



СУ "ДИМИТЪР РОХОВ" ГР. СЛИВЕН



Утвърдил:
Директор:.....
/Лъчезар Дойчев/

КОНСПЕКТ по Теория на спортната тренировка - ОтрIII 12 КЛАС

1. Причини и същност за периодизацията на спортната подготовка.
2. Макроструктура на тренировъчния процес.
3. Особености на подготвителния период.
4. Особености на състезателния период.
5. Особености на преходния период.
6. Едноциклична подготовка.
7. Двучиклична подготовка.
8. Трициклична подготовка.
9. Мезоструктура на тренировъчния процес.
10. Видове мезоцикли.
11. Контрол на тренировъчния процес.
12. Форми на контрола на тренировъчния процес.
13. Подсистеми на контрола на тренировъчния процес.
14. Контрол на тренираността.
15. Контрол на натоварването.
16. Контрол на физическата подготовка.
17. Контрол на техническата подготовка.
18. Контрол на тактическата подготовка.