



СПОРТНО УЧИЛИЩЕ ГР.САНДАНСКИ
2800 гр.Сандански, ул."Надежда"№15, тел.и факс: 0746/90466
E-mail:su_sandanski@abv.bg

УТВЪРЖДАВАМ:
ДИРЕКТОР:

/НИКОЛАЙ МАРКОВ/



КОНСПЕКТ

за провеждане на изпит за оформяне на годишна оценка за самостоятелна форма на обучение по „ ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА НА СПОРТНАТА ПОДГОТОВКА ПО ВИД СПОРТ“ – СПП, за X клас

1.	Умората като функция на натоварването. Видове умора. Фактори на умората.
2.	Двигателни прояви на умората по вид спорт.
3.	Възстановяването като функция на умората. Видове възстановяване по вид спорт.
4.	Средства на спортната тренировка по вид спорт. Видове и характеристика.
5.	Методи на спортната тренировка по вид спорт.
6.	Основни принципи на спортната тренировка по вид спорт

Препоръчителна литература:

- Ръководство по Специфична професионална подготовка в спортните училища за обучение за IX, X, XII и XIII клас
- Учебник ТМСП по вид спорт