



СУ "ДИМИТЪР РОХОВ"

гр. СЛИВЕН

УТВЪРДИЛ:

ДИРЕКТОР:

/Лъчезар Дойчев



**КОНСПЕКТ
ПО УЧЕБНА ПРАКТИКА: СПОРТНА ПОДГОТОВКА ПО ВИД СПОРТ –
ЛЕКА АТЛЕТИКА - XII КЛАС – СПП**

ХВЪРЛЯНИЯ

Страни на спортна подготовка	Теми на учебно съдържание	Очаквани резултати	Нови знания/понятия
1. Физическа подготовка -	1. Развиване на общите и специалните физически качества.	1. Свързва упражненията за специална физическа подготовка с крайния резултат от тласкането (хвърлянето) на състезателния уред.	Принцип на допълнителността
2. Техническа подготовка	1. Техника на хвърляне на копие, диск, чук и тласкане на гюле - развиване на уменията за влагане на усилието върху уреда при цялостното изпълнение на тласкането (хвърлянето).	1. Демонстрира умения за включване на мускулните си групи поетапно в работно действие при подобрена бързина на хвърляне и тласкане. 2. Прави избор на индивидуален ритъм за хвърляне	Индивидуален ритъм на хвърляне
3. Теоретична подготовка	1. Основни принципи за планиране и контрол на спортната подготовка.	1. Разграничава отделните принципи и методи за планиране на спортната подготовка. 2. Разработва самостоятелно примерни тренировъчни програми въз основа на годишния тренировъчен план.	Основни принципи на спортната тренировка Тренировъчен план