

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

Микроцикл 1 21.06-27.06.2021 45 мин/ день x 6 дней	ОФП
	Прыжковая серия со скакалкой: - на двух ногах 20 раз - на одной ноге правая, левая по 10 раз - попеременные прыжки 20 раз - двойные прыжки 20 раз ОРУ на руки, ноги, туловище: - поворот плечевого пояса влево, вправо 6-8 раз - выпады влево, вправо, разворот туловища 6-8 раз - наклоны туловища влево, вправо 6-8 раз - махи ног вперед, назад, в сторону 6-8 раз Подкачка: - отжимание на руках 10 раз - упражнение на пресс 10 раз - упражнение на ноги «пистолетик» по 10 раз на каждой ноге
	СФП
	Туры в 1 об. вправо, влево 8-10 раз Прыжок вверх с группировкой рук, приземлением в позицию выезда 6-8 раз Перекидной в обе стороны 8-10 раз Тулуп в 1 оборот 8-10 раз Сальхов 1 оборот 8-10 раз Вращения на диске: - высокое вращение на левой ноге 10 раз - высокое вращение на правой ноге 10 раз - "волчек" на левой ноге 10 раз - "либела" на левой ноге 10 раз
Микроцикл 2 28.06-04.07.2021 45 мин/ день x 6 дней	ОФП
	Бег 2 мин. Прыжковая серия: - на двух ногах с продвижением вперед 10 раз. - на правой, левой ноге по 10 раз. - в положении сидя 10 раз. - выпрыгивание вверх из положения сидя 10 раз. - прыжки с продвижением спиной вперед на двух ногах 10 раз. - прыжки с поджиманием ног на двух ногах 10 раз. - прыжки на одной ноге «блоха» 8 раз. - прыжки разножка 10 раз. - прыжки шпагатом вперед, левая – правая 10 раз. - бег змейкой на месте 10 раз. Скакалка в руках – общеразвивающие упражнения: - на руки 8 раз. - на туловище 8 раз. - на ноги 8 раз.
	СФП
	Тур 1 оборот в движении влево, вправо 10 раз.

	Тур каскадом 1 оборот + 1 оборот в обе стороны 10 раз. Колесо – тур в 1 оборот – вправо, влево 10 раз. Ласточка – пистолетик – высокая позиция 5 раз. Вращение на диске: - высокое 10 раз. - низкое 10 раз. - либела 10 раз. Прыжки: - перекидной 10 раз - перекидной – риттбергер 10 раз. - флип 1 оборот - сальхов 1 оборот - тулуп – тулуп 5 раз. Заключительная часть Имитация проката программы. Хореография в программе.
Микроцикл 3 05.07-11.07.2021 45 мин/ день x 6 дней	ОФП
	Бег – 2’ 1. Разминка 6’ - упражнения на руки; - упр. на плечевой пояс; - упр. на туловище; - упр. на мышцы ног.
	СФП - тур в 1 оборот вправо, влево; - прыжок вверх с приземлением в позицию выезда; - перекидной; - вращение на диске. 4. Расслабляющие упражнения 2’: - «Волна» из позиции выпада; - «Волна» туловищем; - «Волна» руками. Все упражнения выполняются 6-8 раз.
Микроцикл 4 12.07-18.07.2021 45 мин/ день x 6 дней	ОФП
	Прыжки на скакалке: - на двух ногах – затяжные 20 раз. - одной ноге – правой, левой 2*10 раз. - прыжки на двух ногах – скакалку вращаем назад 20 раз. - попеременные – скакалка вперед 20 раз. Упражнения на руки со скакалкой – прокруты вперед 10 раз. Повороты туловища назад, вправо 10 раз. Наклоны туловища вперед, назад 10 раз. Мостик из ИП – ОС 5 раз. Колесо с левой, правой ноги 6 раз. Подкачка. Все упражнения по 10 раз.
	СФП Подводящие прыжки: - трамплинный прыжок с двух ног 8 раз. - прыжок махом одной, толчком другой на двух ногах 8 раз. - маховый прыжок в тур 1 оборот 8 раз.

	- тур в 1 оборот в обе стороны 8 раз. - тур в 2 оборота в обе стороны 8 раз. - Перекидной 8 раз. - Сальхов 1 оборот 8 раз. - Тулуп 1 оборот 8 раз. Вращение на диске: - высокое на левой, правой ноге 8 раз. - волчок 8 раз.
Микроцикл 5 19.07-25.07.2021 45 мин/ день x 6 дней	ОФП
	Вращения маленькими прыжками на двух ногах на одном месте вокруг себя 10 раз. Скрестный бег на месте 10 раз. Упражнения на укрепление мышц стопы: - подняться на носочки – опуститься – подняться на пятки 10-12 раз. - упор сидя, перекаты стопы с носка на пятки 10-12 раз. - стоя перекаты с наружной стороны стопы на внутреннюю 10-12 раз. Упражнения на равновесие: - стоя на одной ноге поднят свободную и описать полукруг, тоже самое с другой ноги 4-6 раз. Упражнение на координацию: - вращение рук в разные стороны - прыжок – ноги врозь, руки вместе - разножка руки к себе 6-8 раз. - мостики 4-5 раз. - шпагаты 2-3 раз. - ходьба в мостике 2-3 раз. - перевороты в мостике 2-3 раз. - кувырки вперед, назад 4-5 раз. Заключительная часть Растяжка на гибкость: - мостик 4 раз. - шпагаты 4 раз. Равновесие: - ласточка 4 раз. - затылка 4 раз.
	СФП
	Тур 1 оборот, 2 оборота в обе стороны 10 раз. Тур 1 оборот + 2 оборота, 2 оборота + 2 оборота 10 раз. Прыжки: - перекидной - аксель - тулуп 1 оборот- сальхов 1 оборот - риттберг 1 оборот - флип 1 оборот - лутц 1 оборот Вращение на диске: - высокое на левой, правой ноге 10 раз - волчок 10 раз. - либела 10 раз.
Микроцикл 6 26.07-31.07.2021	ОФП
	Бег на месте 2 мин. Упражнения на укрепление стоп:

45 мин/ день x 5 дней	- ходьба на носках, пятках, внутренней стороне стопы и наружной 8 раз. - ходьба в складке на носках 8 раз. - ходьба на руках «тюлень» 8 раз. - ходьба на руках «тараканчики» 8 раз. - ходьба в приседе 8-10 раз. - прыжки в полуприседе 8-10 раз. - прыжки в длину с места 8-10 раз. - прыжки в высоту стоя 8-10раз. - мостики 4-6 раз. - шпагаты 4-6раз. - прыжки в шпагатах 8-10 раз. - колесо влево, вправо 8-10 раз. Подкачка. Укрепляющие упражнения на основные группы мышц.
	СФП
	Подводящие прыжки: - трамплинный с двух ног вперед, назад 8-10 раз. - маховый прыжок вперед 8-10 раз. - толчковый прыжок спиной вперед 8-10 раз. - тур в 1 оборот влево, вправо, спиной вперед 8-10 раз. - перекидной в ласточку в обе стороны 6-8 раз. - тулуп серией 5 подряд 2раза. - сальхов – тур 2оборота – тулуп 2 раза. - риттберг -1оборот 3 подряд 2 раза. - флип – флип в шпагате 5раз. - лутц в шпагате 0,5 оборота 5 раз.