

Практическое занятие № 35

Задачи:

совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине;

оценка умения плавать с помощью движений ногами кролем на груди и на спине (20–25 м);

оценка умения выполнять учебные повороты и соскок в воду вниз ногами с метрового трамплина; оценка техники выполнения комплекса упражнений № 3.

На суше и в воде используются соответствующие упражнения из уроков 27 – 34 и контрольные упражнения.