

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

Микроцикл 1 21.06-27.06.2021 50 мин/ день x 6 дней	ОФП
	Бег 5 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 один оборот с приземлением на две ноги вправо - влево 10 раз Туры в полтора оборота с приземлением на две ноги 10 раз Туры в один оборот с приземлением на одну ногу 10 раз Аксель 20 раз Аксель в каскаде с 1 тулупом 20 раз Аксель в каскаде с ритбергером Каскады: 1 сальхов + 1 тулуп 10 раз 1 сальхов + 1 ритбергер 10 раз 1 ритбергер + 1 тулуп 10 раз 1 ритбергер + 1 ритбергер 10 раз Вращения на диске: На правой - левой ноге 20 раз В позиции волчок 20 раз Заключительная часть: Подкачка: Пресс 20 раз Мышцы спины 20 раз Отжимания 20 раз Пистолеты по 10 раз на каждую ногу Упражнения на статику
Микроцикл 2 28.06-04.07.2021 50 мин/ день x 6 дней	ОФП
	Бег 5 минут разминка: 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: на двух ногах 100 раз на каждой ноге по 50 раз двойные прыжки на двух ногах 30 раз
	СФП
	Туры в один оборот с приземлением на две ноги вправо - влево 10 раз Туры в полтора оборота с приземлением на две ноги 10 раз Туры в один оборот с приземлением на одну ногу 10 раз Прыжки: Ритбергер в один оборот 10 раз Флип в один оборот 10 раз Лутц в один оборот 10 раз Каскады: 1 ритбергер + 1 тулуп 10 раз 1 ритбергер + 1 ритбергер 10 раз 1 флип + 1 тулуп 10 раз 1 флип + 1 ритбергер 10 раз 1 лутц + 1 тулуп 10 раз 1 лутц + 1 ритбергер 10 раз Аксель 20 раз Вращения на диске: На правой - левой ноге 20 раз В позиции волчок 20 раз Заключительная часть: Упражнения на равновесие:(по 10 счётов на каждой ноге) Ласточка Кольцо Затяжка Бильман Шпагаты правый, левый, поперечный
Микроцикл 3 05.07-11.07.2021 50 мин/ день x 6 дней	ОФП
	Бег 5 минут разминка: 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: на двух ногах 100 раз на каждой ноге по 50 раз двойные прыжки на двух ногах 30 раз
	СФП
	Туры в один оборот с приземлением на две ноги вправо - влево 10 раз Туры в полтора оборота с приземлением на две ноги 10 раз Туры в один оборот с приземлением на одну ногу 10 раз Прыжки: Сальхов в один оборот 10 раз Тулуп в один оборот 10 раз Ритбергер в один оборот 10 раз Флип в один оборот 10 раз Лутц в один оборот 10 раз

	Каскады: 1 сальхов + 1 тулуп 10 раз 1 сальхов + 1 ритбергер 10 раз 1 ритбергер + 1 тулуп 10 раз 1 ритбергер + 1 ритбергер 10 раз Вращения на диске: На правой - левой ноге 20 раз В позиции волчок 20 раз В позиции ласточка 20 раз Заключительная часть: Подкачка: Пресс 20 раз Мышцы спины 20 раз Отжимания 20 раз Пистолеты по 10 раз на каждую ногу Упражнения на статику
Микроцикл 4 12.07-18.07.2021 50 мин/ день x 6 дней	ОФП
	Бег 5 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 прыжки на скакалке: на двух ногах 100 раз на каждой ноге по 50 раз двойные прыжки на двух ногах 30 раз
	СФП
	Туры в один оборот с приземлением на две ноги вправо - влево 10 раз Туры в полтора оборота с приземлением на две ноги 10 раз Туры в один оборот с приземлением на одну ногу 10 раз Прыжки: Перекидной 10 раз Сальхов в один оборот 10 раз Тулуп в один оборот 10 раз Ритбергер в один оборот 10 раз Вращения на диске: На правой - левой ноге 20 раз В позиции волчок 20 раз Упражнение на равновесие: Ласточка правая - левая нога 10 счётов Затяжка правая - левая нога 10 счётов Кольцо правая - левая нога 10 счётов Заключительная часть занятий растяжка
Микроцикл 5 19.07-25.07.2021	ОФП
	Бег 5 минут

50 мин/ день x 6 дней	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: на двух ногах 100 раз на каждой ноге по 50 раз двойные прыжки на двух ногах 30 раз СФП 3 тура в один оборот подряд на выезд по 10 раз вправо - влево Туры в полтора оборота с приземлением на две ноги 10 раз Туры в один оборот с приземлением на одну ногу 10 раз Туры в один оборот с приземлением на две ноги вправо - влево 10 раз Все прыжки в один оборот 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
Микроцикл 6 26.07-31.07.2021 50 мин/ день x 5 дней	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 прыжки на скакалке:

	на двух ногах 100 раз на каждой ноге по 50 раз двойные прыжки на двух ногах 30 раз
	СФП
	Туры в один оборот с приземлением на две ноги вправо - влево 10 раз Туры в полтора оборота с приземлением на две ноги 10 раз Туры в один оборот с приземлением на одну ногу 10 раз 3 тура подряд с приземлением на выезд 20 раз Прыжки: Ритбергер в один оборот 10 раз Флип в один оборот 10 раз Лутц в один оборот 10 раз Имитация акселя 10 раз Аксель 10 раз Каскады: Все каскады с тулупом по 10 раз Аксель 20 раз Подкачака Заключительная часть: Упражнения на равновесие:(по 10 счётов на каждой ноге) Ласточка Кольцо Затяжка Бильман Шпагаты правый, левый, поперечный