

К О Н С П Е К Т

за държавен теоретичен изпит за образователно-квалификационната степен „бакалавър“

(основна и нова специалност „Спорт“)

Отговорите на всички въпроси трябва да съдържат интердисциплинарни знания за конкретната спортна специалност и общата теория на спорта!

1. Спорт – определение, произход, тенденции. Характеристика на основните предметни области.
2. Спортът като фактор за възпитанието и развитието на личността. Същност, особености и структура на възпитателния процес. Методи на възпитание. Приложение на дидактическите принципи и методи.
3. Общи критерии за биомеханична целесъобразност на движенията. Двигателното действие като система. Физическото упражнение като управляема система. Биомеханични методи за количествена оценка и анализ на спортно-техническото майсторство.
4. Система на спортната подготовка. Характеристика на основните подсистеми – генотипни, фенотипни, материално-технически и управленски фактори.
5. Тренировката като адаптационен процес. Видове, стадии и фази на адаптационния процес при физическото натоварване.
6. Тренировъчното натоварване – същност, структура и видове.
7. Умора и възстановяване. Съвременни теории за причините и развитието на умората. Видове умора. Възстановяване – фази и характеристика.
8. Тренираност и спортна форма. Основни критерии. Управление на спортната форма.
9. Средства, методи и принципи на спортната тренировка: класификация и характеристика.
10. Подбор и спортна ориентация. Цели и етапи на подбора. Критерии за подбор: педагогически, медико-биологически и психологически.
11. Силата като двигателно качество. Мускулно усилие и видове сила. Фактори на силата. Средства и методи за развиване на силата.
12. Методи на силовата подготовка – развиване на силова издръжливост, максимална и динамична (взривна) сила.
13. Издръжливостта като двигателно качество. Видове и фактори на издръжливостта. Средства и методи за развиване на издръжливостта.
14. Методи за развиване на аеробните възможности.
15. Методи за развиване на анаеробните възможности.
16. Бързината като двигателно качество. Форми и фактори на бързината. Средства и методи за развиване на бързината.
17. Ловкостта като двигателно качество. Средства и методи за развиване на ловкостта.