

# СПОРТНО УЧИЛИЩЕ „ДИМИТЪР РОХОВ“ – СЛИВЕН

УТВЪРЖДАВАМ  
ДИРЕКТОР:



Лъчезар Дойчев

КОНСПЕКТ

ПО

## **ТЕОРИЯ НА СПОРТНАТА ТРЕНИРОВКА – ОтПП – 11 КЛАС**

1. Спортна техника. Структура на спортната техника.
2. Моторен образ.
3. Развитие на спортната техника.
4. Постъпателни и въртеливи движения.
5. Движения при преодоляване силата на тежестта.
6. Единоборства.
7. Сложни пространствени движения.
8. Движения насочени към запазване на равновесието.
9. Особенности на техниката при различните видове спорт.
10. Обща физическа подготовка.
11. Специална физическа подготовка.
12. Средства на техническата подготовка.
13. Етапи на техническата подготовка.
14. Спортна тактика.
15. Спортна стратегия.
16. Елементи на спортната тактика.
17. Средства, способности и форми на спортната тактика.
18. Етапи на спортната тактика.
19. Тактически замисъл.
20. Тактически план.
21. Тактическо действие.
22. Цел и задачи на тактическата подготовка.
23. Средства и методи на тактическата подготовка.