

## **КОНСПЕКТ ПО ТМСТ ЗА 12 КЛАС – СФО**

### **ЗА УЧЕБНАТА 2017/2018 г.**

1. Програмиране на тренировъчния процес. Основни понятия.
2. Програмиране – принципни постановки.
3. Периодизация на тренировъчния процес. Характеристика на едноцикличната подготовка.
4. Характеристика на двуцикличната подготовка.
5. Характеристика на тренировъчния процес.
6. Макроструктура на тренировъчния процес.
7. Мезоструктура на тренировъчния процес.
8. Мекроструктура на тренировъчния процес.
9. Структура на тренировъчните микроцикли.
10. Особености на спортната тренировка във височинни условия.
11. Влияния на надморската височина върху спортната подготовка.
12. Височинна подготовка през подготвителния период.
13. Височинна подготовка през състезателния период.
14. Височинна подготовка през преходния период.
15. Текущ контрол. Форми и технология.
16. Оперативен контрол. Форми и технология.
17. Етапен контрол. Форми и технология.
18. Технология на контрола. Измерване, оценяване, оптимизиране.
19. Насоченост на контрола. Контрол на натоварване – „доза-ефект”.
20. Контрол на тренираността – кумулативен контрол.
21. Контрол на техническата подготовка.
22. Контрол на физическата подготовка.
23. Контрол на тактическата подготовка.