ИЗПИТНИ ВЪПРОСИ

за магистърска програма “Спорт, фитнес, здраве”

1. История на силовите спортове (3, 6).
2. Типове, телосложения и индивидуализация на подготовката (1-3, 10-13).
3. Основни физиологични и биохимични процеси при мускулната работа. (1-3, 10-13).
4. Сила и силова издръжливост (2, 3, 10-13).
5. Механизми на мускулната хипертрофия (1-3, 10-13).
6. Тренировъчен принцип на прогресивното натоварване. Предварително изтощение (1).
7. Систематизиране броя на упражненията и сериите. Принцип пауза – почивка (1).
8. Концепции за деадаптация. Принципи на постоянното напрежение, изолацията и пиковата флексия (1).
9. Принцип на приоритетното натоварване. Форсирани повторения. Читинг. Частични повторения. Непълна амплитуда. Редуващи се серии (1).
10. Методика на пирамидата в силовите натоварвания. Разделна тренировка (сплит система). Двойно разделяне. Тройно разделяне (1).
11. Методологична концепция на качествената тренировка - удължени серии, супер серии, тройни серии, гигантски серии, обединени подходи (комбинация). (1).
12. Принцип на периодизацията – цикличност. Контраст. (1).
13. Методически указания за тренировъчни занимания насочени към увеличаване на активната мускулна маса (1-3, 10-13).

14. Методически указания за тренировъчни занимания насочени към повишаване релефността на мускулатурата (1-3, 10-13).
15. Силови натоварвания за жени, юноши и хора в напреднала възраст (1-3, 10-13).
16. Развиване на двигателните качества (бързина, сила, силова издръжливост, гъвкавост и ловкост) (2, 3, 10-13).
17. Каланетика. Структура, характер и съдържание на заниманието по каланетика (7-9).
18. Аеробика и тае-бо. Структура, характер и съдържание на заниманието по аеробика и тае-бо (7-9).
19. Лека атлетика и фитнес (2, 5).
20. Оценка на компонентите на фитнеса и здравния статус (10-13)
21. Хранене. Общи положения (1, 10-13).
22. Хранене за увеличаване на мускулната маса през основния период (1, 10-13).
23. Хранене за повишаване релефността на мускулатурата (1, 10-13).
24. Биостимулиране и допинг (10-14).
25. Основни статистически методи при обработката и оформянето на резултатите от научни изследвания в спорта (15).

ЛИТЕРАТУРА:

1. Панайотов, В. Мускули: културизъм, фитнес, силова подготовка. София, Болид-инс, 2018
2. Боянов, Вл. Енциклопедия на културизма - културистични и методи. Книгоиздателска къща “ТРУД”, София, 1999.
3. Воробев, А., Очерци по физиология и спортна тренировка,

Медицина и физкултура, София, 1975
4. Зайкова, Д., Кросфит-широкоспектърна фитнес програма, НСА прес, 2022
5. Карабиберов, Ю, Фитнесът, Е Принт ООД, София, 2017
6. Минева, М, М. Търничкова, Практическо ръководство по аеробна гимнастика – I курс (специалност), Болид Инс, София, 2006
7. Минева, М, Сампровалаки. Каланетика – методика и проложение, Болид Инс, София, 2004
8. Минева, М, Спортна аеробика – теория и практика, Болид Инс, София, 2011
9. Bompa, T., Buzzichelli, C., Periodization Training For Sports, 3rd ed., Human Kinetics, USA, 2015
10. Haff, G., T. Triplet, Essentials of Strength Training and Conditioning, 4th ed., Human Kinetics, USA, 2016
11. Howley, E., Thompson, D., fitness Professional's Handbook, Human Kinetics, USA, 2011
12. McArdle, W.D., F.I. Katch, and V.I. Katch. Exercise Physiology, 6th ed. Philadelphia: Williams & Wilkins. 2007.
13. Zatsiorsky, V., W., Kraemer, Science and practice of strength training 2nd ed., Human Kinetics, USA, 2006
14. Милошова, Е. (2015). Допинг и спорт – научно методическа монография. НСА Прес, София
15. https://www.9.nsa-virtualeducation.com/

ИЗТЕГЛЯТ СЕ ТРИ ИЗПИТНИ ВЪПРОСА:

1. Един от въпроси 1-6
2. Един от въпроси 7-16

3. Един от въпроси 17-25