

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
1. Виды нарушений осанки. Классификация типов и степеней сколиоза	4
2. Роль плавания в коррекции нарушений осанки и комплексном лечении сколиоза	7
3. Особенности подбора плавательных упражнений и способов плавания в коррекции нарушений осанки и сколиоза	8
4. Планирование программного материала по оздоровительному плаванию при сколиозе и нарушениях осанки	9
4.1. Содержание программного материала по оздоровительному плаванию	11
4.2. Распределение программного материала по периодам обучения	9
5. Организация занятий по оздоровительному плаванию	13
Рекомендуемая литература	17
Приложения	18
<i>Приложение 1.</i> Журнал учета индивидуальных особенностей и назначений оздоровительного плавания	18
<i>Приложение 2.</i> Примерные упражнения по оздоровительному плаванию при грудном правостороннем сколиозе I-III степени для слабо плавающих детей	19
<i>Приложение 3.</i> Примерные упражнения по оздоровительному плаванию при асимметричной осанке для хорошо плавающих детей	22
<i>Приложение 4.</i> Упражнения по общей и специальной физической подготовке на суше	24
<i>Приложение 5.</i> Подготовительные упражнения для освоения с водой.....	27
<i>Приложение 6.</i> Комплексы упражнений оздоровительного плавания при грудном и груднопоясничном типе сколиоза I-III степени	29
<i>Приложение 7.</i> Комплексы упражнений оздоровительного плавания при поясничном и комбинированном типе сколиоза I-III степени	30
<i>Приложение 8.</i> Комплексы упражнений оздоровительного плавания при разных видах нарушений осанки	32