



УТВЪРДИЛ

ДИРЕКТОР:

/М. Георгиева/



КОНСПЕКТ

ПО УП ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕЖДАНЕ НА СПОРТНО-ТУРИСТИЧЕСКИ
ДЕЙНОСТИ СПП – 12 клас
(ПРИРАВНИТЕЛНИ, ПОПРАВИТЕЛНИ, ПРОМЯНА НА ОЦЕНКА,
САМОСТОЯТЕЛНА ФОРМА НА ОБУЧЕНИЕ, ОФОРМЯНЕ НА ГОДИШНА
ОЦЕНКА)

1. Водни спортове. Условия и правила за използване на басейн
2. Овладяване на статично плуване. Свободно отпускане на тялото във вода. «Безтегловност» в безопорно положение. Изплуване на повърхността. Лег и тилен лег във вода.
3. Кроул техника – начално изучаване на движенията на краката.
4. Кроул техника – начално изучаване на движенията на ръцете. Изучаване на суша, във вода с неподвижна опора, с подвижна опора и без опора. Координация и дишане.
5. Гръб - начално изучаване на движенията на краката.
6. Гръб - начално изучаване на движенията на ръцете. Изучаване на суша, във вода с неподвижна опора, с подвижна опора и без опора. Координация и дишане.
7. Бруст – начално изучаване на движенията на краката
8. Бруст - начално изучаване на движенията на ръцете. Изучаване на суша, във вода с неподвижна опора, с подвижна опора и без опора. Координация и дишане.
9. Организация и провеждане на различни игри със забавен и учебен характер.
Основни състезателни правила на гребните дисциплини.

ИЗГОТВИЛ:

/Таня Методиева/