



СПОРТНО УЧИЛИЩЕ ГР.САНДАНСКИ
2800 гр.Сандански, ул."Надежда"№15, тел.и факс: 0746/90466
E-mail:su_sandanski@abv.bg

УТВЪРЖДАВАМ
ДИРЕКТОР
НИКОЛАЙ МАРКОВ/

КОНСПЕКТ
за провеждане на изпит за оформяне на годишна оценка за самостоятелна форма на обучение ПО „ПРОИЗВОДСТВЕНА ПРАКТИКА“(плуване) – СПШ за XI клас на учебната 2022 – 2023 година.

1.	Запознаване с организацията на дейността. Инструктаж по безопасност при работа. Сп- начално обучение на стил кроул. Издръжливост.гъвкавост – упражнения ”кифут” . Теория и методика на офп. Сп-крос-основна
2.	Офп. Сила. Гъвкавост – упражнения ”кифут” . Сп-техника на стил кроул. Основна издръжливост.
3.	- Офп. Основна издръжливост. Крос. Гъвкавост Сп - техника на стил кроул основна издръжливост.
4.	Офп. Гъвкавост ”кифут” сп - техника на стил гръб. Основна издръжливост.
5.	Офп. Сила. Основна издръжливост. Гъвкавост. . Сп- техника на стил гръб. Основна издръжливост.
6.	. Теория и методика на офпсп - техника на стил бруст. Основна издръжливост.
7.	Офп. Сила. Гъвкавост сп - техника на стил бруст. Основна издръжливост
8.	Офп. Сила. Гъвкавост сп - техника на стил бруст. Основна издръжливост
9.	. Теория и методика на офпсп - техника на стил бъртерфлай. Основна издръжливост.
10.	Офп. Крос - основна издръжливост. Гъвкавост. Сп - техника на стил бъртерфлай. Старт и обръщане на кроул и гръб
11.	Офп. Сила. Гъвкавост техника на стил бруст. Основна издръжливост

Препоръчителна литература:

- Учебник по плуване на НСА.
- Ръководство за спортните училище
- Правилник на ФИНА за провеждане на състезания по плуване.