

## **КОНСПЕКТ ПО КОНДИЦИОННА ПОДГОТОВКА**

---

### **Конспект по Кондиционна подготовка за изпита по специалност на студентите от I курс – Факултет „Спорт“**

1. Основи на организацията и провеждането на подготвителната част в тренировъчното занимание по кондиционна подготовка.
2. Развиване на базовата издръжливост в подготвителната част със средствата на аеробиката и гимнастиката.
3. Характеристика и мястото на стречинга в тренировката по кондиционна подготовка.
4. Характеристика и мястото на превантивно-стабилизираци и гимнастически упражнения за баланс в тренировката по кондиционна подготовка.
5. Силата като двигателно качество и мястото ѝ в кондиционната подготовка (по избран вид спорт).
6. Характеристика и особености на базовите силови упражнения (клек, мъртва тяга, лег, обръщане, изтласкване, изхвърляне и напади).
7. Безопасност и превенция от контузии при работа с базови силови упражнения.
8. Характеристика и особености при работа със силови упражнения, включващи допълнително съпротивления и уреди.
9. Характеристика и особености при работа с тренажорни устройства.

## **Конспект по Кондиционна подготовка за изпита по специалност на студентите от II курс – Факултет „Спорт“**

1. Описание на основните бегови методи и средства за развиване на аеробните възможности в кондиционната подготовка (по избран вид спорт).
2. Техника на бягане с различна скорост (бягане на къси и средни разстояния).
3. Специално-беговите упражнения в кондиционната подготовка. Методически указания и най-често срещани грешки.
4. Основни методи и средства за развиване на бързина в кондиционната подготовка (по избран вид спорт).
5. Основни методи и средства за развиване на скоростно-силовите способности в кондиционната подготовка (по избран вид спорт).
6. Характеристика и особености на превантивно-стабилизиращи упражнения в кондиционната подготовка.
7. Техника на хвърлящите упражнения в кондиционната подготовка – средства, методи и основни правила в техниката (по избран вид спорт).
8. Същност и характеристика на проприоцептивните упражнения и мястото им в кондиционната подготовка (по избран вид спорт).
9. Спортен травматизъм – характеристика на основни видове травми и превенция.

## **Конспект по Кондиционна подготовка за изпита по специалност на студентите от IV курс – Факултет „Спорт“**

1. Особенности и методика на построяване на кондиционната тренировка в седмичния микроцикъл – подготвителен и състезателен период (по избран вид спорт).
2. Същност и специфика на високопланинската подготовка в отделните групи спортове.
3. Същност и насоки на кондиционната подготовка в спорта (в подготвителния и състезателния период).
4. Особенности на психологически подходи и въздействия в кондиционната подготовка.
5. Хранене в кондиционната подготовка.
6. Особенности на спортния травматизъм в кондиционната подготовка (по избран вид спорт).
7. Методи и средства за профилактика на спортния травматизъм (по избран вид спорт).
8. Характеристика на кондиционната подготовка във възрастов и полов аспект (по избран вид спорт).
9. Контрол на скоростните и скоростно-силовите способности в кондиционната подготовка – теренни и лабораторни тестове (по избран вид спорт).
10. Контрол на аеробните качества и анаеробните способности в кондиционната подготовка – теренни и лабораторни тестове (по избран вид спорт).
11. Контрол на двигателното качество сила и способността към проява на силова издръжливост в кондиционната подготовка – теренни и лабораторни тестове (по избран вид спорт).
12. Средства, методи и подходи за анализ на двигателните качества и способности в кондиционната подготовка (по избран вид спорт).
13. Научно-изследователска работа (тестиране, обработка и анализ), свързана с кондиционната подготовка (по избран вид спорт).
14. Характеристика на подбора със средствата за контрол на физическата кондиция (по избран вид спорт).