

УДК: 797.212.6(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 баттерфляй**

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, доцент

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 .....  | 8  |
| Методические рекомендации по изучению теоретического материала<br>дисциплины..... | 10 |
| 1. История развития способа плавания баттерфляй .....                             | 10 |
| 2. Общая характеристика техники.....  | 11 |
| 3. Методика оценки техники плавания .....   | 14 |
| 4. Оценка экономичности и эффективности техники плавания.....                     | 16 |
| 5. Визуальная оценка техники .....  | 17 |
| 6. Оценка качества техники плавания дельфин (баттерфляй).....                     | 18 |
| 7. Письменный опрос .....   | 19 |
| 8. Упражнения для совершенствования способа плавания баттерфляй .....             | 20 |
| 9. ТЕСТ .....   | 23 |
| 10. Вопросы для подготовки к экзамену (зачету) .....                              | 25 |
| Рекомендуемая литература. ....  | 26 |