

Практическое занятие № 20

Задачи:

совершенствование умения плавать кролем на груди с полной координацией движений и дыхания;

совершенствование навыков плавания на спине по элементам и с простейшими связками элементов.

На суше и в воде используются соответствующие упражнения из уроков 13–19.