

К О Н С П Е К Т

за държавен теоретичен изпит за образователно-квалификационната степен
„бакалавър“ (специалност „Спорт“)

**Отговорът на всеки въпрос, трябва да съдържа знания за общата теория на спорта
и конкретната спортна специалност !**

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.

ЛИТЕРАТУРА

1. Специализирана литература по спортната специалност.
1. Желязков, Цв. Д., Дашева (2002). Основи на спортната тренировка. ГераАрт, София
2. Желязков, Цв., Д., Дашева (2000). Тренировка и адаптация. Комливекс, Софи
3. Дашева, Д., Л.Кръстев, Св.Нейков (1998). Ръководство за семинарни упражнения по Основи на спортната тренировка за студентите от НСА. НСА, София
3. Дашева, Д., Л.Кръстев, Св.Нейков (2020). Основи на спортната тренировка Болид-Инс, София
4. Дашева, Д., Л.Кръстев, С.Иванов, К.Живкова (2001). Ръководство по Теория и методика на спортната тренировка за спортните училища. ГераАрт. София
5. Желязков, Цв., Д. Дашева. Основни на спортната тренировка. Болид-Инс, 2017.
6. Михайлов, М., Хр. Андонов. Ръководство за семинарни упражнения по Теория и методика на спортната тренировка за студентите от НСА. НСА Прес, София, 2013.
7. Янчева, Т. Психологическо осигуряване в елитния спорт. НСА Прес, София, 2009.
8. Учебници за студентите по анатомия, биохимия, физиология, спортна медицина, спортен мениджмънт, педагогика и биомеханика.