

# КОНСПЕКТ ПО ЛЕКА АТЛЕТИКА

## Специалност

### за студентите от IV курс, Факултет „Спорт“

---

---

1. Видове планирания на спортната подготовка – перспективно, текущо и оперативно, цел и задачи на подготовката.
2. Планиране на учебно-тренировъчния процес в бяганията на къси разстояния – текущо планиране, годишен план-график, макро-, мезо- и микроструктури, методи и средства.
3. Планиране на учебно-тренировъчния процес при препятствените бягания – текущо планиране, годишен план-график, макро-, мезо- и микроструктури, методи и средства.
4. Планиране на учебно-тренировъчния процес в бяганията на средни и дълги разстояния – текущо планиране, годишен план-график, макро-, мезо- и микроструктури, методи и средства.
5. Планиране на учебно-тренировъчния процес в скоковете – текущо планиране, годишен план-график, макро-, мезо- и микроструктури, методи и средства.
6. Планиране на учебно-тренировъчния процес в хвърлянията – текущо планиране, годишен план-график, макро-, мезо- и микроструктури, методи и средства.
7. Методика за развитие на бързината в бяганията на къси разстояния – етапи, методи и средства в отделните етапи.
8. Методика за развитие на бързината в препятствените бягания – етапи, методи и средства в отделните етапи.
9. Методика за развитие на бързината в бяганията на средни и дълги разстояния – етапи, методи и средства в отделните етапи.
10. Развитие на бързината в хоризонталните скокове – етапи, методи и средства в отделните етапи.
11. Развитие на бързината във вертикалните скокове – етапи, методи и средства в отделните етапи.
12. Развитие на бързината в хвърлянията – етапи, методи и средства в отделните етапи.
13. Развитие на силата в бяганията на къси разстояния – етапи, методи и средства в отделните етапи.
14. Развитие на силата в препятствените бягания (100, 110 и 400 м/преп.) – етапи, методи и средства в отделните етапи.
15. Развитие на силата в бяганията на средни и дълги разстояния, маратон и спортно ходене – етапи, методи и средства в отделните етапи.
16. Развитие на силата в скоковете – етапи, методи и средства в отделните етапи.
17. Развитие на силата в хвърлянията – етапи, методи и средства в отделните етапи.
18. Развитие на общата, скоростната и специалната издръжливост в бяганията на къси разстояния – методическа последователност, методи и средства при развитието на отделните видове издръжливост.
19. Развитие на общата, скоростната и специалната издръжливост в препятствените бягания (100, 110 и 400 м/преп.) – методическа последователност, методи и средства при развитието на отделните видове издръжливост.
20. Развитие на общата издръжливост в бяганията на средни и дълги разстояния, маратон и спортно ходене – методи и средства, методическа последователност.
21. Развитие на скоростната и специалната издръжливост в бяганията на средни, дълги разстояния и маратон – методи и средства, методическа последователност.
22. Развитие на качеството гъвкавост в дисциплините на леката атлетика – методи и средства.

23. Управление на учебно-тренировъчния процес. Етапи, контрол, оценка и оптимизиране.
24. Видове контрол върху подготовката. Контрол и оптимизиране на тренировъчния процес в бяганията на къси разстояния, въз основа на факторната структура на дисциплините.
25. Контрол и оптимизиране на тренировъчния процес в късите препятствени бягания, въз основа на факторната структура на дисциплините.
26. Контрол и оптимизиране на тренировъчния процес в бяганията на средни, дълги разстояния и маратон, въз основа на факторната структура на дисциплините.
27. Контрол и оптимизиране на тренировъчния процес в скоковете, въз основа на факторната структура на дисциплините.
28. Контрол и оптимизиране на тренировъчния процес в хвърлянията, въз основа на факторната структура на дисциплините.
29. Структура, съдържание и етапи на многогодишната спортна подготовка по лека атлетика.
30. Методика на спортната подготовка в етапа на предварителна спортна подготовка.
31. Методика на спортната подготовка в етапа на начална спортна подготовка.
32. Особенности на тренировката в юношеска възраст.
33. Тренировка на лекоатлета в неспецифични условия – височинна подготовка, при температурни разлики, часови разлики и т.н.

## **ЛИТЕРАТУРА**

1. Антонов, Н. Бягане на къси разстояния. С., 1983.
2. Антонов, Н. и кол. Физическа подготовка на подрастващи лекоатлети. С., 1987.
3. Антонов, Н., Г. Димитров, П. Петров, А. Славчев. Препятствените бягания в леката атлетика. НСА, С., 1999.
4. Бонов, П., Г. Каранешев. Лека атлетика за инвалиди – методическо ръководство за студенти и специалисти. С., НСА, 1999.
5. Бъчваров, М. Контролът в подготовката на лекоатлета. С., 1989.
6. Бъчваров, М., Н. Антонов. Спринт – тренировка и управление. С., 1991.
7. Бъчваров, М. Спортология. С., 2000.
8. Гъдев, М. Максималната скорост като фактор в спринтовото бягане. С., НСА, 1997, с.81.
9. Гъдев, М. Техника на гладкото спринтово бягане. С., Болид Инс, 2015, с. 176.
10. Димитров, Г., Н. Антонов. Бягане на 100 м през препятствия. С., 1990.
11. Жалов, К. Тренировка в тройния скок. С., М и Ф, 1977.
12. Карабиберов, Ю., Г. Лазаров. Силовата подготовка в бяганията на средни разстояния. С., 1991.
13. Карапетрова, Р. Хвърляне на копие (жени) – техника и тренировка. С., 2017.
14. Кръстев, Й. Тласкане на голе. С., 1976.
15. Лазаров, Г. Бягане на средни разстояния, С., М и Ф., 1978.
16. Миладинов, О. Тренировка в скока на дължина и в тройния скок. С., 2001.
17. Миладинов, О. Техника на лекоатлетическите скокове (електронен учебник). С., 2018.
18. Миленски, М. Хвърляне на копие. С., 1986.
19. Миленски, М. Мятане на диск. С., 1982.
20. Стойков, Ст., В. Фильов. Техниката на българските лекоатлети. С., 2004.
21. Стойков, Ст. Двигателният потенциал на българските хвърлячи. С., 2007.
22. Стойков, Ст. и кол. – Лека атлетика (учебник за НСА). С., 2014.