

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