**Комплекс подводящих упражнений для сдачи КПН**

**в условиях самоизоляции**

Тренер: Рахматуллин Д.Р.

Цель: оценка уровня физических качеств и двигательных способностей спортсмена.

**Группа ТГ-1**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Норматив | Подводящие упражнения | Дозировка |
|  | ОРУ на месте | 7 мин. |
| Прыжок в длину с места: | Подъем туловища на носки с отягощением | 8 подходов по 1 мин. Отдых между подходами 3 мин. |
| Выпад правой, выпад левой | 8 подходов по 1 мин.  Отдых между подходами 3 мин. |
| Выпрыгивания из положения полуприсед | 8 подходов по 1 мин.  Отдых между подходами 3 мин. |
| Подтягивание на перекладине: | Тяга перекладины к себе в наклоне, из положения стоя на скамье | 10 подходов по 1 минуте, отдых между подходами 3мин. |
| Жим со сведением гантелей над головой, из положения сед на скамье | 8 подходов по 1 мин.  Отдых между подходами 3 мин. Вес гантель: по 4 кг |
| Сгибание-разгибание рук в предплечьях с гантелями | 10 подходов по 1 мин.  Отдых между подходами 2 мин. Вес гантель: по 4 кг |
| Сгибание-разгибание рук в упоре лежа | 8 подходов по 40 сек. Отдых между подходами 3 мин |
| Подъем туловища из положения лежа на спине: | Упражнение «ножницы» вращение ног влево, вправо из положения лежа на предплечьях сзади | 8 подходов по 1 мин.  Отдых между подходами 3 мин. |
| Упражнение «велосипед» вращение ног вперед-назад из положения лежа на предплечьях сзади | 8 подходов по 1 мин.  Отдых между подходами 3 мин. |
| Упражнение «планка» упор лежа на предплечьях | 8 подходов по 1 мин.  Отдых между подходами 3 мин. |
| Наклон вперед из положения стоя на скамье: | Наклон к левой, к правой, из положения стоя одной ногой в упоре на скамью | 4 подхода по 1 мин. На каждую ногу |
| Поперечный шпагат | 3 подхода по 1 мин, отдых между подходами 2 мин |
| Наклон вперед из положения сед | 3 подхода по 1 мин, отдых между подходами 2 мин |
| Наклоны к левой, вперед, к правой, из положения сед | 3 подхода по 1 мин, отдых между подходами 2 мин |
| Упражнение «бабочка» сведение-разведение согнутых ног в стороны, из положения сед | 3 подхода по 1 мин, отдых между подходами 2 мин |

Группа НП-3

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Норматив | Подводящие упражнения | Дозировка |
|  | ОРУ на месте | 7 мин. |
| Прыжок в длину с места: | Подъем туловища на носочки с отягощением | 5 подходов по 1 мин. Отдых между подходами 3 мин. |
| Выпад правой, выпад левой | 5 подходов по 1 мин.  Отдых между подходами 3 мин. |
| Выпрыгивания из положения полуприсед | 5 подходов по 1 мин.  Отдых между подходами 3 мин. |
| Подтягивание на перекладине: | Тяга перекладины к себе в наклоне, из положения стоя на скамье | 8 подходов по 1 минуте, отдых между подходами 3мин. |
| Жим со сведением гантелей над головой, из положения сед на скамье | 5 подходов по 1 мин.  Отдых между подходами 3 мин. Вес гантель: по 4 кг |
| Сгибание-разгибание рук в предплечьях с гантелями | 8 подходов по 1 мин.  Отдых между подходами 2 мин. Вес гантель: по 4 кг |
| Сгибание-разгибание рук в упоре лежа | 5 подходов по 40 сек. Отдых между подходами 3 мин |
| Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (для девочек) | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа от скамьи | 5 подходов по 40 сек. Отдых между подходами 3 мин |
| Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на коленях | 5 подходов по 40 сек. Отдых между подходами 3 мин |
| Сгибание-разгибание рук в упоре сзади, от скамьи | 5 подходов по 40 сек. Отдых между подходами 3 мин |
| Подъем туловища из положения лежа на спине: | Упражнение «ножницы» вращение ног влево, вправо из положения лежа на предплечьях сзади | 5 подходов по 1 мин.  Отдых между подходами 3 мин. |
| Упражнение «велосипед» вращение ног вперед-назад из положения лежа на предплечьях сзади | 5 подходов по 1 мин.  Отдых между подходами 3 мин. |
| Упражнение «планка» упор лежа на предплечьях | 5 подходов по 1 мин.  Отдых между подходами 3 мин. |
| Наклон вперед из положения стоя на скамье: | Наклон к левой, к правой, из положения стоя одной ногой в упоре на скамью | 4 подхода по 1 мин. На каждую ногу |
| Поперечный шпагат | 3 подхода по 1 мин, отдых между подходами 2 мин |
| Наклон вперед из положения сед | 3 подхода по 1 мин, отдых между подходами 2 мин |
| Наклоны к левой, вперед, к правой, из положения сед | 3 подхода по 1 мин, отдых между подходами 2 мин |
| Упражнение «бабочка» сведение-разведение согнутых ног в стороны, из положения сед | 3 подхода по 1 мин, отдых между подходами 2 мин |

Группы НП-2(1), НП-2(2)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Норматив | Подводящие упражнения | Дозировка |
|  | ОРУ на месте | 7 мин. |
| Прыжок в длину с места: | Подъем туловища на носочки с отягощением | 4 подходов по 1 мин. Отдых между подходами 3 мин. |
| Выпад правой, выпад левой | 4 подходов по 1 мин.  Отдых между подходами 3 мин. |
| Выпрыгивания из положения полуприсед | 4 подходов по 1 мин.  Отдых между подходами 3 мин. |
| Подтягивание на перекладине: | Тяга перекладины к себе в наклоне, из положения стоя на скамье | 5 подходов по 1 минуте, отдых между подходами 3мин. |
| Жим со сведением гантелей над головой, из положения сед на скамье | 4 подходов по 1 мин.  Отдых между подходами 3 мин. Вес гантель: по 4 кг |
| Сгибание-разгибание рук в предплечьях с гантелями | 5 подходов по 1 мин.  Отдых между подходами 2 мин. Вес гантель: по 4 кг |
| Сгибание-разгибание рук в упоре лежа | 4 подходов по 40 сек. Отдых между подходами 3 мин |
| Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (для девочек) | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа от скамьи | 4 подходов по 40 сек. Отдых между подходами 3 мин |
| Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на коленях | 4 подходов по 40 сек. Отдых между подходами 3 мин |
| Сгибание-разгибание рук в упоре сзади, от скамьи | 4 подходов по 40 сек. Отдых между подходами 3 мин |
| Подъем туловища из положения лежа на спине: | Упражнение «ножницы» вращение ног влево, вправо из положения лежа на предплечьях сзади | 4 подходов по 1 мин.  Отдых между подходами 3 мин. |
| Упражнение «велосипед» вращение ног вперед-назад из положения лежа на предплечьях сзади | 4 подходов по 1 мин.  Отдых между подходами 3 мин. |
| Упражнение «планка» упор лежа на предплечьях | 4 подходов по 1 мин.  Отдых между подходами 3 мин. |
| Наклон вперед из положения стоя на скамье: | Наклон к левой, к правой, из положения стоя одной ногой в упоре на скамью | 3 подхода по 1 мин. На каждую ногу |
| Поперечный шпагат | 2 подхода по 1 мин, отдых между подходами 2 мин |
| Наклон вперед из положения сед | 2 подхода по 1 мин, отдых между подходами 2 мин |
| Наклоны к левой, вперед, к правой, из положения сед | 2 подхода по 1 мин, отдых между подходами 2 мин |
| Упражнение «бабочка» сведение-разведение согнутых ног в стороны, из положения сед | 2 подхода по 1 мин, отдых между подходами 2 мин |