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 „Спортна подготовка по вид спорт - ПЛУВАНЕ“ за VII клас

1. Развиване на:

- общата издръжливост;
- общата бързина;
- общата гъвкавост;
- общата сила;
- координационните способности.

2. Техника на плуване – подводни движения и финиширане.
3. Развиване на тактическите способности
4. Техника на спортното плуване

Препоръчителна литература:

Учебник по ПЛУВАНЕ на НСА.
Ръководство за спортните училище