

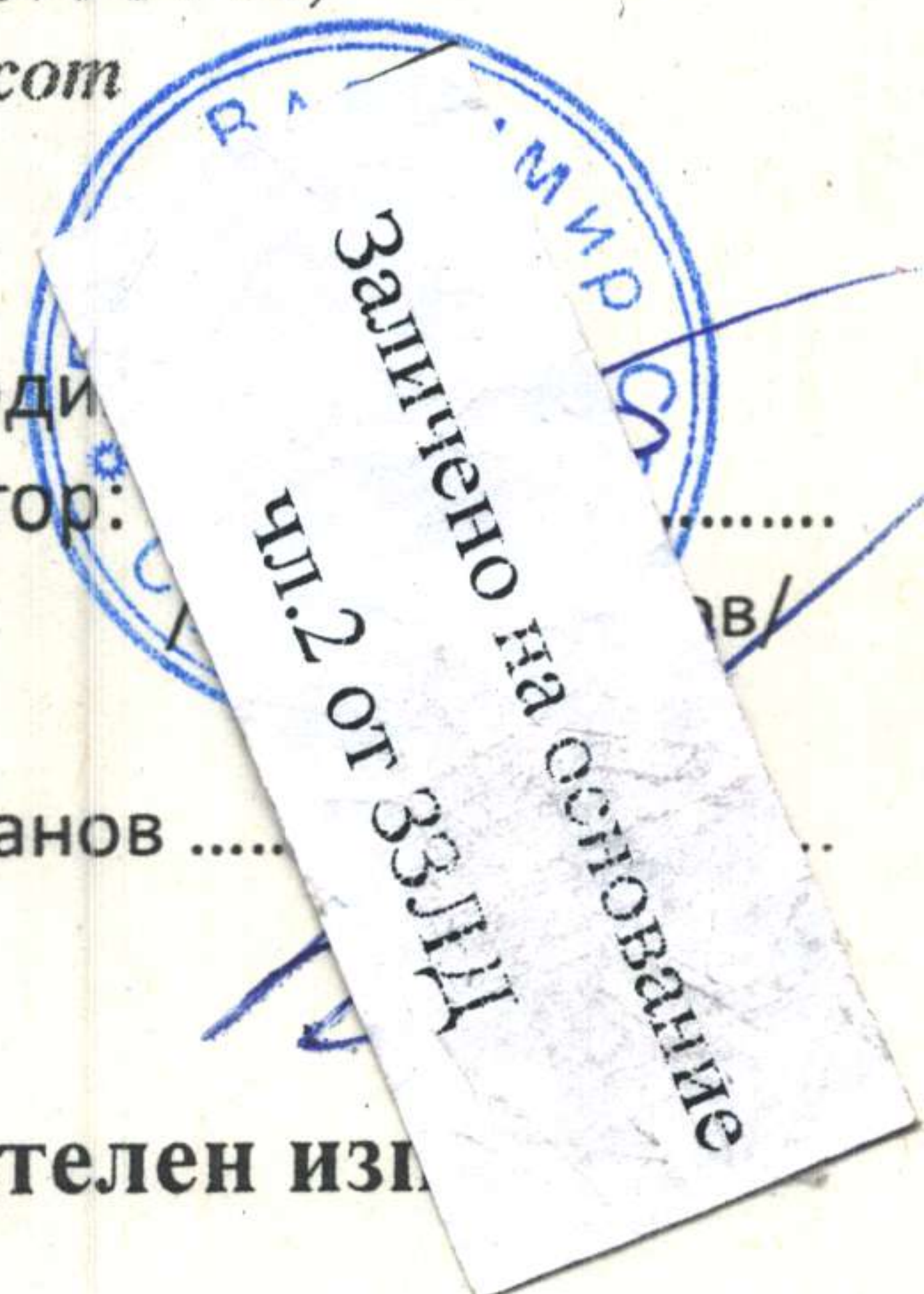


Спортно училище "Ген. Владимир Стойчев"

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: Д. Йорданов



КОНСПЕКТ За провеждане на изпит за годишна оценка и поправителен изпит по Теория на спортната тренировка XII клас, учебна година: 2024-2025

По учебен план: от 2017 година

Форма на обучение: всички

Вид на изпита: писмен

Времетраене: 3 часа

Учебно съдържание

1. Схващания за периодизация на спортната тренировка.
2. Макроструктура на тренировъчния процес (макроцикли).
3. Особености на подготвителния период.
4. Особености на състезателния период.
5. Особености на преходния период.
6. Форми на периодизация на – едноциклична , двуциклична , многоциклична подготовка.
7. Мезоструктура на тренировъчния процес.
8. Микроструктура на тренировъчния процес.
9. Предмет и форми на контрола – видове контрол (оперативен, текущ, етапен)
10. Основни подсистеми - системи на измерване, оценяване и оптимизиране.
11. Контрол на тренираността.
12. Контрол на натоварването „ доза –ефект “
13. Контрол на физическата подготовка – контрол и оценка на силовите качества.
14. Контрол на физическата подготовка – контрол на издръжливостта.
15. Контрол на техническата подготовка.
16. Контрол на тактическата подготовка.

ЛИТЕРАТУРА

1. Теория на спортната тренировка – учебник по специфична професионална подготовка за спортните училища.
2. Ръководство по теория на професиите в спортните училища (IX – XII клас). Първа част „ПРОФЕСИЯ ПОМОЩНИК-ТРЕНЬОР“ – София, 2015.