



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“ – СПП за XI клас.

1.	Обща физическа подготовка. Сила. Гъвкавост. Упражнения „кифут”. Спортна техника на стил кроул. Основна издръжливост.
2.	Обща физическа подготовка. Основна издръжливост. Крос.гъвкавост
3.	Спортна техника на стил кроул. Основна издръжливост.
4.	Обща физическа подготовка. Гъвкавост ”кифут” . Спортна техника на стил гръб. Основна издръжливост.
5.	Спортна техника на стил бруст. Основна издръжливост.
6.	Спортна техника на стил гръб.основна издръжливост.
7.	Обща физическа подготовка. Сила. Основна издръжливост. Гъвкавост.
8.	Спортна техника на стил гръб.основна издръжливост

Препоръчителна литература:

Учебник по ПЛУВАНЕ на НСА.

Ръководство за спортните училище

Правилник на ФИНА за провеждане на състезания по ПЛУВАНЕ.