

**Конспект по “Теория и методика на спортната тренировка”
за студенти от Факултет „Спорт“ – Нова Специалност, IV курс**

1. Силата като двигателно качество на човека. Видове. Фактори на мускулната сила.
2. Методика на силовата подготовка. Основни принципи и методи.
3. Издръжливостта като двигателно качество на човека. Видове. Фактори на издръжливостта.
4. Методика за развиване на издръжливостта. Методи за развиване на аеробните и анаеробните възможности.
5. Теория и методика на тренировката за бързина.
6. Теория и методика на тренировката за ловкост.
7. Теория и методика на тренировката за гъвкавост.
8. Основи на техническата подготовка. Видове техническа подготовка. Задачи и етапи на техническата подготовка.
9. Основи на тактическата подготовка. Елементи на тактиката. Задачи, средства и методи.
10. Периодизация на тренировъчния процес - макроструктура.
11. Периодизация на тренировъчния процес - мезоструктура.
12. Периодизация на тренировъчния процес - микроструктура.
13. Контрол на тренировъчния процес. Видове контрол. Методика на контрол

Забележка: Изпитът се провежда след седми семестър!

Литература:

- Желязков, Цв. Д.Дашева, Св. Нейков (2020). Основи на спортната тренировка. Болид-Инс, София.
- Желязков, Цв. Д.Дашева (2017). Основи на спортната тренировка. Болид-Инс, София.
- Желязков, Цв. Д.Дашева (2011). Основи на спортната тренировка. ГераАрт, София.
- Желязков, Цв. Д.Дашева (2002). Основи на спортната тренировка. ГераАрт, София.
- Желязков, Цв., Д.Дашева (2000). Тренировка и адаптация. Комливекс, София
- Михайлов М., Хр. Андонов (2022) Теория и методика спортната тренировка. Болид-Инс, София.