

УДК: 797.2(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 брасс

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 брасс.....	10
2. Общая характеристика техники.....	13
3. Методика оценки техники плавания	18
4. Оценка экономичности и эффективности техники плавания.....	22
5. Визуальная оценка техники	23
6. Письменный опрос	24
7. Тест	26
8. Упражнения для совершенствования в способе плавания брасс.....	28
9. Вопросы для подготовки к экзамену (зачету)	30
Рекомендуемая литература.	30