



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 „УЧЕБНА ПРАКТИКА: СПОРТНА ПОДГОТОВКА ПО ВИД СПОРТ- ПЛУВАНЕ“ – СПП за XII клас на учебната 2023 – 2024 година.

1. Развиване на общите и специалните физически качества:
 - издръжливост;
 - бързина;
 - сила;
 - гъвкавост.
2. Техника на плуване – вариативност, според скоростта на плуване и величината на умората
3. Развиване на тактическите способности
4. Правилознание

Препоръчителна литература:

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

Критерии за оценяване

на изпит за оформяне на годишна оценка за самостоятелна форма на обучение по „УЧЕБНА ПРАКТИКА: СПОРТНА ПОДГОТОВКА ПО ВИД СПОРТ- ПЛУВАНЕ“ – СПП, за XII клас на учебната 2023 – 2024 година.


1. Развиване на възможностите за плуване със скорост над максималната и развиване на скоростно-силовата издръжливост 40 точки.
2. Притежава високо ниво на специфичните възприятия. Познава упражнения за развиване на специфичните възприятия 10 точки
3. Познава и прилага тактика за преодоляване на плувната дистанция 5 точки
4. Познава съдийския състав. Посочва правата и задълженията на отделните длъжностни лица 5 точки

Максимален брой – 60 точки

Оформяне на оценка

Цифровата оценка се определя както следва :

1. От 0 до 29 точки- Слаб 2
2. От 30 до 34 точки- Среден 3
3. От 35 до 44 точки- Добър 4
4. От 45 до 54 точки- Мн. добър 5
5. От 55 до 60 точки- Отличен 6

Изготвил: 
Бождар Граматиков