**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 упражненияОсновная 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.  | 51010105 |
| среда | Разминка. Беговые упражненияОсновная 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. | 55510510 |
| пятница | Разминка. Беговые упражненияОсновная 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.  | 55555555 |