



СУ "ДИМИТЪР РОХОВ"

гр. СЛИВЕН



УТВЪРДИЛ:
ДИРЕКТОР:.....
ЛЪЧЕЗАР ДОЙЧЕВ

Конспект
по Теория и методика на спортната подготовка по вид спорт
СПП - XII клас

1. Ловкостта като двигателно качество на човека. Фактори на ловкостта.
2. Методика за развиване на ловкостта.
3. Гъвкавостта като двигателно качество. Фактори на гъвкавостта.
4. Методика за развиване на гъвкавостта.
5. Структура и функционална организация на спортната техника. Видове движения.
6. Особенности на техниката при различните видове спорт.
7. Същност на техническата подготовка. Етапи на техническата подготовка.
8. Същност на спортната тактика. Елементи на спортната тактика.
9. Етапи на спортната тактика. Цел и задачи на тактическата подготовка.
10. Средства и методи на тактическата подготовка.
11. Същност на периодизацията на спортната тренировка. Причини и условия.
12. Схващания за периодизацията на спортната тренировка
13. Фактори и структури на периодизацията
14. Макроструктура на тренировъчния процес. Фактори и форми в годишния цикъл.
15. Особенности на подготвителния, състезателния и преходен период по вид спорт.
16. Мезоструктура на тренировъчния процес - същност и определящи фактори.
17. Видове мезоцикли.
18. Микроструктура - същност и влияещи фактори.
19. Видове тренировки.
20. Видове микроцикли.
21. Технология на построяване на мезо- и микроцикли по вид спорт.
22. Закономерности при (много)годишно планиране.
23. Особенности на периодите по вид спорт.
24. Контрол на тренировъчния процес - основни понятия. Общи методологични въпроси.
25. Видове контрол на тренировъчния процес.
26. Области на системите за контрол.
27. Контрол на тренираността.
28. Контрол на натоварването-"ДОЗА-ЕФЕКТ".
29. Контрол на физическата подготовка. Контрол и оценка на силовите качества.
Контрол на издръжливостта.
30. Контрол на техническата подготовка. Контрол на тактическата подготовка.