

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

Микроцикл 1 21.06-27.06.2021 55 мин/ день x 6 дней	ОФП
	Бег 10 минут разминка: повороты головы 10 раз наклоны головы 10 раз круговое движение головы 4 раза круговое движение плечевым суставом 6 раз рывки руками 6 раз наклон туловища вперёд - назад 10 раз наклон туловища вправо - влево 10 раз круговое движение туловища 6 раз приседание на двух ногах 10 раз махи ногами вперёд по 10 раз Прыжковая серия: На двух ногах с продвижением вперёд 10 раз На правой - левой ноге по 10 раз В положении сидя 10 раз Выпрыгивания вверх из положения сидя с продвижением вперёд 10 раз прыжки на скакалке двойные: на двух ногах 100 раз на каждой ноге по 50 раз тройные прыжки на двух ногах 30 раз Кенгуру на двух ногах 20 раз Кенгуру на каждой ноге по 10 раз
	СФП
Микроцикл 2 28.06-04.07.2021 55 мин/ день x 6 дней	Туры в 2 оборота с приземлением на две ноги вправо - влево 20 раз Туры в 2,5 оборота с приземлением на две ноги 20 раз Туры в 2-2,5 оборота с приземлением на одну ногу 20 раз 3 тура подряд с приземлением на выезд 20 раз Прыжки: 2 Аксель 10 раз 3 подхода Каскады: Все каскады с тулупом по 10 раз Аксель 20 раз Подкачака 10 минут Заключительная часть: Упражнения на равновесие:(по 10 счётов на каждой ноге) Ласточка Кольцо Затяжка Бильман Шпагаты правый, левый, поперечный
	ОФП
	Бег 7 минут разминка: повороты головы 10 раз наклоны головы 10 раз круговое движение головы 4 раза

	круговое движение плечевым суставом 6 раз рывки руками 6 раз наклон туловища вперёд - назад 10 раз наклон туловища вправо - влево 10 раз круговое движение туловища 6 раз приседание на двух ногах 10 раз махи ногами вперёд по 10 раз Прыжковая серия: На двух ногах с продвижением вперёд 10 раз На правой - левой ноге по 10 раз В положении сидя 10 раз Выпрыгивания вверх из положения сидя с продвижением вперёд 10 раз СФП Туры в 2 оборота с приземлением на две ноги вправо - влево 20 раз Туры в 2,5 оборота с приземлением на две ноги 20 раз Туры в 2-2,5 оборота с приземлением на одну ногу 20 раз 3 тура в два оборота подряд на выезд по 20 раз вправо - влево Все прыжки в два оборота повторить по 20 раз Аксель и 2 Аксель по 20 раз Каскады: 2 флип + 2 тулуп 20 раз 2 флип + 2 ритбергер 20 раз 2 лутц + 2 тулуп 20 раз 2 лутц + 2 ритбергер 20 раз Заключительная часть: Растяжка 10 минут Упражнения на равновесие 10 минут Отжимания 20 раз Пистолеты по 20 раз на каждую ногу Упражнения на статику
Микроцикл 3 05.07-11.07.2021 55 мин/ день x 6 дней	ОФП Бег 10 минут разминка: Прыжковая серия с утяжелителями: На двух ногах с продвижением вперёд 10 раз На правой - левой ноге по 10 раз В положении сидя 10 раз Выпрыгивания вверх из положения сидя с продвижением вперёд 10 раз прыжки на скакалке двойные: на двух ногах 100 раз на каждой ноге по 50 раз тройные прыжки на двух ногах 30 раз попеременно 50 раз СФП Туры в 2 оборота с приземлением на две ноги вправо - влево 20 раз Туры в 2,5 оборота с приземлением на две ноги 20 раз Туры в 2-2,5 оборота с приземлением на одну ногу 20 раз Упражнения с резиной на ноги по 20 раз Прыжки: 2 Ритбергер 20 раз 2 Флип 20 раз 2 Лутц 20 раз Аксель в каскаде 20 раз Дупель в каскаде 20 раз

	Каскады: Все каскады с 2 ритбергером 20 раз по два подхода Вращения на диске: На правой - левой ноге 20 раз В позиции волчок 20 раз на правой ноге В позиции ласточка 20 раз на правой ноге Заключительная часть: Подкачка: Пресс 20 раз Мышцы спины 20 раз Отжимания 20 раз Пистолеты по 20 раз на каждую ногу Упражнения на статику
Микроцикл 4 12.07-18.07.2021 55 мин/ день x 6 дней	ОФП
	Бег 5 минут Прыжковая серия: На двух ногах с продвижением вперёд 10 раз На правой - левой ноге по 10 раз В положении сидя 10 раз Выпрыгивания вверх из положения сидя с продвижением вперёд 10 раз Прыжки на скакалке: Двойные на двух ногах 100 раз Двойные на каждой ноге по 40 раз Двойные попеременные 50 раз С интервалом на отдых выкруты 10 раз Тройные прыжки на двух ногах 20 раз
	СФП
	Туры в два оборота вправо - влево 20 раз Туры в два с половиной оборота 20 раз Прыжки: Аксель 20 раз Двойное сальхов 20 раз Двойной тулуп 20 раз Двойной ритбергер 20 раз Двойной флип 20 раз Двойной лутц 20 раз Упражнения на статику: Шпагаты правая - левая нога 20 счётов Мост 20 счётов
Микроцикл 5 19.07-25.07.2021 55 мин/ день x 6 дней	ОФП
	Бег 10 минут разминка: повороты головы 10 раз наклоны головы 10 раз круговое движение головы 4 раза круговое движение плечевым суставом 6 раз рывки руками 6 раз наклон туловища вперёд - назад 10 раз наклон туловища вправо - влево 10 раз круговое движение туловища 6 раз приседание на двух ногах 10 раз махи ногами вперёд по 10 раз

	Прыжковая серия: На двух ногах с продвижением вперёд 10 раз На правой - левой ноге по 10 раз В положении сидя 10 раз Выпрыгивания вверх из положения сидя с продвижением вперёд 10 раз прыжки на скакалке двойные: на двух ногах 100 раз на каждой ноге по 50 раз тройные прыжки на двух ногах 30 раз Кенгуру на двух ногах 20 раз Кенгуру на каждой ноге по 10 раз
	СФП
	Туры в 2 оборота с приземлением на две ноги вправо - влево 20 раз Туры в 2,5 оборота с приземлением на две ноги 20 раз Туры в 2-2,5 оборота с приземлением на одну ногу 20 раз 3 тура подряд с приземлением на выезд 20 раз Прыжки: 2 Аксель 10 раз 3 подхода Каскады: Все каскады с тулупом по 10 раз Аксель 20 раз Подкачака 10 минут Заключительная часть: Упражнения на равновесие:(по 10 счётов на каждой ноге) Ласточка Кольцо Затяжка Бильман Шпагаты правый, левый, поперечный
Микроцикл 6 26.07-31.07.2021 55 мин/ день x 5 дней	ОФП
	Бег 10 минут разминка: Упражнения с резиной на руки и на ноги по 20 раз 3 подхода Прыжковая серия: Кенгуру на двух ногах 20 раз Кенгуру на каждой ноге по 10 раз На двух ногах с продвижением вперёд 10 раз На правой - левой ноге по 10 раз В положении сидя 10 раз Выпрыгивания вверх из положения сидя с продвижением вперёд 10 раз прыжки на скакалке двойные с утяжелителями: на двух ногах 100 раз на каждой ноге по 50 раз тройные прыжки на двух ногах 30 раз попеременные 50 раз
	СФП
	Туры в 2 оборота с приземлением на две ноги вправо - влево 20 раз Туры в 2,5 оборота с приземлением на две ноги 20 раз Туры в 2-2,5 оборота с приземлением на одну ногу 20 раз 3 тура подряд с приземлением на выезд 20 раз Все прыжки в три оборота повторить по 10 раз Каскады:

	Все каскады с тулупом по 10 раз Все каскады с ритбергером по 10 раз Вращения на диске: Все вращения в сложных позициях(волчок, либела) Заключительная часть: Упражнения на равновесие
--	---