ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ МАРШРУТЫ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ (обучение плаванию)
для воспитанников с низким уровнем развития и трудностями в обучении

Группа: _____ Учебный год: _____

Инструктор по физической культуре
(плавание)_____

Формирование плавательных навыков																											
Основные виды движений		**Фамилия, имя ребенка**																									
Умение выполнять выдох в воду	Продолжительность выдоха	н																									
		к																									
	Количество выдохов	н																									
		к																									
	Полное погружение	н																									
		к																									
	Глубокий выдох	н																									
		к																									
Скольжение на груди	Длительность скольжения на груди	н																									
		к																									
	Толчок в горизонтальном направлении	н																									
		к																									
	Горизонтальное положение тела в скольжении на груди	н																									
		к																									

Скольжение на спине	Длительность скольжения на спине	н																										
		к																										
	Толчок в горизонтальном направлении	н																										
		к																										
	Горизонтальное положение тела в скольжении на спине	н																										
		к																										
Скольжение на груди с работой ног в стиле кроль	Длительность скольжения на груди с работой ног	н																										
		к																										
	Ритмичные попеременные движения ног																											
	Горизонтальное положение тела, лицо в воде	н																										
		к																										
Скольжение на спине с работой ног в стиле кроль	Длительность скольжения на спине с работой ног	н																										
		к																										
	Ритмичные попеременные движения ног																											
	Горизонтальное положение тела, лицо в воде	н																										
		к																										
Плавание способом «кроль» на груди	Плавание способом «кроль» на груди	н																										
		к																										
	Ритмичные безостановочные движения ног и рук	н																										
		к																										
Плавание способом «кроль» на спине	Длительность плавания	н																										
		к																										
	Ритмичные безостановочные движения ног и рук	н																										
		к																										