

# СПОРТНО УЧИЛИЩЕ „ГЕН. ВЛАДИМИР СТОЙЧЕВ”

## *КОНСПЕКТ ПО ТМСТ ЗА 9. КЛАС - СФО*

*2017/2018 учебна година*

1. Същност на съвременния спорт. Функции на спорта.
2. Групи спортове и видове състезания.
3. Олимпийски принципи и символи.  
Закономерности и тенденции в развитието на спорта.
4. Основни структури на системата на спортната подготовка. Фактори на спортната подготовка.
5. Генотипни фактори - задачи на подбора.  
Фенотипни фактори.
6. Материално-технически фактори.  
Управленчески фактори.
7. Същност на спортната тренировка.  
Стрес - стадии на стрес.
8. Основни свойства на адаптационния процес.
9. Основни стадии и фази на адаптационния процес.
10. Натоварване - външно и вътрешно.
11. Структура на натоварването.
12. Същност на оптималните натоварвания.  
Умората като функция на натоварването.
13. Умората при работа с различни интензивности.  
Фактори и двигателни прояви на умората.
14. Възстановяването като функция на умората.  
Фази на възстановяването.
15. Тренираността като устойчива адаптация на организма.  
Спортната форма като функция на тренираността.
16. Динамика на спортните резултати фази в развитие на тренираността и спортната форма. Критерии за тренираност и спортна форма.
17. Средства на тренировката.
18. Методика на натоварването.