

УДК: 797.12.4(07)
П 58

Рекомендованы экспертно-методическим советом ИСиФВ
РГУФКСМиТ
Протокол № 8 от «26» апреля 2018 г.

Составители:

Попов О.И. – доктор педагогических наук, профессор кафедры ТиМ спортивного и синхронного плавания, аквааэробики, прыжков воду и водного поло

Колесов А.Д. – кандидат биологических наук, доцент кафедры ТиМ спортивного и синхронного плавания, аквааэробики, прыжков воду и водного поло

Оценка техники плавания способом кроль на спине

Методические рекомендации, задания и учебный материал для практических занятий для студентов, обучающихся по направлению 49.03.01 «Физическая культура» «Теория и методика избранного вида спорта (плавание)». – Москва, РГУФКСМиТ. – 2018. __ с.

Рецензент: Абсалямова И.В., кандидат педагогических наук, профессор

Методические рекомендации содержат учебный материал по основным темам учебной программы для проведения самостоятельных занятий

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| Введение..... | 4 |
| Актуальность и значимость | 4 |
| Роль и место раздела курса в структуре учебного плана..... | 4 |
| Особенности изучения учебной дисциплины | 5 |
| Взаимосвязь аудиторной и самостоятельной работы студентов | 6 |
| Виды контроля и отчетности | 7 |
| Методические рекомендации по изучению теоретического материала дисциплины..... | 10 |
| 1. История развития способа плавания кроль на спине | 10 |
| 2. Общая характеристика техники..... | 11 |
| 3. Методика оценки техники плавания..... | 16 |
| 4. Оценка экономичности и эффективности техники плавания..... | 19 |
| 5. Визуальная оценка техники (по Макаренко Л.П. 1983)..... | 20 |
| 6. Экспертно-визуальная оценка техники плавания "кроль на спине"..... | 21 |
| 7. Письменный опрос..... | 22 |
| 8. Основные ошибки обучающихся технике плавания кролем на спине..... | 23 |
| 9. Упражнения на совершенствование техники плавания кроль на спине | 24 |
| 10. ТЕСТ..... | 27 |
| 11. Вопросы для подготовки к экзамену (зачету)..... | 28 |
| Рекомендуемая литература. | 30 |