

Таблица расчета баллов по выполнению практических заданий за 3 семестр обучения

Дисциплина ФПС в ИВС

Модуль «Воспитание физических качеств в избранном виде спорта (гребля)»

Специальность/профиль

/направление подготовки

Группа

Семестр

№ п/п	Практические задания	Форма отчетности	Кол-во баллов
1.	Гребля 2000м (К-1, мужчины), мин/сек: 8.50/9.00/9.15/9.30/9.45 Гребля 2000м(С-1 и К-1женщины), мин/сек: 9.30/9.50/10.05/10.30/10.45	Контрольный норматив	5/4/3/2/1 5/4/3/2/1
2.	Гребля 1000м (К-1, мужчины), мин/сек: 3.50/4.00/4.15/4.30/4.45 Гребля 1000м(С-1 и К-1женщины), мин/сек: 4.15/4.30/4.40/5.00/5.15	Контрольный норматив	5/4/3/2/1 5/4/3/2/1
3.	Гребля 500м (К-1, мужчины), мин/сек: 1.50/1.55/2.00/2.10/2.20 Гребля 500м(С-1 и К-1женщины), мин/сек: 2.00/2.05/2.10/2.25/2.40	Контрольный норматив	5/4/3/2/1 5/4/3/2/1
4.	Бег 1500м (мужчины), мин/сек: 1.50/1.55/2.00/2.10/2.20 Бег 1500м (женщины), мин/сек: 2.00/2.05/2.10/2.25/2.40	Контрольный норматив	5
5.	1-3 место в международных/всероссийских/областных соревнованиях по гребле	Протокол соревнований	15/10/5
6.	Определить и развести понятия «развитие» и «воспитание» физических качеств	Устный доклад (презентация, реферат)	5
7.	Определить эффективные средства и методы для воспитания ведущего физического качества в гребле	Устный доклад (презентация, реферат)	5
8.	Определить эффективные средства и методы для воспитания силовых способностей гребца	Устный доклад (презентация, реферат)	5
9.	Определить эффективные средства и методы для воспитания ловкости у гребцов	Устный доклад (презентация, реферат)	5
10.	Определить эффективные средства и методы для воспитания гибкости и быстроты у гребцов	Устный доклад (презентация, реферат)	5
Итого			60

* всего зачетных max – 40

Разработчик

Н.В. Чертов

Утверждено на заседании кафедры спортивных дисциплин

Протокол №___ от _____

Зав.кафедрой _____

Н.В. Чертов