



# 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: Д. Й.

Заличено на основание  
чл.2 от ЗЗЛД

Заличено на основание  
чл.2 от ЗЗЛД

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

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

### Учебно съдържание

1. Спортът в съвременното общество – характеристика, основни функции.
2. Предметни области на спорта – основни характеристики и класификации.
3. Спортно постижение. Закономерности и тенденции на развитие.
4. Системи на спортна подготовка. Основни структури.
5. Особенности на състезателния процес в спорта. Видове спортни състезания.
6. Същност на спортната тренировка. Развитие на спортната тренировка във времето.
7. Стрес и адаптация.
8. Основни стадии и фази на адаптационния процес при физическо натоварване.
9. Основни свойства на адаптационния процес.
10. Същност на тренировъчното натоварване и тренировъчни ефекти.
11. Структура на натоварването.
12. Видове тренировъчни въздействия. Оптимални натоварвания.
13. Умората в спортната дейност.
14. Възстановяването, като функция на умората.
15. Тренираност. Общи и специфични критерии на тренираността.
16. Спортна форма. Критерии за спортна форма.
17. Динамика на спортните резултати. Управление на спортната форма.
18. Средства на спортната тренировка.
19. Методи на тренировката.
20. Принципи на тренировката.

#### Литература:

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