

КОНСПЕКТ
ПО ТМСТ ЗА 10 КЛАС - СФО
ЗА УЧЕБНАТА 2017/2018 г.

1. Особености на двигателната дейност в спорта.
2. Силата като двигателно качество.
3. Основни понятия, принципи и средства /силова подготовка/.
4. Методика на силовата подготовка: силова издръжливост, максимална и динамична сила.
5. Място на силовата подготовка в годишния тренировъчен цикъл.
6. Основни понятия — издръжливост и работоспособност.
7. Видове издръжливост.
8. Фактори на издръжливостта.
9. Психологически фактори на издръжливостта.
10. Методи за развиване на аеробните възможности /обща издръжливост/.
11. Методи за развиване на анаеробните възможности /скоростна издръжливост/.
12. Работа за издръжливост в годишния тренировъчен цикъл.
13. Теория на бързината - основни понятия.
14. Средства за развиване на бързината.
15. Фактори на бързината.
16. Бързина на реакциите.
17. Методи за развиване на бързината.
18. Работа за бързина в годишния тренировъчен цикъл.
19. Теория на ловкостта.
20. Методика за развиване на ловкостта.
21. Фактори, влияещи на ловкостта.
22. Теория на гъвкавостта — определение и критерии.
23. Фактори, влияещи на гъвкавостта.
24. Методика за развиване на гъвкавостта.