



**СУ "ДИМИТЪР РОХОВ"**

**гр. СЛИВЕН**



УТВЪРДИЛ  
ДИРЕКТОР...  
ЛЪЧЕЗАР ДОЙЧЕВ

## **Конспект**

**по Теория и методика на спортната подготовка по вид спорт - СПП**

**IX клас**

1. Спортът в съвременното общество. Основни функции.
2. Предметни области на спорта (вид спорт).
3. Спорт за високи постижения. Основна характеристика и класификации.
4. Спортните постижения – закономерности и тенденции на развитие по вид спорт.
5. Подбор в спорта и спортна ориентация по вид спорт
6. Съвременни системи за спортна подготовка по вид спорт-характеристика, основни структури.
7. Особенности на състезателния процес по вид спорт. Видове спортни състезания.
8. Поява и развитие на спорта по вид спорт. Кратък исторически преглед.
9. Известни личности (треньори и спортисти), постигнали значителни успехи на международни спортни форуми по вид спорт.
10. Тренировката като сложен адаптационен процес.
11. Същност на спортната тренировка.
12. Основни стадии и фази на адаптационния процес при физическо натоварване.
13. Основни свойства на адаптационния процес.
14. Същност на тренировъчното натоварване по вид спорт.
15. Структура на натоварването по вид спорт.
16. Видове тренировъчни въздействия.
17. Същност на оптималните натоварвания по вид спорт