



УТВЪРЖДАВАМ:

ДИРЕКТОР:

/НИКОЛАЙ МАРКОВ/



КОНСПЕКТ

за провеждане на изпит за оформяне на годишна оценка за самостоятелна форма на обучение по „ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА НА СПОРТНАТА ПОДГОТОВКА ПО ВИД СПОРТ“ – СПП, за XII клас на учебната 2023 – 2024 година.

1.	Ловкостта като двигателно качество на човека. Фактори на ловкостта.
2.	Методика за развиване на ловкостта.
3.	Гъвкавостта като двигателно качество. Фактори на гъвкавостта.
4.	Методика за развиване на гъвкавостта.
5.	Структура и функционална организация на спортната техника. Видове движения.
6.	Особености на техниката при различните видове спорт. Същност на техническата подготовка. Етапи на техническата подготовка.
7.	Същност на спортната тактика. Елементи на спортната тактика.
8.	Етапи на спортната тактика. Цел и задачи на тактическата подготовка. Средства и методи на тактическата подготовка.
9.	Същност на периодизацията на спортната тренировка.
10.	Макроструктура на тренировъчния процес.Особености на подготвителния, състезателния и преходен периоди по вид спорт.
11.	Мезоструктура на тренировъчния процес по вид спорт.
12.	Микроструктура на тренировъчния процес по вид спорт.
13.	Технология на построяване на различните мезо и микроцикли в зависимост от спецификата на спорта. Цикличност на тренировъчния процес.
14.	Годишно и многогодишно планиране в съответствие със закономерностите на съответния вид спорт. Особенности на основните периоди в зависимост от спецификата на спорта.
15.	Общо методологични въпроси. Основни понятия. Видове контрол.
16.	Контрол на тренираността. Контрол на натоварването.
17.	Контрол на физическата подготовка. Контрол и оценка на силовите качества. Контрол на издръжливостта.
18.	Контрол на техническата подготовка. Контрол на тактическата подготовка.

Препоръчителна литература:

- Ръководство по Специфична професионална подготовка в спортните училища за обучение за IX, X, XII И XIII клас - Ръководство