

Практическое занятие № 24 и 25

Задачи:

совершенствование умения плавать кролем на спине и на груди с полной координацией движений и правильным дыханием;

разучивание спада в воду в глубоком бассейне с бортика или стартовой тумбочки из положения стоя в наклоне вперед, руки вытянуты вперед, с последующим скольжением на дальность.

На суше и в воде используются соответствующие упражнения из уроков 15–33.