



Спортно училище "Ген. Владимир Стойчев"

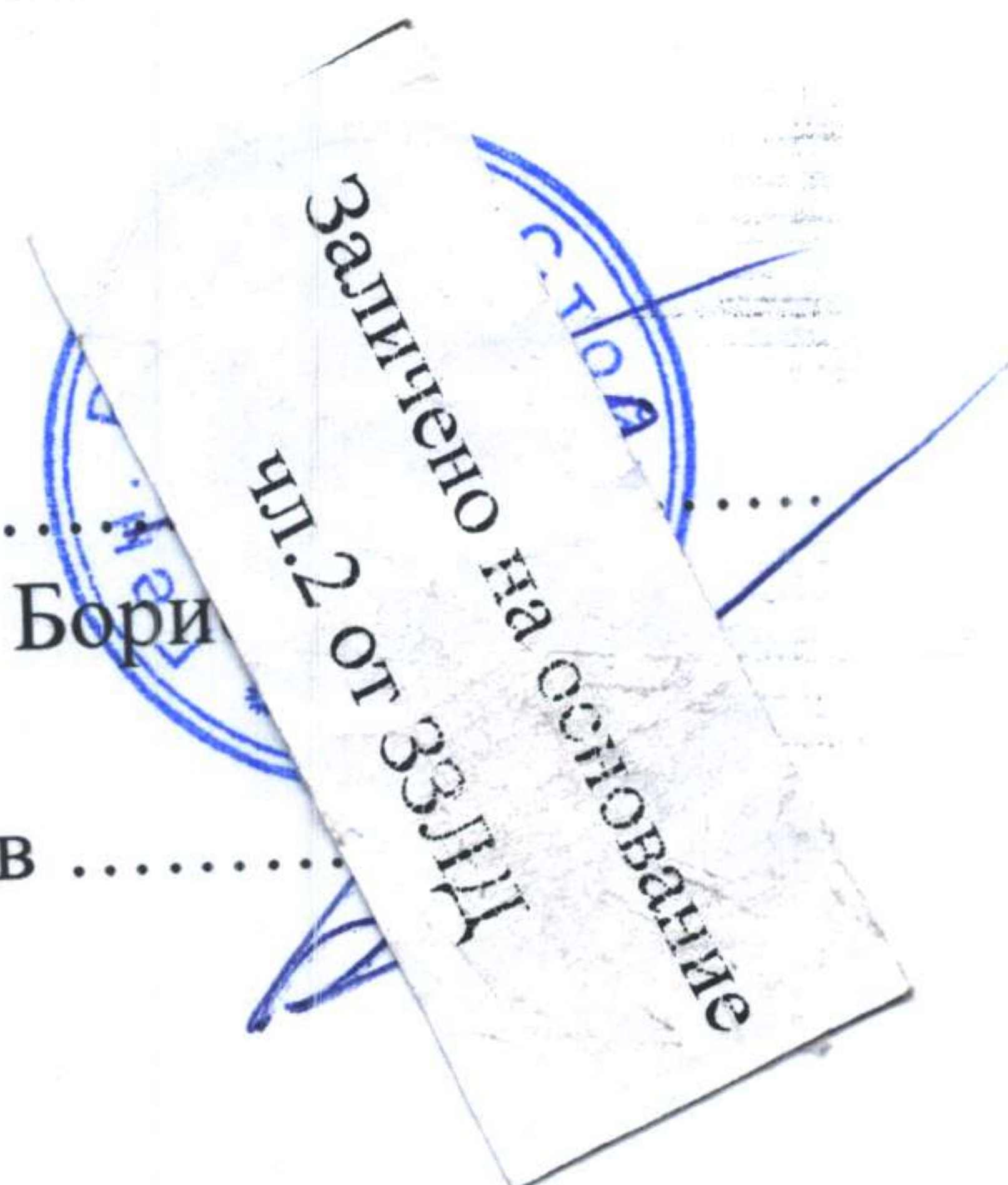
1113 София, бул. „Асен Йорданов“ №2, тел./факс 02 870 34 81,
e-mail: su_gvs_sofia@abv.bg www.sugvs-sofia.com

Утвърдил:

Директор:

/Борис Бори

Изготвил: Д. Йорданов



К О Н С П Е К Т

**За провеждане на изпит за годишна оценка и поправителен изпит
по Теория и методика на спортната подготовка по вид спорт
XII клас, учебна година: 2024-2025**

По учебен план: от 2017 година

Форма на обучение: дневна; комбинирана; самостоятелна;

Вид на изпита: писмен

Времетраене: 3 часа

Учебно съдържание

1. Ловкостта като двигателно качество на човека. Класификация на координационните способности.
2. Фактори за развиване на ловкостта, методика за развиване на ловкостта.
3. Гъвкавостта като двигателно качество. Фактори на гъвкавостта.
4. Структура и функционална организация на спортната техника.
5. Развитие на спортната техника, процесите на интеграция и диференциация, стабилизация и вариативност, стандартизация и индивидуализация и тяхната роля за положителното преустройство на системата.
6. Функционална организация на спортната техника.
7. Видове движения – класификация.
8. Особености на техниката при различните видове спорт.
9. Същност на техническата подготовка.
10. Етапи на техническата подготовка.
11. Същност на спортната тактика.
12. Елементи на спортната тактика.
13. Етапи на спортната тактика.
14. Цел и задачи на тактическата подготовка.
15. Средства и методи на тактическата подготовка.

16. Същност на периодизацията на спортната подготовка.
17. Макроструктура на тренировъчния процес. Особенности на подготвителния, състезателния и преходния период.
18. Мезоструктура на тренировъчния процес.
19. Микроструктура на тренировъчния процес.
20. Технология на построяване на различните мезо и микроцикли в зависимост от спецификата на спорта. Цикличност на тренировъчния процес
21. Годишно и многогодишно планиране в съответствие със закономерностите на съответния спорт. Особенности на съответните периоди в зависимост от спецификата на спорта.
22. Видове контрол в спортната дейност по вид спорт.
23. Контрол на тренираността и контрол на натоварването по вид спорт.
24. Контрол на физическата подготовка. Контрол и оценка на силовите качества и контрол на издръжливостта.
25. Контрол на техническата подготовка.
26. Контрол на тактическата подготовка.

ЛИТЕРАТУРА

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