



**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 „ТЕОРИЯ НА СПОРТНАТА ТРЕНИРОВКА“ – ОтПП, за XI клас на учебната 2022 – 2023 година.

1. Спортна техника. Структура, развитие и функционална организация.
2. Видове движения, насочени към правилно изпълнение на техниката в спорта.
3. Особености на техниката при различни видове спорт.
4. Обща и специална техническа подготовка в спорта.
5. Средства на техническата подготовка.
6. Етапи на техническата подготовка.
7. Спортна тактика. Определение. Основна характеристика.
8. Елементи на спортната тактика – средства, способности и форми.
9. Етапи на спортната тактика.
10. Цел и задачи на тактическата подготовка.
11. Средства и методи на тактическата подготовка.
12. Етапи на тактическата подготовка.

### Препоръчителна литература:

- Дашева, Д., Л. Кръстев, Св. Нейков. Ръководство за семинарни упражнения по основи на спортната тренировка. София, НСА, 2000.
- Дашева, Д., Л. Кръстев. Теория на спортните състезания. София, НСА прес, 2002.
- Михайлов, М., Хр. Андонов. Теория и методика на спортната тренировка. Ръководство за семинарни упражнения. София, НСА прес, 2013.
- Желязков, Цв., Д. Дашева. Основи на спортната тренировка. София, 2017.
- Ръководство по теория на професиите – „помощник-треньор“. София, 2015. Първа част.
- Хаджиев, Н., Д. Дашева. Стрес и адаптация в спорта. София, Бolid инс, 2010.
  - Специфична професионална подготовка в спортните училища за обучение по Теория на спортната тренировка – Теория и методика на спортната подготовка По вид спорт за IX, X, XI И XII клас - Ръководство