

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.