

СПОРТНО УЧИЛИЩЕ „ ГЕН. ВЛАДИМИР СТОЙЧЕВ“, СОФИЯ

КОНСПЕКТ ПО ТМКП ЗА 11 КЛАС - СФО ЗА УЧЕБНАТА 2017/2018г.

1. Характеристики, фактори и обща класификация на физическите качества.
2. Двигателни възможности и способности, определящи физическата кондиция (сила, бързина, издръжливост, гъвкавост, ловкост). Механизми на енергоосигуряване на организма.
3. Принципи и съвременна стратегия на последователно развитие на физическите качества и функционалните възможности. ОФП.
4. Двигателни качества и възможности. Силата като основно двигателно качество. Фактори на мускулната сила.
5. Видове сила и взаимовръзката им с останалите физически качества и системи на организма.
6. Максимална, изометрична, статодинамична, бърза стартова силова издръжливост, силова ловкост. Силови тренировки на машини и със свободни тежести.
7. Методика на силовата подготовка - основни принципи. Методи за развиване на силова издръжливост — основни схеми и варианти при различните спортове.
8. Методи и средства за развиване на максимална сила — класификация, характеристика и начин на приложение. Планиране в седмичния цикъл.
9. Методи и средства за развитие на динамичната и взривната сила - класификация, характеристика и начин на приложение.
10. Теория и методика на бързината като двигателно качество. Методи за развитие на бързината. Планиране.
11. Издръжливостта като двигателно качество на човека. Видове издръжливост. Фактори. Умора и възстановяване.
12. Методи за развитие на издръжливостта — аеробни възможности.
13. Аеробна издръжливост: разлика между аеробни и силово-скоростни възможности на организма. Средства и методи на кондиционната подготовка в зависимост от възрастта. Планиране, управление и контрол.
14. Методи за развитие на анаеробните възможности — основни схеми. Особенности на повторен и интервално-променлив метод. Планиране, управление и контрол.
15. Планиране, управление и контрол на кондиционната тренировка. Принципи и отправни моменти при съставяне на тренировъчни програми
16. Определяне и значение на гъвкавостта за координационните възможности, баланс и равновесна устойчивост. Методика за развитие на гъвкавостта.
17. Определение и значение на ловкостта като интегрално двигателно качество. Фактори, методика, планиране, управление и контрол
18. Стречинг и възстановяване.