

Практическое занятие № 8

Задачи:

разучивание дыхания в скольжении на груди с движениями ногами кролем;

обучение умению продвигаться вперед в скольжении с помощью элементарных гребковых движений руками и ногами.

На суше и в воде повторяются упражнения урока 7. Кроме того, разучиваются новые упражнения в воде: в скольжении на груди (руки вытянуты вперед) выполнять движения ногами кролем, затем приподнять лицо из воды в перед-вверх, сделать быстрый выдох-вдох, вновь опустить лицо в воду и продолжать упражнение (преодолеть 5 – 7 м); то же, но с плавательной доской в руках.