

# СПОРТНО УЧИЛИЩЕ „ДИМИТЪР РОХОВ“ – СЛИВЕН

УТВЪРДИЛ  
ДИРЕКТОР:

ЛЪЧЕЗАР ДОЙЧЕВ



## Конспект

### по Теория и методика на спортната подготовка СПП – XI клас

1. Тренираността като устойчива адаптация на организма по вид спорт. Специфични критерии на тренираността по вид спорт.
2. Спортната форма – основни понятия. Съвременни концепции.
3. Динамика на спортните резултати по вид спорт. Критерии за тренираност и спортна форма. Спортната форма, като качествено ново състояние на тренираността. Управление на спортната форма по вид спорт.
4. Особенности на двигателната дейност в спорта.
5. Силата като двигателно качество на човека. Видове сила. Видове мускулно съкращение.
6. Фактори на мускулната сила. Видове хипертрофия.
7. Основни понятия и принципни постановки по вид спорт.
8. Средства на силовата подготовка по вид спорт.
9. Методи на силовата подготовка по вид спорт.
10. Работа за силовата подготовка по вид спорт в годишния цикъл.
11. Методически правила на силовата подготовка в отделната тренировка по вид спорт.
12. Издръжливостта като двигателно качество на човека. Обща и специална – характеристика по вид спорт. Специална издръжливост – видове.
13. Фактори на издръжливостта по вид спорт.
14. Основни принципни постановки. Зони на тренировъчни въздействия по вид спорт.
15. Методи за развиване на аеробни възможности по вид спорт.
16. Методи за развиване на анаеробни възможности по вид спорт.
17. Работа за издръжливост в годишния тренировъчен цикъл по вид спорт. 2 РАЗДЕЛ VII. Теория и методика за развитие на бързината
18. Бързината като двигателно качество. Основни форми на бързината по вид спорт. Фактори на бързината.
19. Методика за развиване на бързината по вид спорт.
20. Средства и методи за развиване на бързината по вид спорт.