

Таблица расчета баллов по выполнению практических заданий за 5 семестр обучения

Дисциплина ФПС в ИВС

Модуль «Средства восстановления 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 (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 основные причины утомления спортсменов	Устный доклад (презентация, реферат)	5
7.	Провести анализ эффективных средств восстановления для пловцов	Устный доклад (презентация, реферат)	5
8.	Провести анализ проблемы форсированных тренировочных занятий	Устный доклад (презентация, реферат)	5
9.	Исследовать возрастные аспекты перетренировки в плавании	Устный доклад (презентация, реферат)	5
10.	Исследовать проблему питания и фармакологического обеспечения тренировочного процесса	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