



СПОРТНО УЧИЛИЩЕ „ГЕН. ВЛАДИМИР СТОЙЧЕВ”

1113 София, район Младост, бул. ”Асен Йорданов” №2, тел.8703481, факс: 873 78 81,
e-mail: su_gvs_sofia@abv.bg

К О Н С П Е К Т

ПО ЗПП – СПОРТНА МЕДИЦИНА И ХИГИЕНА ЗА XII КЛАС – СФО ПРЕЗ 2017 / 2018 УЧ. ГОДИНА

1. Взаимовръзка между физическата активност и здравето.
2. Препоръки за физическа активност с цел превенция на „здравословния риск“.
3. Енергоосигуряване на физическите натоварвания. Класификация на спортовете в зависимост от енергоосигуряването.
4. Тестове за определяне на физическия работен капацитет.
5. Спортен травматизъм – характеристика, особености, фактори за възникване на травми и превенция.
6. Травми на кожата и лигавиците – характеристика, усложнения, първа помощ.
7. Травми на опорно-двигателния апарат - характеристика, усложнения, първа помощ.
8. Травми на вътрешните органи и главата.
9. Оказване на първа помощ при животозастрашаващи състояния.
10. Хигиена на храненето. Принципи на здравословното хранене.
11. Специфични изисквания към храненето на спортистите.
12. Спортни добавки - видове, ефективност, безопасност.
13. Антидопингови регулации в спорта.

Времетраене на изпита: 3 астрономически часа

Формат на изпита: писмен

Литература: Спортна медицина - лекции , Димитрова , НСА