

Практическое занятие № 22

Задачи:

дальнейшее обучение технике движений руками в кроле на спине, технике плавания на спине с различными связками элементов;

совершенствование умения плавать кролем на груди.

На суше и в воде используются соответствующие упражнения уроков 15–21.