**Комплекс**

**Фізичних вправ для відпрацювання пропущеного заняття**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Норматив | Основна, підготовча групи юнаки | Основна, підготовча групи дівчата | Спеціальна медична групаЮнаки, дівчата |
| Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі | 60 ( 3х20) | 30 ( 3х10) | 30 (3х10) |
| Підтягування на перекладині | 25 ( 5х5) | 20 (2х10) | 15 ( 3х5) |
| Піднімання тулубу в сід ( прес ) | 80 ( 4х20) | 50 ( 5х10) | 40 ( 4х10) |
| Піднімання ніг до перекладини | 30 ( 3х10) | ------ | ----- |
| Присідання на двох ногах | 100 ( 4х25) | 80 ( 4х20) | 45 ( 3х15) |
| Згинання і розгинання рук в упорі на бруссях | 30 ( 3х10) | ------ | ------- |
| Стрибки через скакалку | ------- |  300 (3х100) | 200 ( 4х50) |
| Біг по залу | 15 хв | 10 хв | 5 хв |

Затверджено на засіданні кафедри

 фізичного виховання та спорту

27.08.2020