

Приложения

Приложение 1
 Журнал учета индивидуальных особенностей и назначений оздоровительного плавания

| Фамилия, имя | Возраст | Плавательная подготовка | Диагноз | Назначение | Рекомендуемая нагрузка | Попа коррекции |
|---------------|---------|--------------------------------|--|---|--------------------------------|---|
| Комаров Иван | 11 лет | Не умеет плавать. Водобоязнь. | Грудной правосторонний сколиоз II степени | <ol style="list-style-type: none"> 1. Дыхательные упражнения 2. Общие развивающие упражнения на суше 3. Упражнения на вытяжения позвоночника в позе коррекции на суше 4. Подготовительные упражнения по освоению с водой 5. Комплекс корригирующих упражнений №2 при сколиозе 6. Обучение плаванию брассом в полной координации, кролем на груди и на спине по элементам. | Нагрузка средней интенсивности | Левая рука выносится вперед, правая вытянута вдоль туловища |
| Степанова Оля | 10 лет | Умеет плавать, проплывает 25 м | Поясничный левосторонний I сколиоз степени | <ol style="list-style-type: none"> 1. Дыхательные упражнения 2. Общие развивающие упражнения на суше 3. Упражнения на вытяжения позвоночника в позе коррекции на суше 4. Комплекс корригирующих упражнений №5 при сколиозе 5. Совершенствовать технику плавания | Нагрузка средней интенсивности | На левой ноге лапа или левая нога отводится в сторону |