

СРЕДНО УЧИЛИЩЕ „ПЕТКО РАЧОВ СЛАВЕЙКОВ” КРИЧИМ

4220 гр. Кричим, бул. „Тракия” № 24; тел. 03145/24-73 e-mail: pslaveikov@abv.bg

КОНСПЕКТ ПО ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ ЗА 11 КЛАС

1. ИФД-бягане на 30 м. и скок на дължина от място.
2. ИФД- сила-хвърляне на плътна топка и Т-тест
3. ИФД- издръжливост-бягане на 200 м.
4. Волейбол. Видове удари.
5. Волейбол-забиване с лице към мрежата.
6. Волейбол-единична и двойна блокада.
7. Баскетбол. Видове подавания.
8. Баскетбол. Стрелба в коша след крачки.
9. Бадминтон-видове удари,точкуване и геймове.
10. Футбол-техника на прав вътрешен удар.
11. Тенис на маса. Дланен изтеглен нападателен удар
12. Тенис на маса. Дланни отбранителни удари

Изготвил:

/М. Александрова /