



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 X клас

1.	Особености на двигателната дейност в спорта.
2.	Силата като двигателно качество на човека. Видове сила. Видове мускулно съкращение.
3.	Фактори на мускулната сила.
4.	Основни понятия.
5.	Средства на силовата подготовка.
6.	Методи на силовата подготовка.
7.	Работа за сила в годишния тренировъчен цикъл.
8.	Издръжливостта като двигателно качество на човека.
9.	Фактори на издръжливостта.
10.	Основни понятия.
11.	Методи за развиване на аеробните възможности.
12.	Методи за развиване на анаеробните възможности.
13.	Работа за издръжливост в годишния тренировъчен цикъл.
14.	Бързината като двигателно качество на човека.
15.	Методика за развиване на бързината. Работа за бързина в годишния тренировъчен цикъл.
16.	Ловкостта като двигателно качество на човека. Фактори на ловкостта.

Препоръчителна литература:

- 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, Балид 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