

**Задания для самостоятельной работы
фигуристов этапа начальной подготовки
(группа Т-1а, тренер А.С.Чередниченко)
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>	<p>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 руки 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 +1ю тур в 1 оборот +2ю по 5 раз 5.Прыжковая часть занятия А)Сальхов статика (стоим по 5медленных счетов) Б) флип двойной 5 раз В) флип тройной 5раз Каскад сальхов 2+ 2тулуп – 5 раз сальхов 2 + 2 ритбергер – 5 раз 6. Вращение на спинере 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</p>
ОФП+СФП	
<p>Микроцикл 2 28.06-04.07.2021</p> <p>50 мин/ день x 6 дней</p>	<p>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 руки 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 +1ю</p>

	<p>тур в 1 оборот +2ю по 5 раз 5.Прыжковая часть занятия А)Сальхов статика (стоим по 5медленных счетов) Б) флип двойной 5 раз В) флип тройной 5раз Каскад сальхов 2+ 2тулуп – 5 раз сальхов 2 + 2 ритбергер – 5 раз 6. Вращение на спинере 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</p>
<p>Микроцикл 3 05.07-11.07.2021</p> <p>50 мин/ день x 6 дней</p>	<p style="text-align: center;">ОФП+СФП</p> <p>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 руки 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 +1ю тур в 1 оборот +2ю по 5 раз 5.Прыжковая часть занятия А)Сальхов статика (стоим по 5медленных счетов) Б) флип двойной 5 раз В) флип тройной 5раз Каскад сальхов 2+ 2тулуп – 5 раз сальхов 2 + 2 ритбергер – 5 раз 6. Вращение на спинере 7. Упражнения на статику А) позиции выезда- 10 сек на каждой ноге Б) позиция выезда с приседанием по 10 сек 8.Заклучительная часть занятия растяжка</p>
<p>Микроцикл 4 12.07-18.07.2021</p> <p>50 мин/ день x 6 дней</p>	<p style="text-align: center;">ОФП+СФП</p> <p>1.Развитие скорости силовой выносливости Круговая разминка без перерыва- 2 серии, между сериями перерыв 30 сек., каждое упражнение по 15сек. 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,</p>

	<p>ноги на ширине плеч) II. Развитие резкости разгибателей и увеличение высоты прыжка (упражнения выполняются -30 сек. отдых 45 сек. – 2 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 pistolетика III, Статическое удержание в позициях. Упражнения удерживаются по 30 сек. 1. Позиция выезда нога назад, опорная нога полусогнута 2. Позиция нога вперед (таз вперед) 3. Позиция ласточки – 10сек Позиция pistolетик – 10 сек Опять позиция ласточки – 10 сек. и махи назад 10 раз (1 серия) СФП. Прыжковая серия (серия по 1 подходу) Дупель, двойной сальхов, двойной тулуп, двойной ритбергер – 10 раз Каскады Дупель + двойной тулуп- 5 раз Двойной сальхов + двойной тулуп- 5 раз Двойной тулуп + двойной тулуп – 5 раз Двойной ритбергер + двойной тулуп – 5 раз Тройной сальхов – 5 раз. 8. Заключительная часть растяжка.</p>
<p>Микроцикл 5 19.07-25.07.2021 50 мин/ день x 6 дней</p>	<p style="text-align: center;">ОФП+СФП</p> <p>1 Разминка. 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 +1ю тур в 1 оборот +2ю 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</p>

	Пресс-20раз, мышцы спины-20раз, отжимание-20раз, пистолетики-12раз 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
<p>Микроцикл 6 26.07-31.07.2021</p> <p>50 мин/ день x 5 дней</p>	<p style="text-align: center;">ОФП+СФП</p> 1. Разминка (все делаем по 8 повторов). а) круговые движения головой(вправо, влево) б) махи руками вперед, назад в) круговые движения тазом г) круговые движения бедрами д) выпады низкие с перекатом с ноги на ногу е) круговые движения стопой 2. Бег. а) бег на месте (бедро поднимается на уровень 90град.(2 серии по 10 сек.) б) бег с захлестом голени, руки работают на уровне глаз в) подскоки вперед(руки работают на уровне плеч) подскок назад (руки работают на уровне плеч) в) бег в шаге г) подскоки из положения выпада (вперед, назад) д) кенгуру(подтягиваем колени к груди 7 прыжков 2 серии) е) лягушка (7 прыжков 2 серии) ж) махи 3. Упражнения на равновесие Стоим на полупальцах с одной ногой назад, потом вперед (на левой на правой ноге) 4. Скакалка. а) Прыжки на скакалке б) 100 двойных на двух ногах в) 50 на одной ноге г) по 10 тройных на 2-х ногах 5. Работа с резинкой на руки. На группировку 6.. Туры вправо, влево в один оборот по 10 раз три подхода. Туры вправо, влево в два оборота по 10 раз три подхода Туры вправо, влево в три оборота по 10 раз три подхода 7. Прыжковая серия Дупель, двойной флипи лутц – 10 раз Они же в каскаде с тулупом и ритбергером–(по 10 раз) 8. Заключительная часть растяжка, шпагаты а) поперечный (по 1 мин) б) продольный (на правой на левой ноге по 1 мин)