

## 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.



18. Гъвкавостта като двигателно качество. Видове и фактори на гъвкавостта. Средства и методи за развиване на гъвкавостта.
19. Същност на спортната техника. Фази, критерии и закономерност при изграждането на двигателните навици. Задачи, съдържание и контрол на техническата подготовка.
20. Същност на спортната тактика. Елементи и етапи на тактиката. Задачи, съдържание и контрол на тактическата подготовка.
21. Периодизация на тренировъчния процес. Съдържание на макро-, мезо- и микроструктура.
22. Контрол на спортната подготовка. Предмет, цел, видове, структура и методи на контрола.
23. Методи за научни изследвания в спорта – обработка и анализ на данни от научни изследвания (математико-статистически методи).
24. Личност и реализация в спорта. Подходи за стимулиране на личностната активност на спортиста и треньора.
25. Психологическо осигуряване на спортната подготовка. Психологическа подготовка на спортиста – видове и методи.
26. Средства за оптимизиране на възстановяването в спорта – хранене, ергогенни средства, масаж, психологически средства.
27. Допинг и антидопингови регулации.
28. Спортен травматизъм. Остри травми и травми от пренапрежение в спорта – видове, симптоми, оказване на първа помощ, превенция.
29. Специфични изисквания към храненето и питейния режим на спортистите в зависимост от вида спорт. Хранене и питеен режим преди, по време и след тренировка/състезание/.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Специализирана литература по спортна специалност.
2. Бачев, В. Основи на научните изследвания в спорта. София, 2011.
3. Желязков, Цв., Д. Дашева. Основни на спортната тренировка. Бolid-Инс, 2017.
4. Желязков, Цв., Д. Дашева. Тренировка и адаптация. Комливекс, София, 2000.
5. Михайлов, М., Хр. Андонов. Ръководство за семинарни упражнения по Теория и методика на спортната тренировка за студентите от НСА. НСА Прес, София, 2013.
6. Янчева, Т. Психологическо осигуряване в елитния спорт. НСА Прес, София, 2009.
7. Янчева, Т. Личност и състезателна реализация. НСА Прес, София, 2007.
8. Учебници за студентите по анатомия, биохимия, физиология, спортна медицина, спортен мениджмънт, педагогика и биомеханика.