

**Задания для самостоятельной работы
фигуристов этапа начальной подготовки
(группа ССМ-1, тренер Т.Н.Скала)
Период: с 21.06.2021 по 31.07.2021**

Микроцикл 1 21.06-27.06.2021 70 мин/ день x 6 дней	ОФП
	Бег 10 минут разминка: голеностоп 100 раз на двух ногах голеностоп по 50 раз на каждой ноге 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
Микроцикл 2 28.06-04.07.2021 70 мин/ день x 6 дней	Туры с руками наверх: 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 2-3 оборота с приземлением на одну ногу 20 раз 3 тура подряд с приземлением на выезд 20 раз Все прыжки в один оборот повторить по 10 раз Каскады: 2 флип + 2 тулуп 10 раз 2 флип + 2 ритбергер 10 раз 2 лутц + 2 тулуп 10 раз 2 лутц + 2 ритбергер 10 раз Дупель в каскаде с ритбергером 20 раз 2 подхода Вращения на спинере: Во всех сложных позициях 15 минут Заключительная часть: Упражнения на равновесие 10 минут
	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 50 раз Работа с резиной рук и ног 50 раз 3 подхода
	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 2-3 оборота с приземлением на одну ногу 20 раз 3 тура подряд с приземлением на выезд 20 раз Все прыжки в 3 оборота по 10 раз Каскады: 2 ритбергер + 2 тулуп 10 раз 2 ритбергер + 2 ритбергер 10 раз 2флип + 2 тулуп 10 раз 2 флип + 2 ритбергер 10 раз 2 лутц + 2 тулуп 10 раз 2 лутц + 2 ритбергер 10 раз 2 Аксель с руками наеврх 20 раз Заключительная часть: Упражнения на равновесие:(по 10 счётов на каждой ноге) Ласточка Кольцо Затяжка Бильман Качалка Ченян 20 раз Бедуинский 20 раз Шпагаты правый, левый, поперечный Мост
Микроцикл 3 05.07-11.07.2021 70 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 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 2-3 оборота с приземлением на одну ногу 20 раз 3 тура подряд с приземлением на выезд 20 раз Прыжки(в 2-3 оборота): Сальхов 10 раз Тулуп 10 раз Ритбергер 10 раз Флип 10 раз Лутц 10 раз Дупель 10 раз 3 подхода Каскады: 3 сальхов + 2 тулуп 10 раз 3 сальхов + 2 ритбергер 10 раз 3 ритбергер + 2 тулуп 10 раз 3 ритбергер + 2 ритбергер 10 раз Вращения на спинере: В позиции волчок 20 раз В позиции ласточка 20 раз Заключительная часть: Подкачка: Пресс 30 раз Мышцы спины 30 раз Отжимания 30 раз Пистолеты по 20 раз на каждую ногу
Микроцикл 4 12.07-18.07.2021 70 мин/ день x 6 дней	ОФП
	Бег 5 минут Разминка: Прыжковая серия: На двух ногах 20 раз На правой и левой ногах 20 раз Из приседа вверх с поднятыми руками 20 раз Скакалка: Двойные на двух 100 раз Тройные на двух 60 раз Двойные на правой и левой по 50 раз С интервалом на отдых выкруты 20 раз
	СФП
	Туры 2 - 3 оборота на две ноги 20 раз Туры 2 - 3 оборота на одну ногу на выезд 20 раз Прыжки: Аксель 20 раз Двойной аксель 20 раз Все прыжки по 10 раз: Двойной сальхов Двойной тулуп Двойной ритбергер Двойной флип Двойной лутц Каскады: Двойной аксель + двойной тулуп 10 раз Двойной аксель + двойной ритбергер по 10 раз

	Тройной сальхов + двойной тулуп 10 раз Тройной сальхов + двойной ритбергер 10 раз Упражнения на спинере: В сложной позиции сидя (Волчок) 10 раз В сложной позиции стоя (Заклон, затяжка) 10 раз В сложной позиции лёжа (Либела, кольцо, качалка) 10 раз Заключительная часть занятий растяжка
Микроцикл 5 19.07-25.07.2021 70 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 50 раз Упражнения с резиной руки, ноги 30 раз по 3 подхода
	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 2-3 оборота с приземлением на одну ногу 20 раз 3 тура подряд с приземлением на выезд 20 раз Все прыжки в один оборот повторить по 10 раз Каскады 2-3 оборота: Все каскады с тулупом по 10 раз Все каскады с ритбергером по 10 раз Вращения на спинере: Все вращения в сложных позициях(волчок, либела, высокая) Заключительная часть: Упражнения на равновесие 10 минут
Микроцикл 6 26.07-31.07.2021 70 мин/ день x 5 дней	ОФП
	Бег 5 минут Разминка: Прыжковая серия: На двух ногах 20 раз На правой и левой ногах 20 раз Из приседа вверх с поднятыми руками 20 раз Скакалка: Двойные на двух 100 раз

	Тройные на двух 60 раз Двойные на правой и левой по 50 раз С интервалом на отдых выкруты 20 раз
	СФП
	Туры 2 - 3 оборота на две ноги 20 раз Туры 2 - 3 оборота на одну ногу на выезд 20 раз Прыжки: Аксель 20 раз Двойной аксель 20 раз Все прыжки по 10 раз: Двойной сальхов Двойной тулуп Двойной ритбергер Двойной флип Двойной лутц Каскады: Двойной аксель + двойной тулуп 10 раз Двойной аксель + двойной ритбергер по 10 раз Тройной сальхов + двойной тулуп 10 раз Тройной сальхов + двойной ритбергер 10 раз Упражнения на спинере: В сложной позиции сидя (Волчок) 10 раз В сложной позиции стоя (Заклон, затяжка) 10 раз В сложной позиции лёжа (Либела, кольцо, качалка) 10 раз