

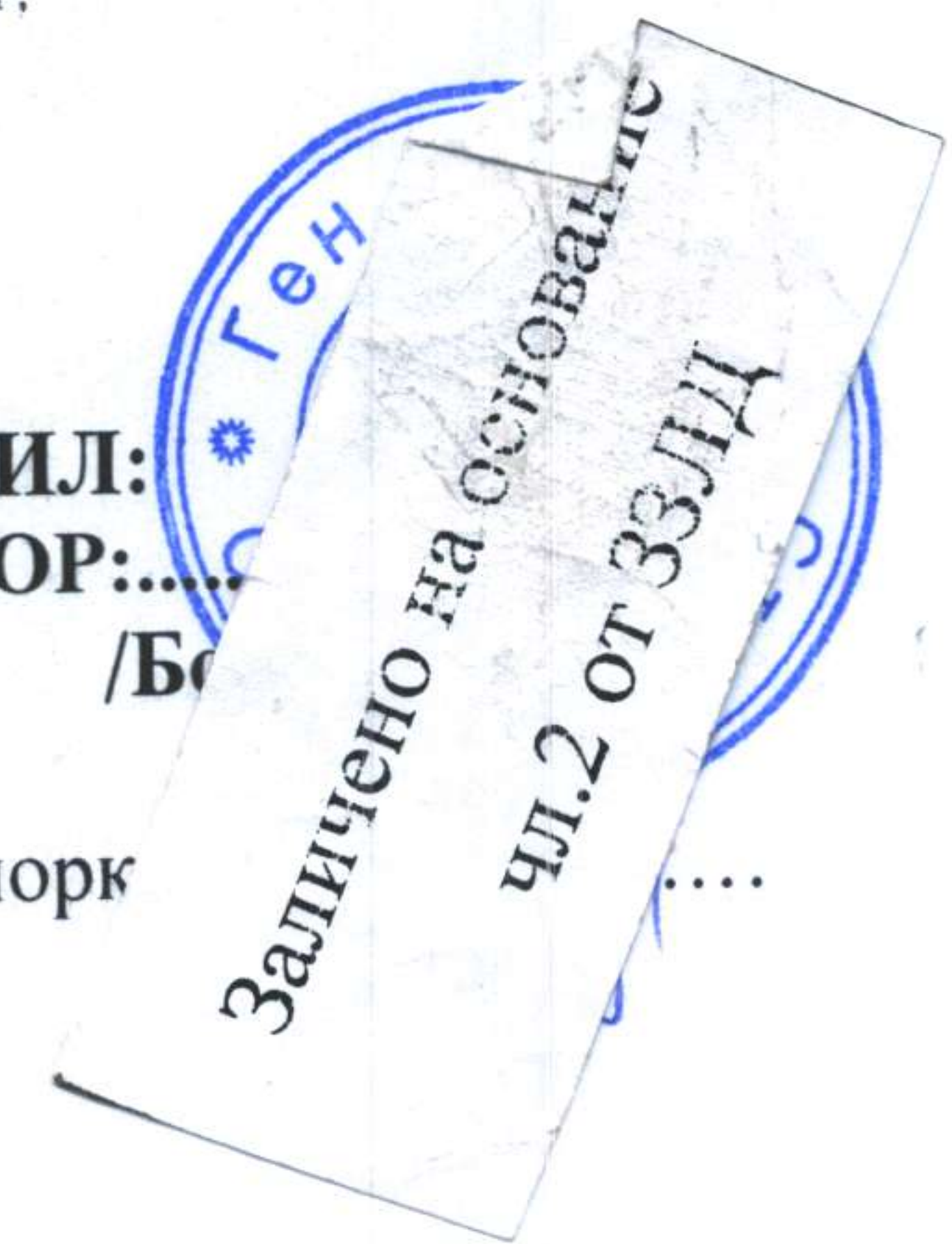


**Спортно училище "Генерал Владимир Стойчев"**  
1113 София, бул. "Асен Йорданов" №2, тел./факс 02 870 34 81,  
e-mail: su\_gvs\_sofia@abv.bg www.sugvs-sofia.com

УТВЪРДИЛ:  
ДИРЕКТОР:.....

/Б...

Изготвил: Л. Амиорк



## К О Н С П Е К Т

**За провеждане на изпит за годишна оценка и поправителен изпит  
по Теория и методика на кондиционната подготовка - XI клас  
учебна година: 2024-2025**

По учебен план: от 2017 г.  
Форма на обучение: всички  
Вид на изпита: писмен  
Времетраене: 3 часа

### Учебно съдържание

1. Същност на кондиционната подготовка в спорта.
2. Загряване и отгряване в кондиционната подготовка в спорта.
3. Тренировъчни средства със силови въздействия и методи за развиване на двигателното качество сила в кондиционната подготовка.
4. Тренировъчни средства и методи за развиване на двигателното качество бързина в кондиционната подготовка.
5. Тренировъчни средства и методи за развиване на двигателното качество издръжливост в кондиционната подготовка.
6. Тренировъчни средства и методи за развиване на двигателните скоростни способности в кондиционната подготовка.
7. Тренировъчни средства и методи за развиване на двигателните скоростно-силови способности в кондиционната подготовка.
8. Тренировъчни средства и методи за развиване на двигателната



способност скоростна издръжливост в кондиционната подготовка.

9. Тренировъчни средства и методи за развиване на двигателната способност силова издръжливост.

10. Тренировъчни средства и методи за развиване на координационните способности в кондиционната подготовка.

11. Моделиране на тренировъчното натоварване и средства в кондиционната подготовка.

12. Практически насоки в работата на помощник кондиционния треньор превенция на травматизма в спорта чрез кондиционни упражнения.

13. Планиране и периодизация на кондиционната подготовка.

Принципи и отправни моменти.

#### Литература:

1. „Теория и методика на кондиционната подготовка“ – ръководство за XI клас по специфична професионална подготовка в спортните училища.  
Авторски колектив: проф. Марин Гъдев, дн доц. Григор Гутев, доктор гл. ас. Петър Пеев, доктор