



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 XI клас

1. Развиване на двигателните качества:
 - издръжливост;
 - бързина;
 - сила;
 - гъвкавост.
2. Техника на плуване - развиване на специфичните възприятия.
3. Развиване на тактическите способности
4. Правилознание

Препоръчителна литература:

Учебник по ПЛУВАНЕ на НСА.

Ръководство за спортните училище