



Спортно училище "Ген. Владимир Стойчев"

1113 София, бул. „Асен Йорданов“ №2, тел./факс 02 870 34 81,

e-mail: su_gvs_sofia@abv.bg www.sugvs-sofia.com

Утвърдил:

Директор.

Изготвил: В. Калайкова

Владимир
Заличено на основание
чл.2 от ЗЗЛД

Конспект
за провеждане на поправителен изпит и изпит за годишна оценка
по
Теория и методика на спортната подготовка по вид спорт (ТМСП)
X клас, учебна година: 2024-2025

По учебен план от 2017г.

Форма на обучение: дневна, комбинирана и самостоятелна

Времетраене: 3 часа

Учебно съдържание

1. Умората като функция на натоварването. Видове умора.
2. Фактори на умората.
3. Двигателни прояви на умората по вид спорт.
4. Възстановяването като функция на умората. Видове възстановяване по вид спорт.
5. Средства на спортната тренировка по вид спорт. Видове и характеристика.
6. Методи на спортната тренировка по вид спорт.
7. Видове методи за натоварване по вид спорт.
8. Общи и специфични принципи на спортната тренировка по вид спорт.
9. Характеристика на принципа: насоченост към максимални постижения.
10. Характеристика на принципа: непрекъснатост на тренировъчния процес.
11. Характеристика на принципа: адекватност и целесъобразност на тренировъчните въздействия.
12. Характеристика на принципа: единство на общата и специална подготовка.
13. Характеристика на принципа: цикличност на тренировъчния процес.
14. Характеристика на принципа: единство на тренировъчния и на състезателния процес.

Литература:

Ръководство по теория на професиите в спортните училища – 1 част, 2015г.

Теория и методика на спортната тренировка – учебно помагало за спортните училища – 1 част

Учебници по видове спорт.

Теория на спортната тренировка – Теория и методика на спортната подготовка по вид спорт – учебник по специфична професионална подготовка за спортните училища.