

**Таблица расчета баллов по выполнению практических заданий за 3 семестр обучения**

Дисциплина ФПС в ИВС

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

Специальность/профиль

/направление подготовки

Группа

Семестр

№ п/п	Практические задания	Форма отчетности	Кол-во баллов
1.	Плавание (способ по выбору) норматив: мастер спорта/кандидат в мастера спорта/1 разряд/2 разряд/3 разряд	Контрольный норматив	5/4/3/2/1 5/4/3/2/1
2.	Комплексное плавание 100м норматив: мастер спорта/кандидат в мастера спорта/1 разряд/2 разряд/3 разряд	Контрольный норматив	5/4/3/2/1 5/4/3/2/1
3.	Комплексное плавание 200м норматив: мастер спорта/кандидат в мастера спорта/1 разряд/2 разряд/3 разряд	Контрольный норматив	5/4/3/2/1 5/4/3/2/1
4.	Бег 1500м (мужчины), мин/сек: 4.45/4.55/5.05/5.15/5.25 Бег 1500м (женщины), мин/сек: 5.30/5.45/6.00/6.15/6.40	Контрольный норматив	5
5.	1-3 место в международных/всероссийских/областных соревнованиях по плаванию	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 плавании	Устный доклад (презентация, реферат)	5
8.	Определить эффективные средства и методы для воспитания силовых способностей пловца	Устный доклад (презентация, реферат)	5
9.	Определить эффективные средства и методы для воспитания ловкости у пловцов	Устный доклад (презентация, реферат)	5
10.	Определить эффективные средства и методы для воспитания гибкости и быстроты у пловцов	Устный доклад (презентация, реферат)	5
<b>Итого</b>			<b>60</b>

\* всего зачетных max – 40

Разработчик

Н.В. Чертов

Утверждено на заседании кафедры спортивных дисциплин

Протокол №\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Зав.кафедрой \_\_\_\_\_

Н.В. Чертов