



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“ – ОтПШ, за XII клас на учебната 2023 – 2024 година.

1. Схващания за периодизацията на спортната тренировка.
2. Макроструктура на тренировъчния процес.
3. Особености на подготвителния период.
4. Особености на състезателния и преходния период.
5. Форми на периодизация – едно-, дву- и многоциклична.
6. Мезоструктура на тренировъчния процес.
7. Микроструктура на тренировъчния процес.
8. Предмет и форми на контрол.
9. Основни подсистеми – измерване, оценяване и оптимизиране.
10. Контрол на тренираността.
11. Контрол на натоварването.
12. Контрол на физическата подготовка.
13. Контрол на техническата подготовка.
14. Контрол 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, Болид 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