

## **КОНСПЕКТ**

### **ЗА ДЪРЖАВЕН ТЕОРЕТИЧЕН ИЗПИТ В ОКС “БАКАЛАВЪР” ПО СПЕЦИАЛНОСТТА “АДАПТИРАНА ФИЗИЧЕСКА АКТИВНОСТ И СПОРТ”**

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.
4. Тренировката като адаптационен процес. Видове, стадии и фази на адаптационния процес при физическото натоварване.
5. Тренировъчното натоварване – същност, структура и видове.
6. Умора и възстановяване. Съвременни теории за причините и развитието на умората. Видове умора. Възстановяване – фази и характеристика.
7. Средства, методи и принципи на спортната тренировка: класификация и характеристика.
8. Методи за развиване на аеробните възможности.
9. Методи за развиване на анаеробните възможности.
10. Същност на спортната техника. Фази, критерии и закономерност при изграждането на двигателните навици. Задачи, съдържание и контрол на техническата подготовка.

### **СПЕЦИАЛИЗИРАНИ ВЪПРОСИ - ПЪРВА ЧАСТ**

11. Понятийно определение на адаптираната физическа активност – исторически аспекти. Същност, методологични основи и перспективи на АФА като научна дисциплина в съвременното общество.

12. Съдържание на адаптираното физическо възпитание/образование (цел, задачи и функции).
13. Съдържание на адаптирания спорт и адаптираната физическа рекреация (цел, задачи и функции).
14. Съдържание на адаптираната физическа рехабилитация (цел, задачи и функции).
15. Значение на спорта като средство за социална адаптация и интеграция (включване в обществото). Основни принципи и модели на интеграция в АФА и спорт: индивидуална интеграция; групова интеграция; обърната интеграция; физическа интеграция; функционална интеграция; социална интеграция; социетарна интеграция.
16. Професионални области в специалността „Адаптирана физическа активност” – треньор, помощник треньор, учител по АФВ, терапевт, класификатор (сфери на приложение, компетенции).
17. Законодателно, организационно и програмно обезпечаване на дейностите в областта на физическото възпитание и спорта в предучилищното образование в България за деца с увреждания.
18. Законодателно, организационно и програмно обезпечаване на дейностите в областта на физическото възпитание и спорта в училищното образование в България за деца с увреждания.
19. Образователни форми при деца с увреждания – специално, интегрирано, приобщаващо. Особенности на адаптираното физическо възпитание при различните образователни форми.
20. Методи за научни изследвания в адаптирания спорт – обработка и анализ на данни от научни изследвания (математико-статистически методи).

### **СПЕЦИАЛИЗИРАНИ ВЪПРОСИ - ВТОРА ЧАСТ**

21. Възникване и развитие на спорта и международното спортно движение за хора с увреждания. Паралимпийско движение и спорт – история, философия и съвременни тенденции. Международни спортни организации за хора с увреждания.
22. Класификационна система в паралимпийските спортове (медицински и функционален модел). Спортно-специфична система – летни и зимни паралимпийски спортове.

23. История, философия и съвременно развитие на Спешъл Олимпикс в международен и в национален аспект. Спортове, програми и състезания.
24. Възникване и развитие на спорта за хора с увреждания в България. Спортни организации, Българска параолимпийска асоциация. Законодателно, организационно и програмно обезпечаване на дейностите в областта на спорта в България за хора с увреждания.
25. Физически увреждания – централно-мозъчни, гръбначно-мозъчни, ампутации и малформации на крайниците. Функционални и психологически особености на атлетите с физически увреждания.
26. Сензорни увреждания – слухови и зрителни. Функционални и психологически особености на атлетите със сензорни увреждания.
27. Интелектуални увреждания – обща умствена изостаналост, аутизъм, синдром на Даун. Функционални и психологически особености на атлетите с интелектуални увреждания.
28. Адаптирана методика по водни спортове (ветроходство, гребане, плуване – спорт по избор).
29. Адаптирана методика – спорт по избор ( снежни спортове, гимнастика, лека атлетика, баскетбол).
30. Стратегии за адаптация – теоретични модели и примери за практическо приложение.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Бачев, В. Основи на научните изследвания в спорта. София, 2011.
2. Желязков, Цв., Д. Дашева., Основни на спортната тренировка. Болид-Инс, 2017.
3. Желязков, Цв., Д. Дашева., Тренировка и адаптация. Комливекс, София, 2000.
4. Михайлов, М., Хр. Андонов., Ръководство за семинарни упражнения по Теория и методика на спортната тренировка за студентите от НСА. НСА Прес, София, 2013.
5. Учебници за студентите по биохимия, физиология, педагогика и биомеханика.

## СПЕЦИАЛИЗИРАНА ЛИТЕРАТУРА ПО СПОРТНА СПЕЦИАЛНОСТ

6. Александрова, В., Джобова, С., Кирилова, И., Христов, О., Адаптирана физическа активност и спорт, Учебно помагало, София, 2019, e-book: [www.nsa.bg](http://www.nsa.bg)
7. Бонов, П., Каранешев, Г., Лека атлетика за инвалиди, НСА - ПРЕС, С., 1999.
8. Включи и мен. Ръководство за приобщаване на деца с увреждания към физическа активност, спорт и развлечения. Образование и култура. НСА ПРЕС, С., 2010.
9. Джобова, С., Теоретико-приложни аспекти на спорта за хора с увреждания, Монография, София, 2018.
10. Николова, М., Социална и образователна интеграция на хора с увреждания чрез адаптирана физическа активност и спорт, НСА ПРЕС, С., 2009.
11. Панчев, В. и кол., Интегрирано образование на деца с увреждания, София, 2004.
12. Шошева, В. и кол., Интегриране на деца със специални образователни потребности в условията на детска градина, София, 2013.