



# Спортно училище "Ген. Владимир Стойчев"

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

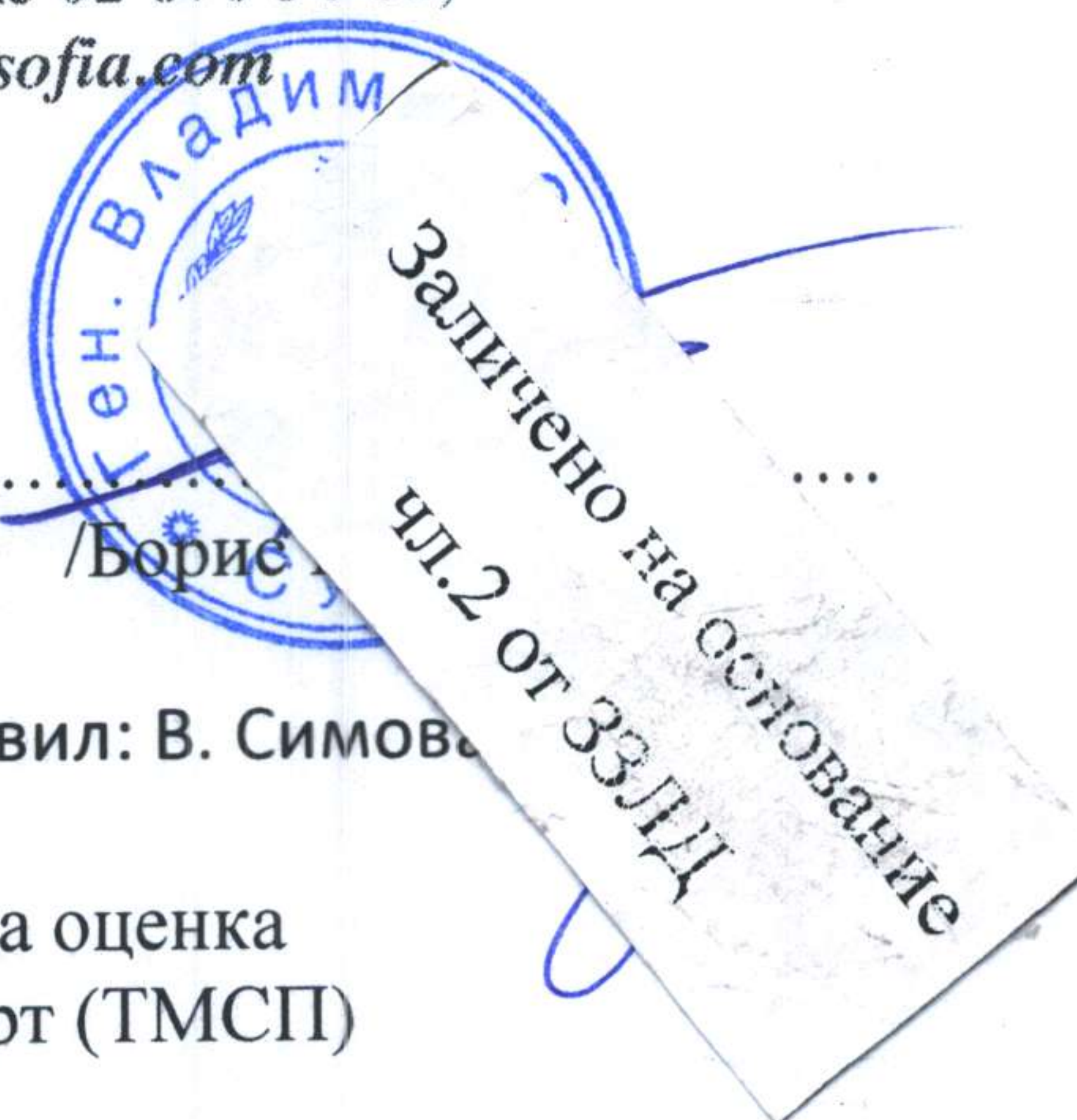
e-mail: su\_gvs\_sofia@abv.bg www.sugvs-sofia.com

Утвърдил:

Директор: ...

/Борис

Изготвил: В. Симов



## Конспект

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

По учебен план от 2017г.

Форма на обучение: дневна, комбинирана и самостоятелна

Времетраене: 3 часа

## Учебно съдържание

1. Тренираността като устойчива адаптация на организма по вид спорт. Специфични критерии на тренираността по вид спорт.
2. Спортната форма – основни понятия. Съвременни концепции.
3. Динамика на спортните резултати по вид спорт. Критерии за тренираност и спортна форма.
4. Спортната форма, като качествено ново състояние на тренираността. Управление на спортната форма по вид спорт.
5. Особености на двигателната дейност в спорта.
6. Силата като двигателно качество на човека. Видове сила. Видове мускулно съкращение.
7. Фактори на мускулната сила. Видове хипертрофия (миофибрилна и саркоплазматична).
8. Основни понятия и принципни постановки в методиката на силовата подготовка по вид спорт.
9. Средства на силовата подготовка по вид спорт.
10. Методи за развиване на силова издръжливост по вид спорт.
11. Методи за развиване на максимална сила по вид спорт.
12. Методи за развиване на динамична сила по вид спорт.
13. Работа за силовата подготовка по вид спорт в годишния тренировъчен цикъл.
14. Издръжливостта като двигателно качество на човека. Обща и специална издръжливост – характеристика по вид спорт. Специална издръжливост – видове.
15. Фактори на издръжливостта по вид спорт.
16. Основни принципни постановки в методиката за развиване на издръжливостта. Зони на тренировъчни въздействия по вид спорт.
17. Непрекъснати методи за развиване на аеробни възможности по вид спорт.
18. Прекъснати методи за развиване на аеробните възможности по вид спорт.
19. Методи за развиване на анаеробни възможности по вид спорт.
20. Работа за издръжливост в годишния тренировъчен цикъл по вид спорт.
21. Бързината като двигателно качество. Основни форми на бързината по вид спорт. Фактори на бързината.
22. Методика за развиване на бързината по вид спорт.
23. Средства за развиване на бързината по вид спорт.
24. Методи за развиване на бързината по вид спорт.

## Литература:

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

Учебници по видове спорт.