

**Таблица расчета баллов по выполнению практических заданий за 4 семестр обучения**

Дисциплина ФПС в ИВС

Модуль «Освоение системы профессионально значимых двигательных действий и повышение уровня спортивных достижений (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 (200м/400м) 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: 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 плаванию	Протокол соревнований	15/10/5
6.	Выявить взаимосвязь общей и специальной физической подготовки у пловцов	Устный доклад (презентация, реферат)	5
7.	Смоделировать тренировочное задание по ОФП (беговая тренировка)	Устный доклад (презентация, реферат)	5
8.	Смоделировать тренировочное задание по ОФП (силовая тренировка)	Устный доклад (презентация, реферат)	5
9.	Смоделировать тренировочное задание на воспитание волевых качеств	Устный доклад (презентация, реферат)	5
10.	Определить критерии оценки физической подготовленности пловца	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