

Нормативы для студентов 3 курса по предмету "Совершенствование спортивного мастерства"

№	Нормативы	40-50 балл	35-39,9 балл	30-34,9 балл	0-29,9 балл
1	Подтягивания на гимнастической перекладине (количество)	15-13 раз	12-10 раз	9-7 раз	-
2	Пресс (количество)	20-18 раз	17-15 раз	15-13 раз	-
3	Бросок штрафного (баскетбол) 5 раз	5 раз	4 раз	3 раз	-
4	Техника атакующего удара из 4-й зоны по прямой траектории в волейболе	5 раз	4 раз	3 раз	
5	В волейболе ввод мяча прямо сверху в сетку	5 раз	4 раз	3 раз	-

Преподаватель предмета

Ж.Мырзамуратов