



СУ "ДИМИТЪР РОХОВ" гр. СЛИВЕН



Утвърдил:

Директор:.....

/Лъчезар Дойчев/

КОНСПЕКТ ПО ТЕОРИЯ НА СПОРТНАТА ТРЕНИРОВКА - ОтРПП - 10 КЛАС

1. Особености на двигателната дейност в спорта.
2. Силата като двигателно качество на човека.
3. Видове сила.
4. Видове мускулно съкращение.
5. Фактори на мускулната сила.
6. Средства на силовата подготовка.
7. Методи на силовата подготовка.
8. Работа за сила в годишния цикъл.
9. Издръжливостта като двигателно качество.
10. Фактори на издръжливостта.
11. Методи за развиване на аеробните възможности.
12. Методи за развиване на анаеробните възможности.
13. Работа за издръжливост в годишния тренировъчен цикъл.
14. Бързината като двигателно качество на човека.
15. Методика за развиване на бързина.
16. Работа за бързина в годишния тренировъчен цикъл.
17. ловкостта като двигателно качество на човека.
18. Фактори на ловкостта. Методика за развиване на ловкост.
19. Гъвкавостта като двигателно качество на човека. Методика за развиване на гъвкавост.