

КОНСПЕКТ ПО СПОРТНО-ПЕДАГОГИЧЕСКА СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ XI КЛАС САМОСТОЯТЕЛНА ФОРМА НА ОБУЧЕНИЕ 2017/1018 УЧЕБНА ГОДИНА

1. Актуални тенденции и проблеми на съответния вид спорт в световен,континентален и национален аспект.Тенденции в развитието на спортните постижения.
2. Компетенциите и уменията за планиране,организиране, провежда- не и управление на спортни мероприятия като основни компоненти на подсистемата“управленски фактори“ всистемата за спортна подготовка.
3. Същност и основни закономерности на спортната трениров -ка.Технология на планиране на тренировъчния процес според спортната квалификация на спортиста,насочеността,обема, интензивността,възрастовия аспект.
4. Технология на построяване на тренировъчния процес в зависимост от моментното състояние на спортиста,конкретните цели и задачи, вида на тренировката и мястото и в структурната организация на тренировъчния процес.
5. Проектиране на тренировъчния процес чрез използване на средства и методи от други спортове,вкл. и фитнес.
6. Основни принципи на спортната тренировка при моноструктур- ните и полиструктурните и комплексните видове спорт.Единство между общата и специалната подготовка в зависимост от вида спорт.
7. Основни принципи на спортната тренировка при моноструктур- ните и полиструктурните и комплексните видове спорт.Единство между общата и специалната подготовка в зависимост от вида спорт
8. Структура на натоварването в тренировъчния процес-външна и вътрешна страна,величина,характер и насоченост на натоварването. Методико-практически аспекти и казуси за натоварване с преимуществено алактатно,анаеробно-гликолитическо,смесено(аеробно-анае- робно),с аеробно и анаболическо въздействие.
9. Структура на натоварването в тренировъчния процес-външна и вътрешна страна,величина,характер и насоченост на натоварването. Методико-практически аспекти и казуси за натоварване с преимуществено алактатно,анаеробно-гликолитическо,смесено(аеробно-анае- робно),с аеробно и анаболическо въздействие.
- 10..Специфика на умората в треновъчната и спортно-състезателна практика:умората като функция на натоварването,видове умора в за висимост от нейния характер,обхват и величина.Фактори на умората.
11. Специфика на умората в треновъчната и спортно-състезателна практика:умората като функция на натоварването,видове умора в за- висимост от нейния характер,обхват и величина.Фактори на умората.
12. Съвременни аспекти на възстановяването като функция на умората.Оперативно,срочно и късно възстановяване.Адаптационен, възстановителен и следови компонент на възстановителните процеси. Методико-практически аспекти и казуси при начално обучение на деца.
13. Съвременни аспекти на възстановяването като функция на умората.Оперативно,срочно и късно възстановяване.Адаптационен, възстановителен и следови компонент на възстановителните процеси. Методико-практически аспекти и казуси при начално обучение на деца.
14. Тренираност и спортна форма:тренираността като устокчива адаптация на организма(морфофункционалните промени в мускулите под влияние на тренировката и адаптация на системите на енергоосигуряването).Спортната форма като специфичен адаптационен феномен.
15. Подбор и прогнозиране на спортните способности-технологии и процедури.Организационни и практико-приложни проблеми в началното обучение.
16. Планиране на средства на спортната тренировка при: начално обучение,развитие на спортния талант и при напреднали спортисти.
17. Методи на спортната трениеовка при:начално обучение,развитие на спортния талант и при Напреднали спортисти.

18. Страни на спортната подготовка в тренировъчния процес: физическа, техническа, тактическа и психологическа подготовка. Приоритети на отделните страни в зависимост от конкретния вид спорт.
19. Страни на спортната подготовка в тренировъчния процес: физическа, техническа, тактическа и психологическа подготовка. Приоритети на отделните страни в зависимост от конкретния вид спорт.
20. Въведение в планирането на спортната подготовка на съответния вид спорт. Цикличност на многогодишното и едногодишното планиране на спортната тренировка. Изготвяне на план-конспекти.
21. Въведение в планирането на спортната подготовка на съответния вид спорт. Цикличност на многогодишното и едногодишното планиране на спортната тренировка. Изготвяне на план-конспекти.
22. Диагностика, оценка и оптимизиране на тренировъчния процес контрол на натоварването, „доза-ефект“, контрол на тренираността (контрол на функционалната годност на техническата подготовка, на тактическата подготовка) с акценти при начално обучение на деца.