



**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 XII клас на учебната 2023 – 2024 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 наОбща физическа подготовка. Сп-крос-основна
2.	Обща физическа подготовка. Сила. Гъвкавост – упражнения ”кифут” . Сп-техника на стил кроул. Основна издръжливост.
3.	- Обща физическа подготовка. Основна издръжливост. Крос. Гъвкавост Спортна техника на стил кроул основна издръжливост.
4.	Обща физическа подготовка. Гъвкавост ”кифут” Спортна техника на стил гръб. Основна издръжливост.
5.	Обща физическа подготовка. Сила. Основна издръжливост. Гъвкавост. . Сп-техника на стил гръб. Основна издръжливост.
6.	. Теория и методика наОбща физическа подготовкаСпортна техника на стил бруст. Основна издръжливост.
7.	Обща физическа подготовка. Сила. Гъвкавост Спортна техника на стил бруст. Основна издръжливост
8.	Обща физическа подготовка. Сила. Гъвкавост Спортна техника на стил бруст. Основна издръжливост
9.	. Теория и методика на Обща физическа подготовка Спортна техника на стил бътерфлай. Основна издръжливост.
10.	Обща физическа подготовка. Крос - основна издръжливост. Гъвкавост. Спортна техника на стил бътерфлай. Старт и обръщане на кроул и гръб
11.	Обща физическа подготовка. 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.