

СПОРТНО УЧИЛИЩЕ „ДИМИТЪР РОХОВ“ – СЛИВЕН

УТВЪРЖДАВАМ
ДИРЕКТОР:

Лъчезар Дойчев



КОНСПЕКТ

ПО

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА НА КОНДИЦИОННАТА ПОДГОТОВКА –
От III – 11 клас**

1. Същност на кондиционната подготовка в спорта.
2. Двигателни качества, възможности и способности.
3. Спортно-педагогически основи на разгриването и отгриването.
4. Силата като двигателно качество на човека.
5. Фактори на мускулната сила. Видове сила.
6. Мерки за безопасност при силови тренировки.
7. Методика на силовата подготовка.
8. Методи и средства за развиване на максимална сила.
9. Методи и средства за развиване на динамична сила.
10. Теория и методика на бързината като двигателно качество.
11. Издръжливостта като двигателно качество на човека.
12. Умора и възстановяване.
13. Методика за развиване на качеството издръжливост.
14. Аеробна издръжливост и методи за развиването и.
15. Средства и методи на кондиционната подготовка.
16. Методика за развитие на координацията и баланса.
17. Планиране и периодизация на кондиционната подготовка.
18. Управление и контрол в процеса на кондиционна подготовка.
19. Съставяне на програма за сила.
20. Съставяне на програма за бързина.