**Примерный вариант построения самостоятельных занятий в недельном цикле подготовительного периода подготовки фигуристов спортивно-оздоровительных групп.**

**(продолжительность одного занятия– 40 минут).**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дни недели | Содержание тренировочного занятия | Врем в мин. |
| понедельник | Разминка. Беговые упражнения  Основная часть. Упражнения для выработки правильной осанки: в вертикальной плоскости (у стены).  Упражнения для мышц стопы: ходьба на носках, на полупальцах, на наружных и внутренних сторонах стопы, ритмичное поднимание и опускание на носки и стопу, круговые движения стопы.  Упражнения на равновесие: стоя на одной ноге – поднимание другой вперед, в сторону, назад; те же движения на согнутой ноге; то же с поворотами туловища. Позы:«ласточка»,«пистолетик». Заключительная часть. Упражнения на растяжение. | 5  10  10  10  5 |
| среда | Разминка. Беговые упражнения  Основная часть. Бег змейкой, с переменой темпа и направления движения.  Прыжок вверх и с поворотами вправо и влево.  Прыжок в длину с места. Прыжок в глубину лицом вперед, спиной вперед. Прыжки через скамейку; ползание.  Заключительная часть. Упражнения на растяжение. | 5  5  5  10  5  10 |
| пятница | Разминка. Беговые упражнения  Основная часть. Группировка сидя, полушпагат, прыжки с подкидного мостика, мостики с пола;  упражнения со скакалкой;  туры в ¼, ½, 1 оборот в обе стороны;  вращения на 1 ноге вправо, влево;  имитация скользящих шагов (елочка) вперед и назад;  ласточки, цапельки, пистолетик . Заключительная часть в зале. Упражнения на растяжение. | 5  5  5  5  5  5  5  5 |