

## ИЗПИТНИ ВЪПРОСИ

за магистърска програма “Спорт, фитнес, здраве”

1. История на силовите спортове (1, 10).
2. Телесен състав и методи за определянето му. Типове телосложения (10,11,15).
3. Основни физиологични и биохимични процеси при мускулната работа (3, 10, 15-17).
4. Мускулно съкращение. Енергетика на мускулната хипертрофия (3, 10, 15-17).
5. Сила и силова издръжливост. Механизми на мускулната хипертрофия (10, 15-17).
6. Тренировъчен принцип на прогресивното натоварване. Предварително изтощение. Систематизиране броя на упражненията и сериите. Принцип пауза – почивка (1, 10, 11).
7. Концепции за деадаптация. Принципи на постоянното напрежение, изолация и пикова флексия (1, 10, 11).
8. Принцип на приоритетното натоварване. Форсирани повторения. Непълна амплитуда. Редуващи се серии (1, 10, 11).
9. Методика на пирамидата в силовите натоварвания. Разделна тренировка (сплит система). Двойно разделяне. Тройно разделяне (1, 10, 11).
10. Методологична концепция на качествената тренировка – удължени серии, супер серии, тройни серии, гигантски серии, обединени подходи (комбинация) (1, 10, 11).
11. Принцип на периодизацията – цикличност. Контраст (1, 10, 11).
12. Методически указания за тренировъчни занимания насочени към увеличаване на активната мускулна маса (1, 10, 11, 15-18).

13. Методически указания за тренировъчни занимания насочени към повишаване релефността на мускулатурата (1, 10, 11, 15-18).
14. Силови натоварвания за жени, юноши и хора в напреднала възраст (1, 10, 11, 15-18).
15. Методически указания за развиване на двигателните качества в спортно-специфично кондициониране (1, 10, 11, 14-18)
16. Структура, характер и съдържание на аеробните гимнастически дисциплини. Аеробика, каланетика, тое-бо (8, 9, 12).
17. Психологични аспекти на спортната подготовка във фитнеса (4, 13).
18. Лекоатлетически средства за развитие на двигателните качества (6, 15-17).
19. Оценка на компонентите на фитнеса и здравния статус (15, 16, 17).
20. Хранене. Общи положения (10, 15-17).
21. Хранене за увеличаване на мускулната маса през основния период (10, 15-17).
22. Хранене за повишаване релефността на мускулатурата (10, 15-17).
23. Хранителни смущения и разстройства. Комплексни спортно-педагогически и психологически подходи за лечение (410, 15-17).
24. Биостимулиране и допинг (7, 10, 15-17).
25. Основни статистически методи при обработката и оформянето на резултатите от научни изследвания в спорта (2).

Изтеглят се три въпроса:

1. Един от въпроси 1-5
2. Един от въпроси 6-15
3. Един от въпроси 16-25

## ЛИТЕРАТУРА:

1. Боянов, Вл. Енциклопедия на културизма - културистични и методи. Книгоиздателска къща "ТРУД", София, 1999.
2. Брогли, Я., Л. Петкова. Статистически методи в спорта, МиФ, София, 1988
3. Воробев, А., Очерци по физиология и спортна тренировка, МиФ, София, 1975
4. Георгиев, М., Функционални състояния. НСА Прес, С., 2024
5. Зайкова, Д., Кросфит – широкоспектърна фитнес програма, НСА Прес, 2022
6. Карабиберов, Ю, Фитнесът, Е Принт ООД, София, 2017
7. Милошова, Ев., Допинг и спорт. НСА Прес, София, 2015.
8. Минева, М, Сампровалаки. Каланетика – методика и приложение, Болид Инс, София, 2004
9. Минева, М, Спортна аеробика – теория и практика, Болид Инс, София, 2011
10. Панайотов, В., Мускули – културизъм, фитнес, силова подготовка. Болид-Инс, София, 2018
11. Панайотов, В., Мускулна сила и мускулна хипертрофия. София, 2021
12. Сергиев, Г., Спортната аеробика – Техника и методика на упражненията – монография (ръководство за специалисти по спортна аеробика), 2023
13. Янчева, Т., Психологическо осигуряване на спортната практика. ИПБ НСА, С., 1997
14. Bompa, T., Buzzichelli, C. Periodization Training For Sports, 3<sup>rd</sup> ed., Human Kinetics, USA, 2015

15. Haff, G., T. Triplett, Essentials of Strength Training and Conditioning, 4<sup>th</sup> ed., Human Kinetics, USA, 2016
16. Howley, E., Thompson, D. Fitness Professional's Handbook, Kinetics, USA, 2011
17. McArdle, W.D., F.I. Katch, and V.I. Katch. Exercise Physiology, 6<sup>th</sup> ed. Philadelphia: Williams & Wilkins. 2007.
18. Zatsiorsky, V., W., Kraemer, Science and practice of strength training 2nd ed., Human Kinetics, USA, 2006