

**Задания для самостоятельной работы
фигуристов этапа начальной подготовки
(группа Н-26, тренер С.Г.Хаблова)
Период: с 21.06.2021 по 31.07.2021**

Микроцикл 1 21.06-27.06.2021 50 мин/ день x 6 дней	ОФП+СФП I. Бег на месте - 3 мин. II. Растяжка 2.1. Наклоны в разные стороны - по 10 раз в каждую сторону. 2.2. Наклоны вперед, касаясь руками пола - 10 раз. 2.3. Складка на полу. 2.4. «Бабочка» - 10 раз 2.5. Складка на полу ноги врозь - 10 раз. III. Упражнения для ног 3.1. Приседания-2 подхода по 15 раз, между подходами отдых 30 секунд. 3.2. Пистолетик на правой и левой ноге по 10 раз. 3.3. Прыжки на скакалке на 2-х ногах - 100 раз. 3.4. Прыжки на скакалке на 1-ой ноге(пр., лев.) - по 50 раз. IV. Упражнения на вестибулярный аппарат 4.1. Туры в 1 оборот в право, влево - по 10 раз. 4.2. Туры в 1,5 оборота в право, влево - по 10 раз. 4.3. «Колесо» V. Упражнения на спиннере. VI. СФП 6.1. 1W 6.2. 1S 6.3. 1 Lo VII. Махи ногами вперед, назад, в сторону- по 10 раз(правой, левой).
Микроцикл 2 28.06-04.07.2021 50 мин/ день x 6 дней	ОФП+СФП 1. Бег на месте-3 мин. I. Растяжка 1.1. Наклоны в разные стороны-по 10 раз в каждую сторону. 1.2. Наклоны вперед, касаясь руками пола- 10 раз. 1.3. Складка на полу. 1.4. «Бабочка»-10 раз 1.5. Складка на полу ноги врозь- 10 раз. II. Упражнения для ног 2.1. Приседания-2 подхода по 15 раз, между подходами отдых 30 секунд. 2.2. Пистолетик на правой и левой ноге по 10 раз. 2.3. Прыжки на скакалке на 2-х ногах-100 раз. 2.4. Прыжки на скакалке на 1-ой ноге(пр., лев.)-по 50 раз. III. Упражнения на вестибулярный аппарат 3.1. Туры в 1 оборот в право, влево - по 10 раз.

	3.2. Туры в 1,5 оборота в право, влево - по 10 раз. IV. Упражнения на спиннере. V. СФП 4.1. 1W 4.2. 1S 4.3. 1 Lo VI. Махи ногами вперед, назад, в сторону- по 10 раз(правой, левой).
Микроцикл 3 05.07-11.07.2021 50 мин/ день х 6 дней	ОФП+СФП
	1. Бег на месте-3 мин. I. Растяжка 1.1. Наклоны в разные стороны-по 10 раз в каждую сторону. 1.2. Наклоны вперед, касаясь руками пола- 10 раз. 1.3. Складка на полу. 1.4. «Бабочка»-10 раз 1.5. Складка на полу ноги врозь- 10 раз. II. Упражнения для ног 2.1. Приседания-2 подхода по 15 раз, между подходами отдых 30 секунд. 2.2. Пистолетик на правой и левой ноге по 10 раз. 2.3. Прыжки на скакалке на 2-х ногах-100 раз. 2.4. Прыжки на скакалке на 1-ой ноге(пр., лев.)-по 50 раз. III. Упражнения на вестибулярный аппарат 3.1. Туры в 1 оборот в право, влево - по 10 раз. 3.2. Туры в 1,5 оборота в право, влево - по 10 раз. VI. СФП 4.1. 1W 4.2. 1S 4.3. 1 Lo V. Махи ногами вперед, назад, в сторону- по 10 раз(правой, левой).
Микроцикл 4 12.07-18.07.2021 50 мин/ день х 6 дней	ОФП+СФП
	1. Бег на месте-3 мин. I. Растяжка 1.1. Наклоны в разные стороны. - Стоя в исходном положении ноги на ширине плеч, руки на поясе, выполнить по несколько наклонов в стороны, а затем вперед и назад (по 5 раз в каждую сторону). 1.2. Наклоны вперед, касаясь руками пола. - Исходное положение: ноги вместе, руки вдоль туловища, сделать 10 наклонов вперед, стараясь коснуться ладонями пола, при этом колени держать прямыми. 1.3. Складка на полу. - Исходное положение: сидя на полу, ноги вместе и вытянуты вперед, сделать наклон вперед и потянуться руками к носочкам, при этом колени держать прямыми (10 раз). 1.4. «Бабочка». - Исходное положение: сидя на полу, выполнить упражнение бабочка, согнув ноги, колени в стороны, стопы касаются друг друга. Сделать наклон вперед и потянуться носом к носочкам (10 раз). 1.5. Складка на полу ноги врозь.

	- Исходное положение: сидя на полу, ноги широко разведены в стороны, сделать наклоны вперед с вытянутыми руками, при этом колени обязательно держать прямыми (10 раз). II. Упражнения для ног 2.1. Приседания. -Исходное положение: ноги вместе, руки подняты вперед, сделать 15 приседаний вниз-вверх (2 подхода по 15 раз, между подходами отдых 30 секунд). 2.2. Пистолетик на правой и левой ноге по 10 раз. -Исходное положение: руки подняты вперед, спину прямо, одна нога поднята, глазами смотреть в одну точку перед собой. Медленно приседайте на опорной ноге, одновременно поднимая вперед прямую вторую ногу. 2.3. Прыжки на скакалке на 2-х ногах-100 раз. 2.4. Прыжки на скакалке на 1-ой ноге(пр., лев.)-по 50 раз. III. Упражнения на вестибулярный аппарат 3.1. Туры в 1 оборот в право, влево - по 10 раз. 3.2. Туры в 1,5 оборота в право, влево - по 10 раз. VI. СФП 4.1. 1W 4.2. 1S 4.3. 1 Lo V. Статическое упражнение. - ласточка, затылка, пистолетик(по 10 сек. в каждой позиции).
Микроцикл 5 19.07-25.07.2021 50 мин/ день x 6 дней	ОФП+СФП 1. бег на месте-3 мин. 2. прыжки на скакалке на 2-х ногах-100 раз. 3. прыжки на скакалке на 1-ой ноге(пр., лев.)-по 50 раз. 4. туры в 1 оборот в право, влево - по 10 раз. 5. туры в 1,5 оборота в право, влево - по 10 раз. 6. Махи ногой правой, левой- в сторону, вперед, назад с руками на вверх- по 10 раз. 7. Приседания- 20 раз. 8. Планка- 30 секунд. 9. Статическое упражнение: ласточка, затылка, бильман, пистолетик(по 10 сек. в каждой позиции).
Микроцикл 6 26.07-31.07.2021 50 мин/ день x 5 дней	ОФП+СФП I. Бег на месте - 3 мин. II. Растяжка 2.1.Наклоны в разные стороны - по 5 раз в каждую сторону. 2.2.Наклоны вперед, касаясь руками пола -10 раз. 2.3.Складка на полу - 10 раз. 2.4. «Бабочка» - 10 раз. 2.5. Складка на полу ноги врозь - 10 раз. III. Упражнения для ног 3.1. Приседания - 2 подхода по 15 раз, между подходами отдых 30 секунд.

	3.2. Равновесие на одной ноге по 10 секунд. 3.3. Прыжки на одной ноге, руки на поясе. - по 15 раз на каждую ногу, 2 подхода. 3.4. Прыжки на скакалке на 2-х ногах-100 раз. 3.5. Прыжки на скакалке на 1-ой ноге(пр., лев.)-по 50 раз. IV. Упражнения вестибулярный аппарат 4.1. туры в 1 оборот в право, влево - по 10 раз. 4.2. туры в 1,5 оборота в право, влево - по 10 раз. V. СФП 5.1.1W 5.2.1S 5.3. 1T VI. Статическое упражнение. - ласточка, затылка, пистолетик - по 10 сек. в каждой позиции.
--	--