

Заключительные контрольные нормативы по предмету «Виды борьбы и методика преподавания» для 3 курса

Мужчины

№	Виды нормативы	30-34,9	35-44,9	45-50
1	Бросок через бедро (20 сек)	6	8	10
2	Бросок через плечо (20 сек)	6	8	10
3	Бросок захвату (20 сек)	6	8	10
4	Отжимание (раза)	30/6	40/8	50/10
5	Устные вопросы (3 вопроса)	1/6	2/8	3/10

Женщины

№	Виды нормативы	30-34,9	35-44,9	45-50
1	Бросок через бедро (30 сек)	6	8	10
2	Бросок через плечо (30 сек)	6	8	10
3	Бросок захвату (30 сек)	6	8	10
4	Пресс (раза)	30/6	40/8	50/10
5	Устные вопросы (3 вопроса)	1/6	2/8	3/10

Составитель:

Р.Уразов