

К О Н С П Е К Т

за държавен теоретичен изпит за образователно-квалификационната степен
„МАГИСТЪР“ (СПОРТ В ДЕТСКО ЮНОШЕСКА ВЪЗРАСТ)

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.
4. Система на спортната подготовка. Характеристика на основните подсистеми – генотипни, фенотипни, материално-технически и управленски фактори.
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. Тренираност и спортна форма. Основни критерии. Управление на спортната форма.
8. Анатомични и физиологични особености при деца и юноши.
9. Психологически особености в детска и юношеска възраст.
10. Пубертет и спорт.
11. Етапи и особености на многогодишната спортна подготовка. Периодизация.
12. Съотношение на специалната и обща физическа подготовка при тренировката на млади спортисти.
13. Особенности на тренировката за сила при деца и юноши. Сензитивни периоди. Средства и методи.
14. Особенности на тренировката за бързина при деца и юноши. Сензитивни периоди. Средства и методи.
15. Особенности на тренировката за издръжливост при деца и юноши. Сензитивни периоди. Средства и методи.
16. Особенности на тренировката за гъвкавост при деца и юноши. Сензитивни периоди. Средства и методи.
17. Особенности на тренировката за координация и ловкост при деца и юноши. Сензитивни периоди. Средства и методи.
18. Особенности на тренировката на спортно техническите и тактическите умения при деца и юноши. *(всеки пише за своя спорт и общо за съответната възраст и етап на спортна подготовка)*
19. Детско юношески и училищен спорт. Нормативна база и програми.
20. Подбор и спортна ориентация. Цели и етапи на подбора. Критерии за подбор: педагогически, медико-биологически и психологически.
21. Контрол на спортната подготовка. Предмет, цел, видове, структура и методи на контрола.
22. Методи за научни изследвания в спорта – обработка и анализ на данни от научни изследвания (математико-статистически методи).
23. Психологическо осигуряване на спортната подготовка. Психологическа подготовка на спортиста – видове и методи.

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.