

## КОНСПЕКТ ПО СПС-ТЕОРИЯ ЗА 10 КЛАС- СФО

ЗА УЧЕБНАТА 2017/2018г.

1. Същност и функции на вида спорт. Теории за същността на вида спорт. Произход, развитие и особености на вида спорт.
2. Теория на вида спорт -същност, предмет, съдържание и структура.
3. Система на спортната подготовка по вида спорт -същност и особености. Проблеми и фактори на с-мата на сп. п-ка по вида спорт.
4. Същност и основни закономерности на тренировката по вида спорт - цел, задачи, средства, методи.
5. Основни принципи на тренировката по вида спорт - непрекъснатост, постепенност, максималност, цикличност, вълнообразност. Единство между общата и специална подготовка по вид спорт.
6. Теоритични основи на натоварването в спортната тренировка - същност, структура и видове. Специфика на умората и възстановяването.
7. Тренираност и спортна форма - същност и характеристика. Тренировката като процес на адаптация и стрес - фази на сп. форма.
8. Подбор и прогнозиране на спортните способности във вида спорт. Общометодологически и организационни проблеми. Заложби, способности, талант.
9. Средства на сп. тренировка по вида спорт -класификация, същност, характерни особености.
10. Методи на сп. тренировка по вида спорт. Методи на натоварване, на обучение и организация.
11. Страни на сп. подготовка в тренировъчния процес-физическа, техническа, тактическа и психологическа подготовка.
12. Въведение в планирането на спортната подготовка по вида спорт. Цикличност на многогодишното и едногодишното планиране на спортната тренировка.