

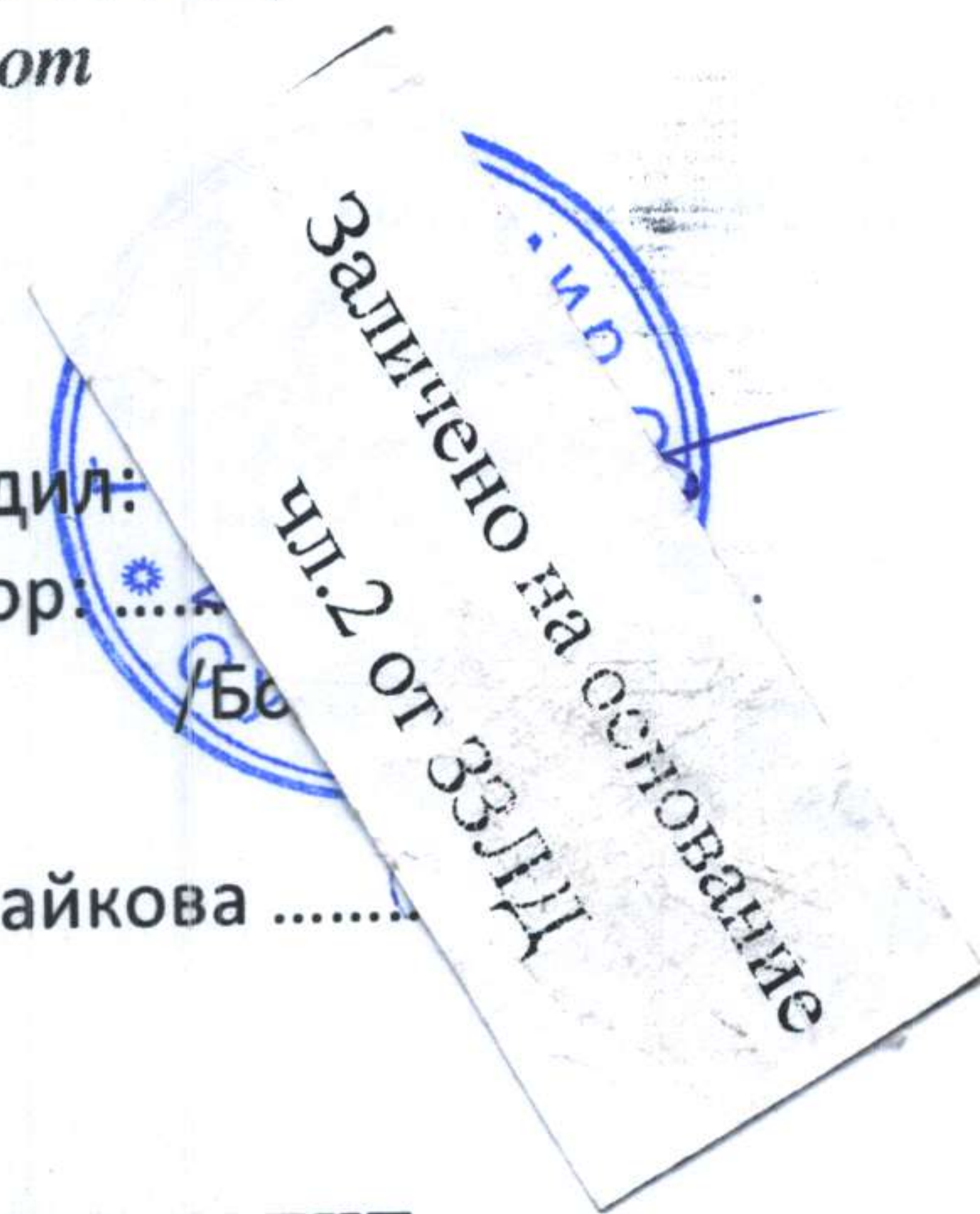


Спортно училище "Ген. Владимир Стойчев"

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



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

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

Учебно съдържание

1. Спортна техника. Структура, развитие и функционална организация.
2. Постъпателни движения – характеристика и класификация.
3. Въртеливи движения – характеристика и класификация.
4. Движения при преодоляване силата на тежестта. Единоборства.
5. Сложни пространствени движения.
6. Движения насочени към запазване на равновесието.
7. Особености на техниката при различни видове спорт.
8. Обща и специална техническа подготовка в спорта.
9. Средства на техническата подготовка.
10. Етапи на техническата подготовка.
11. Спортна тактика. Определение. Основна характеристика.
12. Елементи на спортната тактика – средства, способности и форми.
13. Етапи на спортната тактика.
14. Цел и задачи на тактическата подготовка.
15. Средства и методи на тактическата подготовка.
16. Етапи на тактическата подготовка.

Литература:

Теория на спортната тренировка – учебник по специфична професионална подготовка за спортните училища.
Ръководство по теория на професиите в спортните училища – 1 част, 2015г.
Теория и методика на спортната тренировка – учебно помагало за спортните училища – 1 част