**Перечень основных упражнений для самостоятельного выполнения студентами**

**Таблица 1**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнение** | **Для юношей (оценки)** | **Упражнение** | **Для девушек (оценки)** |
| **3** | **4** | **5** | **3** | **4** | **5** |
| 1 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 10 | 12 | 15 | Подтягивание из виса лежа на низкой 90 см перекладине (кол-во раз) | 10 | 12 | 18 |
| 2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 28 | 32 | 44 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу без коленей (кол-во раз) | 10 | 13 | 17 |
| 3 | Работа на скакалке (кол-во раз без запинки) | 50 | 75 | 100 | Работа на скакалке (кол-во раз без запинки) | 50 | 75 | 100 |
| 4 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз без отдыха) | 30 | 45 | 60 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз без отдыха) | 30 | 45 | 60 |
| 5. | Приседания (бедра параллельны полу, не ниже) с последующим выпрыгиванием вверх (кол-во раз) | 10 | 15 | 20 | Приседания (бедра параллельны полу, не ниже) с последующим выпрыгиванием вверх (кол-во раз) | 8 | 12 | 15 |
| 6 | Из положения лежа на животе поднять туловище и ноги - прогнуться в пояснице (количество секунд) | 25 | 35 | 45 | Из положения лежа на животе поднять туловище и ноги - прогнуться в пояснице (количество секунд) | 15 | 25 | 35 |
| 7. | Бег с соблюдением оптимального уровня ЧСС (время в минутах)\*.  | 20 | 30 | от 40 и больше | Бег с соблюдением оптимального уровня ЧСС (время в минутах).  | 20 | 30 | от 40 и больше |