

## КОНСПЕКТ

### за Държавен изпит (редовна и задочна форма на обучение)

#### I. ОБЩОМЕТОДОЛОГИЧНИ ЗНАНИЯ

1. Спорт за високи постижения. Закономерности и тенденции на развитие.
2. Същност на спортната тренировка. Основни понятия. Тренировката като сложен адаптационен процес.
3. Натоваарване, умора, възстановяване. Същност на тренировъчното натоварване. Методология – основни теории. Структура на натоварване. Същност на оптималните натоварвания. Умора и възстановяване.
4. Тренираност и спортна форма. Тренираността като устойчива адаптация на организма. Спортната форма като специфичен адаптационен феномен. Фази на развитие и възможности за управление.
5. Средства, методи и принципи на спортната тренировка. Класификация. Характеристика.
6. Построяване и управление на тренировъчния процес. Основна характеристика.
7. Спортната тренировка в нестандартни условия. Същност и характеристика. Особенности на адаптационния процес във височинни условия. Методически аспекти на височинната тренировка.  
Температурата на околната среда като нестандартен фактор. Особенности на адаптационния процес при смяна на часови пояси.
8. Система за спортна подготовка - външна и вътрешна среда, подсистеми, функциониране. Общи зони между треньорските и мениджърските дейности в ПСК (професионален, спортен клуб).
9. Комплексен метод за биомеханичен анализ в спорта. Биомеханична целесъобразност на двигателната дейност в спорта.
10. Метаболитни пътища за енергетично осигуряване на мускулната работа в зависимост от нейната интензивност и продължителност.
11. Ергогенни средства в спорта. Класификация. Фактори на спортното постижение, на които могат да въздействат. Алгоритъм за вземане на решение за използване в спортната практика.
12. Психологически проблеми в спорта за високи постижения. Психическа подготовка в спорта – същност, видове, цели и задачи.  
Психодиагностика в спорта – същност, методи, приложимост в спортната практика.
13. Методология и съвременни методи за контрол и научни изследвания в областта на спорта.

#### II. СПЕЦИАЛИЗИРАНИ ЗНАНИЯ

14. Теория, методика и контрол на тренировката за сила. Специфики във вашия спорт.
15. Теория, методика и контрол на тренировката за издръжливост. Специфики във вашия спорт.
16. Теория, методика и контрол на тренировката за бързина. Специфики във вашия спорт.
17. Теория, методика и контрол на тренировката за ловкост и гъвкавост. Специфики във вашия спорт.
18. Основи на техническата подготовка. Задачи, съдържание и основни етапи. Контрол на техническата подготовка. Специфика във вашия спорт.
19. Основи на тактическата подготовка. Задачи, съдържание, основни средства и основни етапи. Контрол на тактическата подготовка. Специфика във вашия спорт.
20. Методология на подбора и началната спортна подготовка. Особенности във вашия спорт.

#### **ЛИТЕРАТУРА:**

- Желязков, Цв., Д. Дашева. Основи на спортната тренировка. ГераАрт. 2011.
- Желязков, Цв., Д. Дашева. Тренировка и адаптация в спорта. Комливекс. 2000.
- Бачев, В., М.Галов. Основи на научноизследователската работа. 1 ва част. НСА "В. Левски", 2004.
- Бачев, В., Основи на научноизследователската работа. НСА, 2014.
- Учебници, методически ръководства, помагала и лекции по съответната проблематика