



**СУ "ДИМИТЪР РОХОВ"**

**гр. СЛИВЕН**

УТВЪРДИЛ

ДИРЕКТОР:.....

ЛЪЧЕЗАР ДОЙЧЕВ



### **Конспект**

#### **по Теория и методика на спортната подготовка - СПП – X клас**

1. Умората като функция на натоварването. Видове умора. Фактори на умората.
2. Двигателни прояви на умората по вид спорт.
3. Възстановяването като функция на умората. Видове възстановяване по вид спорт.
4. Средства, методи, принципи на тренировката по вид спорт-характеристика.
5. Методи на спортната тренировка по вид спорт.
6. Основни принципи на спортната тренировка по вид спорт