

**Задания для самостоятельной работы
фигуристов этапа начальной подготовки
(группа Н-36, тренер Л.Л.Пучкова)
Период: с 21.06.2021 по 31.07.2021**

Микроцикл 1 21.06-27.06.2021 50 мин/ день x 6 дней	ОФП
	Бег 3 мин Разминка: Прыжковая серия: - на двух ногах с продвижением вперед на правой, левой ноге 10 раз - на двух ногах спиной вперед 10 раз - в приседе 8-10 раз - с поджатыми ногами 8-10 раз - на носках с подскоками 8- 10 раз ОРУ: - на руки 8-10 раз - на ноги 8-10 раз - на туловище 8-10 раз Заключительная часть Подкачка: - пресс 20 раз - отжимания 20 раз - пистолеты по 10 раз на каждой ноге
	СФП
Микроцикл 2 28.06-04.07.2021 50 мин/ день x 6 дней	Туры в 1 об. с приземлением на две ноги вправо, влево 8-10 раз Туры в 2 об. с приземлением на две ноги вправо, влево 8-10 раз Туры каскадом 2 об. + 2 об. в обе стороны 8-10 раз Прыжки: - Сальхов 1 оборот - 5 пр. + 2 оборота - 5 пр. - Тулуп 1 оборот - 5 пр. + 2 оборота - 5 пр. - Риттбергер 1 оборот -5 пр. + 2 оборота -5пр. - Флип 1 оборот - 5 пр. + 2 оборота -5 пр. - Лутц 1 оборот -5 пр. + 2 оборота - 5 пр. - Аксель 10 раз Вращения на диске: - высокое вращение на левой ноге 10 раз - высокое вращение на правой ноге 10 раз - "волчек" 10 раз - "либела" 10 раз
	ОФП
	Бег 3 мин ОРУ с резиной на руки и плечевой пояс, все виды упражнений с обеих рук, по 30 р Прыжки с двух ног в длину, вверх с места, по 10р Прыжки через предмет 10р Гимнастические упражнения: -мостик 6-8р -колесо в обе стороны 6-8р -кувырок вперед, назад. По 10р -растяжка на шпагат -удержание ног в статике на 120 градусов в сторону, назад, вперед, на 10 счетов

	Подкачка: -упражнения на мышцы рук 20р -на мышцы пресса 20р -мышцы ног 20р -мышцы спины 20р
	СФП
	Подводящие прыжки к специальным: -прыжок трамплинный 8р -прыжок с ноги на ногу 8р -прыжок с подтягиванием к маховой ноге 10р -прыжок в оборот с толчком одной ногой - махом другой, в обе стороны, 10р -Бестолчковый в обе стороны, по 10р -«Цак» на маховую, в обе стороны, 10р -туры в 2 оборота в движении, в обе стороны, 10р Вращения на диске: -высокое 10р -комбинированное 10р -либела 10р
Микроцикл 3 05.07-11.07.2021 50 мин/ день x 6 дней	ОФП
	1. Бег – 3’ 2. Разминка 7’ - круговые вращения руками 6-8 раз, вперед, назад; - «мельница»: наклон туловища вперед, руки в стороны, касание правой рукой левой стопы и наоборот; -наклон туловища в сторону, влево, вправо, руки на пояс; - круговые вращения туловищем в обе стороны - 8 раз; - наклон вперед – складка, присед, 8-10 раз.
	style="text-align: center;"> СФП - прыжок вверх с приземлением в позицию выезда с обеих ног, 8-10 раз; - туры в 1 об., 1,5 об., в обе стороны; - Перекидной; - Риттбергер; - Тулуп; - Перекидной-Тулуп; - вращения на диске. - ласточка, затяжка, бильман, кольцо. Серия прыжков со скакалкой. Заключительная часть: прокат программ 5’ (имитация)
Микроцикл 4 12.07-18.07.2021 50 мин/ день x 6 дней	ОФП
	Упражнения на коврике: -и.п. упор лежа, отведение правой руки в сторону, левой руки в сторону, 8р -и.п.сидя, руки сзади в упоре, подъем туловища от пола, 10р -и.п. сидя, руки за голову, повороты туловища влево, вправо, 10р; наклоны туловища вперед, складка. -перевороты в складке на спину и обратно, 8р -подтягивание согнутых ног к туловищу и обхват руками ног – позиция «кувырка» -качалочка на спине вперед, назад, 8р -отжимания на руках 10р -и.п. лежа на животе, «лодочка», «рыбка», «бильман», «заклон» Заключительная часть Подкачка: упражнения на укрепление мышц рук, спины, пресса, ягодиц, боков,

	ног. На каждую позицию по 20р.
	СФП
	-туры в 1 оборот влево, вправо, руки вверх, 10 р -туры в 2 оборота влево, вправо, приземление на 2 ноги; в позицию выезда, по 10р -Флипп в 1 об, 10р -Риттбергер в 1 об, 10р -Лутц в 1 об, 10р Вращения на диске: все классические позиции, с обеих ног (высокое, волчок, либела). Имитация проката программ.
Микроцикл 5 19.07-25.07.2021 50 мин/ день х 6 дней	ОФП
	Бег 3 ОРУ на руки: -круговые движения 8-10 р -упражнения со скакалкой на руки 10 р -ходьба на руках «тюлень» 10р ОРУ на туловище: -наклоны туловища вперед, назад, в стороны 10р -мостики 6 р -переворот колесом 6р ОРУ на ноги: -глубокие выпады на правую, левую ногу 10р -приседания с переходом в складку 10р -«лягушка» выпрыгивание вверх из приседа 10 Подкачка: упражнения на укрепление мышц рук, спины. Пресса, ягодич, боков, ног. На каждую позицию по 20р.
	СФП
	-туры в 1 оборот влево, вправо, 10 р -туры в 2 оборота влево, вправо, 10р -туры каскадом 2об+2об в обе стороны, 10 -прыжок «Аксель» + тур 2 об, 10р -прыжок Тулуп + тур 2 об, 10р -прыжок Сальхов + тур 2 об, 10р -прыжок во вращение – чинян 10р -прыжок в вращение либела 10р -заклон (стоять в позиции на 10 счетов)
Микроцикл 6 26.07-31.07.2021 50 мин/ день х 5 дней	ОФП
	Бег 3 мин ОРУ с резиной на руки и плечевой пояс, все виды упражнений с обеих рук, по 30 р Прыжки с двух ног в длину, вверх с места, по 10р Прыжки через предмет 10р Гимнастические упражнения: -мостик 6-8р -колесо в обе стороны 6-8р -кувырок вперед, назад. По 10р -растяжка на шпагат -удержание ног в статике на 120 градусов в сторону, назад, вперед, на 10 счетов Подкачка: -пресс 20р -спина 20р -бока 20р -ягодицы 20р

	-отжимания 20р
	СФП
	-туры в 1 об, вправо, влево, по 10 р -туры в 2 оборота, в обе стороны, с приземлением в позицию выезда, 10р -бестолчковый в обе стороны, 10р -Аксель 10р -Аксель+Риттбергер 10р -Тулуп 2 об, 10р -Сальхов 2 об, 10р -Риттбергер 2 об 10р