

Утверждены на заседании кафедры
ТиМ спортивного и синхронного плавания,
аквааэробики, прыжков в воду и водного поло

Протокол заседания кафедры № 20 от 1 июня 2015 г.

Методические рекомендации утверждены и
рекомендованы экспертно-методическим советом
Института спорта и физического воспитания РГУФКСМиТ

Протокол № 10 от 25 июня 2015 г.

УДК: 797.2-056.266(07)
О-26

Составители:

Павлова Т.Н. – кандидат педагогических наук, профессор кафедры
Теории и методики спортивного и синхронного плавания, аквааэробики,
прыжков в воду и водного поло РГУФКСМиТ;

Попов О.И. – доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и
методики спортивного и синхронного плавания, аквааэробики, прыжков в воду
и водного поло РГУФКСМиТ;

Никитина С.М. – доцент кафедры теории и методики спортивного и
синхронного плавания, аквааэробики, прыжков в воду и водного поло
РГУФКСМиТ

Рецензент:

Новоселов М.А. – кандидат педагогических наук, завкафедрой теории и
методики интеллектуальных видов спорта РГУФКСМиТ

СОДЕРЖАНИЕ

I. Введение.....	4
II. Методические рекомендации по изучению теоретического материала курса	11
III. Методические рекомендации по самостоятельному выполнению практических заданий.....	89
IV. Список рекомендуемой литературы.....	90
V. Перечень ключевых слов.....	91
VI. Вопросы для подготовки к зачету.....	93