

6	Лежа на груди (на спине): руки работают кролем или брассом, в ногах доска	Лежа на груди (на спине) с доской: руки в позе коррекции на доске, ноги работают брассом	Лежа на груди (на спине): рука со стороны вогнутости лежит на доске, со стороны выпуклости работает брассом, нога со стороны выпуклости отведена в сторону	Лежа на груди в полной координации с удлиненной паузой скольжения	Лежа на груди: руки работают брассом, ноги работают кролем
7	Брасс на груди (на спине) в полной координации с удлиненной паузой скольжения	Брасс на груди (на спине) в полной координации с переходом в позу коррекции во время удлиненной паузы скольжения	Брасс на груди в полной координации с переходом в позу коррекции во время удлиненной паузы скольжения	Брасс на груди в полной координации с удлиненной паузой скольжения	Брасс на груди в полной координации с удлиненной паузой скольжения с переходом рук в позу коррекции
8	Брасс на груди (на спине) в полной координации	Брасс на груди (на спине) в полной координации. На один гребок руками, два гребка ногами	Брасс на груди (на спине) в полной координации	Брасс на груди в полной координации	Брасс на груди в полной координации

Приложение 7

Комплексы упражнений корригирующего плавания при поясничном и комбинированном типе сколиоза I-III степени

№ п/п	Комплекс упражнений №5 при поясничном сколиозе I степени	Комплекс упражнений №6 при поясничном сколиозе II-III степени	Комплекс упражнений №7 при комбинированном сколиозе I степени	Комплекс упражнений №8 при комбинированном сколиозе II-III степени
1	2	3	4	5
1	Лежа на груди (на спине): скольжение руки вытянуты вперед, толчок ногой со стороны искривления от бортика	Лежа на груди (на спине): скольжение руки вытянуты вперед, толчок ногой со стороны искривления от бортика	Лежа на груди (на спине): скольжение рука со стороны вогнутости вытянута вперед, рука со стороны выпуклости вытянута вдоль туловища, нога со стороны искривления отведена в сторону	Лежа на груди (на спине): скольжение рука со стороны вогнутости вытянута вперед, рука со стороны выпуклости вытянута вдоль туловища, нога со стороны искривления отведена в сторону
2	Лежа на груди (на спине): руки вытянуты вперед и лежат на доске, ноги	Лежа на груди: руки лежат на доске, ноги - кролем	Лежа на груди (на спине): рука со стороны вогнутости работает кролем, со стороны выпуклости	Лежа на груди (на спине): рука со стороны вогнутости работает кролем, со