

**Конспект по “Теория и методика на спортната тренировка”
за студенти от Факултет „Спорт“, III курс**

1. Същност и функции на съвременния спорт.
2. Закономерности и тенденции в развитието на спортните постижения.
3. Система за спортна подготовка. Основни структури.
4. Тренировката като сложен адаптационен процес.
5. Същност на тренировъчното натоварване. Основни структури. Оптимизиране.
6. Умора и възстановяване. Видове - основна характеристика.
7. Тренираност и спортна форма. Критерии и показатели.
8. Средства и методи на спортната тренировка. Класификация. Характеристика.
9. Основни принципи на спортната тренировка. Характеристика.
10. Силата като двигателно качество на човека. Видове. Фактори на мускулната сила.
11. Методика на силовата подготовка. Основни принципи и методи.
12. Издръжливостта като двигателно качество на човека. Видове. Фактори на издръжливостта.
13. Методика за развиване на издръжливостта. Методи за развиване на аеробните и анаеробните възможности.
14. Теория и методика на тренировката за бързина.
15. Теория и методика на тренировката за ловкост.
16. Теория и методика на тренировката за гъвкавост.
17. Основи на техническата подготовка. Видове техническа подготовка. Задачи и етапи на техническата подготовка.
18. Основи на тактическата подготовка. Елементи на тактиката. Задачи, средства и методи.
19. Периодизация на тренировъчния процес - макроструктура.
20. Периодизация на тренировъчния процес - мезоструктура.
21. Периодизация на тренировъчния процес - микроструктура.
22. Контрол на тренировъчния процес. Видове контрол. Методика на контрола.

Забележка: Изпитът се провежда след шести семестър!