на спиннере. 16. Статическое упражнение: ласточка, затыжка, бильман, пистолетик(по 10 сек. в каждой позиции).
Микроцикл 4 12.07-18.07.2021 55 мин/ день x 6 дней	ОФП+СФП
	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. Туры в один оборот в право, влево - по 10 раз. x 3 подхода. 11. Туры в 2 оборота в право, влево - по 10 раз. x 3 подхода. 12. Упражнения на группировку с резиной. 13. Разножка с резиной(прыжки ноги вместе, ноги врозь) - 50 раз. 14. Прыжки: - 1А - 10 раз. - 2S - 10 раз. - 2Т - 10 раз. - 2Lo - 10 раз. 15. Отжимание - 20 раз. 16. Статическое упражнение: ласточка, затыжка, бильман, пистолетик(по 10 сек. в каждой позиции).

Микроцикл 5 19.07-25.07.2021 55 мин/ день x 6 дней	ОФП+СФП 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. Туры в один оборот в право, влево - по 10 раз. x 3 подхода. 11. Туры в 2оборота в право, влево - по 10 раз. x 3 подхода. 12. Прыжки: - 1А - 10 раз. - 2S - 10 раз. - 2Т- 10 раз. - 2Lo - 10 раз. 13. Разножка(прыжки ноги вместе, ноги врозь) - 50 раз. 14. Выпрыгивание вверх из положения упорлежа - 20 раз. 15. Отжимание - 20 раз. 16. Статическое упражнение: ласточка, затыжка, бильман, пистолетик(по 10 сек. в каждой позиции).
Микроцикл 6 26.07-31.07.2021 55 мин/ день x 5 дней	ОФП+СФП 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. Туры в один оборот в право, влево - по 10 раз. x 2 подхода. 11. Туры в 2оборота в право, влево - по 10 раз. x 2 подхода. 12. Прыжки: - 1А - 10 раз. - 2S - 10 раз. - 2Т - 10 раз. - 2Lo -10 раз. -каскады: 1А+ 2Т, 2S+ 2Т - по 5раз 13. Упражнения на спиннере. 14. Разножка(прыжки ноги вместе, ноги врозь) - 50 раз. 15. Приседание пистолетик- 20 раз на каждой ноге. 16.Статическое упражнение: ласточка, затыжка, бильман, пистолетик(по 10 сек. в каждой позиции).