



СУ "ДИМИТЪР РОХОВ" гр. СЛИВЕН



Утвърдил:

Директор:.....

/Лъчезар Дойчев/

КОНСПЕКТ ПО ТЕОРИЯ НА СПОРТНАТА ТРЕНИРОВКА -ОтрIII 9 КЛАС

1. Спортът в съвременното общество.
2. Предметни области на спорта. Спорт за високи постижения.
3. Закономерности и тенденции в развитието на спорта и спортните постижения.
4. Олимпизъм и олимпийско движение.
5. Олимпийската слава на България.
6. Система на спортна подготовка. Характеристика, основни структури.
7. Същност на спортната тренировка.
8. Основни понятия- стрес и адаптация.
9. Основни стадии и фази на адаптационния процес при физически натоварвания.
10. Същност на тренировъчното натоварване.
11. Структура на натоварването. Видове тренировъчни натоварвания.
12. Същност на оптималните натоварвания.
13. Умора и възстановяване.
14. Тренираност- характеристика.
15. Общи и специфични критерии на тренираността.
16. Спортна форма- същност, характеристика и критерии за спортна форма.
17. Управление на спортната форма.
18. Средства на спортната тренировка.
19. Методи на спортната тренировка.
20. Основни принципи на спортната тренировка.