

Практическое занятие № 11

Задачи:

совершенствование умения продвигаться вперед в скольжении на груди и на спине с помощью элементарных гребковых движений руками и ногами,

совершенствование умения дышать в скольжении на груди и на спине с движениями ногами кролем.

На суше и в воде используются соответствующие упражнения из уроков 7–10.