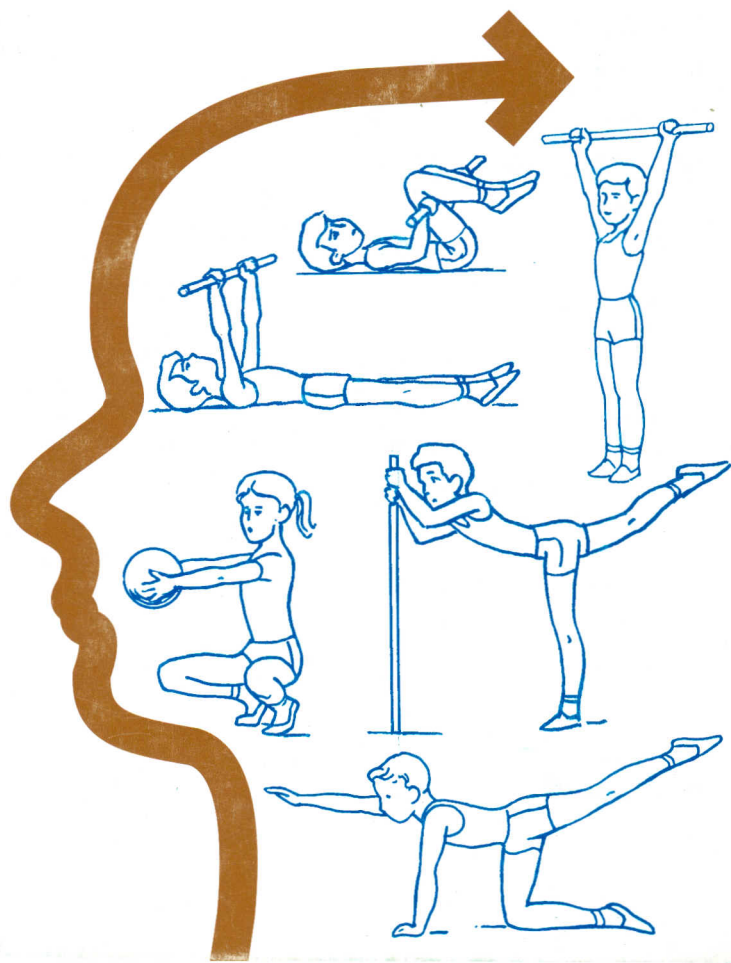


615.821-053(02)

Системная коррекция последствий сколиоза у детей и подростков средствами адаптивной физической культуры



ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	4
Введение	6
Адаптивная физическая культура	20
I ступень (1–4 классы)	20
II ступень (5–9 классы)	39
III ступень (10–11 классы)	54
Профильный уровень	63
Лечебная физическая культура	65
Лечебная физкультура в период предоперационной подготовки	65
Лечебная физкультура в послеоперационный период	65
Роль лечебной физкультуры в формировании осанки	66
Организация урока ЛФК. Комплексы упражнений	67
Планы уроков	126
Годовой план работы по ЛФК	138
Лечебное плавание	140
Организация урока лечебного плавания	140
Внеклассная работа	144
Медицинский контроль в лечебном плавании	147
Учебный материал по плаванию	153
Примерные комплексы упражнений на суше	154
Подготовительные упражнения (для освоения с водой)	159
Обучение технике плавания	160
Упражнения и способы плавания	162
Примерные комплексы упражнений лечебного плавания	166
Игры, направленные на изучение и совершенствование отдельных элементов техники плавания	191
Игры, направленные на ознакомление с элементами прикладного плавания	194
Контрольные нормативы по лечебному плаванию для детей со сколиозом I–II степени	195
Примерное распределение учебного материала на учебный год	198
Приложения	205
Приложение 1. Требования к условиям обучения школьников физической культуре	205
Приложение 2. Корригирующие позы	210
Список рекомендуемой литературы	213