



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

Утвърди:
Директор: ...

Изготвил: В. Калайкова

Заличено на основание
Чл. 2 от ЗЗЛД
Ген. Вла.

Конспект за провеждане на поправителен изпит и изпит за годишна оценка по Теория на спортната тренировка (ТСТ) X клас, учебна година: 2024-2025

По учебен план от 2017 г.

Форма на обучение: всички

Времетраене: 3 часа

Учебно съдържание

1. Особености на двигателната дейност в спорта.
2. Силата като двигателно качество на човека. Видове сила. Видове мускулно съкращение.
3. Фактори на мускулната сила.
4. Основни понятия и принципни постановки в методиката на силовата подготовка.
5. Средства на силовата подготовка.
6. Методи за развиване на силова издръжливост.
7. Методи за развиване на максимална сила.
8. Методи за развиване на динамична сила.
9. Работа за сила в годишния тренировъчен цикъл.
10. Издръжливостта като двигателно качество на човека. Видове издръжливост.
11. Фактори на издръжливостта.
12. Основни понятия и принципни постановки в методиката за развиване на издръжливостта.
13. Методи за развиване на аеробните възможности – непрекъснати методи.
14. Методи за развиване на аеробните възможности – прекъснати методи.
15. Методи за развиване на анаеробните възможности.
16. Работа за издръжливост в годишния тренировъчен цикъл.
17. Бързината като двигателно качество на човека. Фактори на бързината.
18. Методика за развиване на бързината.
19. Методи за развиване на бързината.
20. Работа за бързина в годишния тренировъчен цикъл.
21. Ловкостта като двигателно качество на човека. Фактори на ловкостта.
22. Методика за развиване на ловкостта.
23. Гъвкавостта като двигателно качество на човека. Фактори на гъвкавостта.
24. Методика за развиване на гъвкавостта.

Литература:

Теория на спортната тренировка – учебник по специфична професионална подготовка за спортните училища.

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