

**Конспект по “Теория и методика на спортната тренировка”  
за студенти от Факултет „Педагогика“, 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.

*Забележка: Изпитът се провежда след шести семестър!*