

## 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"> <li>1. Дыхательные упражнения</li> <li>2. Общие развивающие упражнения на суше</li> <li>3. Упражнения на вытяжения позвоночника в позе коррекции на суше</li> <li>4. Подготовительные упражнения по освоению с водой</li> <li>5. Комплекс корригирующих упражнений №2 при сколиозе</li> <li>6. Обучение плаванию брассом в полной координации, кролем на груди и на спине по элементам.</li> </ol>	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"> <li>1. Дыхательные упражнения</li> <li>2. Общие развивающие упражнения на суше</li> <li>3. Упражнения на вытяжения позвоночника в позе коррекции на суше</li> <li>4. Комплекс корригирующих упражнений №5 при сколиозе</li> <li>5. Совершенствовать технику плавания</li> </ol>	Нагрузка средней интенсивности	На левой ноге лапа или левая нога отводится в сторону