

Индивидуальный маршрут ребенка (плавание)

20 – 20 учебный год.

Фамилия, имя _____ Группа здоровья _____

Возрастная группа _____ Проблема: _____

	Упражнения (единицы измерения)	Начало года	Середина года	Конец года
Нырание	Погружение в воду с головой			
	Задержка дыхания под водой			
	Выдох в воду			
	Количество выдохов в воду			
	Открывает глаза под водой			
Скольжение	Скольжение на спине с подвижной опорой			
	Скольжение на спине с подвижной опорой			
	Скольжение на груди			
	Скольжение на спине			
	«Торпеда» на груди			
	«Торпеда» на спине			
Лежание на воде	«Звезда» на спине»			
	«Поплавок»			
	«Звезда» на груди			
Плавание	Плавание на груди с подвижной опорой и работой ног кролем			
	Плавание на спине с подвижной опорой и работой ног кролем			
	Кроль на спине			
	Кроль на груди			
	Сбор игрушек под водой			