

КОНСПЕКТ ПО ТМСТ ЗА 11 КЛАС – СФО

ЗА УЧЕБНАТА 2017/2018 г.

1. Същност на спортната техника.
2. Структура на спортната техника.
3. Развитие на спортната техника.
4. Кинематична и динамична характеристика на движението.
5. Функционална организация на спортната техника.
6. Особенности на техниката при различните видове спорт.
7. Спортове със стабилна кинематична структура.
8. Спортове със стабилна динамична структура.
9. Спортове с вариативност на двигателната дейност.
10. Етапи на техническата подготовка.
11. Постъпателни движения.
12. Въртеливи движения.
13. Движения с преодоляване на силата.
14. Едноборства.
15. Сложни пространствени движения.
16. Движения за запазване на равновесието.
17. Класификация на физическите упражнения.
18. Същност на техническата подготовка.
19. Характеристика и критерии за определяне на спортно-техническото майсторство.
20. Същност на спортната тактика.
21. Елементи и форми на спортната тактика.
22. Етапи на спортната тактика.
23. Цели и задачи на тактическата подготовка.
24. Средства и методи на тактическата подготовка.
25. Видове упражнения за тактика.
26. Методи на тактическите действия.
27. Тактическа подготовка при индивидуалните спортове.
28. Тактическа подготовка при колективните спортове.
29. Тактическа подготовка при единоборствата.
30. Тактическа подготовка при различните видове спорт.