

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