

1. **Ботев** - „Майце си”, „Към брата си”, „Елегия”, „Борба”, „До моето първо либе”, „На прощаване”, „Хаджи Димитър”, „Моята молитва”, „Обесването на Васил Левски”.
Феномен в българската история и литература. Нравствен максимализъм. Романтична изключителност. Култ към героичното. Борба и свобода.
2. **Иван Вазов** - „Българският език”, „Отечество любезно..”, „При Рилския манастир”, „Елате ни вижте”, „Линее нашто поколение”, „Левски”, „Кочо”, „Паисий”, „Опълченците на Шипка”, „Дядо Йоцо гледа”, „Чичовци”, „Под игото”.
Париарх на бълг. литература. Творчество-летопис на българите в съдбовни времена. Концепция за родното. Жанрово, тематично и идейно многообразие.
3. **Ал. Константинов** – „Разни хора, разни идеали”, „Бай Ганьо”
Фейлетон. Съпоставка на чуждо и свое. Чуждото- реален фактор за себепознание. Размисъл за пътя и мястото на бълг. култура сред отаналите европейски култури и бъдещето на човечеството. Ролята на смеха.
4. **П. П. Славейков** – „Сън за щастие”, „Ни лъх не дъхва...”, „Спи езерото”, „Самотен гроб”, „Ралица”, „Епически песни”, „Cis moll”
Модернизъм. Индивидуализъм и европеизъм. Съдба и философски идеи. Връзка с худож. традиции.
5. **П. К. Яворов** – „Градушка”, „Заточеници”, „Ще бъдеш в бяло”, „Две хубави очи”, „Стон” „Сенки”, „Песента на човека”, „Маска”, „Две души”
Реализъм. Символизъм. Трагичност, драматизъм, раздвоеност- прозрения за съдбата на света и човека. Страдание и търсене, диалог със себе си. Интерпретация на любовното чувство.
6. **Елин Пелин** – „Ветрената мелница”, „Косачи”, „Задушница”, „Мечтатели”, „На оня свят”, „Андрешко”, „Под манастирската лоза”, „Чорба от греховете на отец Никодим”, „Занемелите камбани”, „Гераците”
Певец на бълг. село. Многообразие на света. Съпоставка с Вазов. Особенности на разказа. Социална обвързаност, промяна на нравствените ценности, утвърждаване на виталното, запазване на човешкото.
7. **Д. Дебелянов** – „Черна песен”, „Пловдив”, „Да се завърнеш”, „Помниш ли”, „Спи градът”, „Миг”, „Един убит”, „Сиротна песен”, „Гиха победа”
Символизъм. Съмнения на модерната душа. Раздвоението. Споменът, смириението. Разминаване между идеал и действителност. Елегия. Поезия от фронта.
8. **Езикови норми**
9. **Текстове документи**, необходими за социалната реализация на зрелостника

СПОРТНО УЧИЛИЩЕ „ГЕН. ВЛАДИМИР СТОЙЧЕВ“ – СОФИЯ

ЗАЛИЧЕНО

Утвърждава
Директор

на основание

КОНСПЕКТ ПО МАТЕМАТИКА 317 за XI клас
СФО

чл.2 ал.1 от ЗЗЛД

2018 / 2019 учебна година

1. Числови редици.
2. Аритметична прогресия.Свойства.
3. Сума от първите n -члена на аритметична прогресия.
4. Геометрична прогресия.Свойства.
5. Сума от първите n -члена на геометрична прогресия.
6. Приложение на прогрессиите.
7. Лихва.Сложна лихва.
8. Погасяване на заеми и ренти.
9. Статистика.
- 10.Представяне на данни.
- 11.Организация и анализ на данни.
- 12.Обобщен ъгъл.Радианна Мярка.
- 13.Тригонометрични функции на обобщен ъгъл.
- 14.Периодичност.Четност и нечетност.
- 15.Основно тригонометрично тъждество.
- 16.Връзка между триг. функции различаващи се с 90^0 и 180^0 .
- 17.Тригонометрични функции на сбор и разлика на ъгли.
- 18.Формули за удвоен ъгъл половинки ъгли.
- 19.Произведение на тригонометрични функции.
- 20.Сбор на тригонометрични функции.
- 21.Приложение на тригонометрични функции за доказване на тъждества.
- 22.Приложение на тригонометрични функции за преобразуване на тригонометрични изрази.
- 23.Зависимости в триъгълник.
- 24.Приложение на тригонометрични формули за доказване на равенства в триъгълник.

ЗАЛИЧЕНО

Изготвил: I на основание

чл.2 ал.1 от ЗЗЛД

Спортно училище „Ген. Владимир Стойчев“ - гр. София

Утвърдил:

Директор:

Изготвил:

ЗАЛИЧЕНО

на основание

чл.2 ал.1 от ЗЗЛД

Учител по история и цивилизации:

/Мариета Александрова/

КОНСПЕКТ

ПО

История и цивилизация за учебната 2018-2019 година XI клас ЗП СФО

- 1.Славяни и прабългари във Великото преселение на народите.
- 2.Българската държава на Долни Дунав през VII-VIIIв.
- 3.България през първата половина на IX век.
- 4.Християнизирание на българите.
- 5.Векът на Цар Симеон Велики /893-927 /год.
- 6.Българската епопея в двубоя с Византия.
- 7.Българите под властта на Византия
- 8.Възстановяване и утвърждаване на Българското царство.
- 9.Възход на българското царство при Иван Асен II /1218-1241/ год.
10. Българското царство през втората половина на XIII век.
- 11.Четиринайсети век в българската история.

- 12.Залеза на средновековната българска държавност.
- 13.Държавно – административно устройство на България.
- 14.Българската църква.
- 15.Стопанство и общество .
- 16.Старобългарската култура VII-XIV век.
- 17.Налагане на османския политически и социален ред.
- 18.Българското общество през XV-XVII век
- 19.Съпротива срещу османските завоеватели XV-XVII век.
- 20.Българите и „другите“ в Османската империя.
- 21.Българската култура и европейския свят XV-XVII век.
- 22.Начало на Българското възраждане.
- 23.Икономически промени в българските земи.
- 24.Зараждане на национално самосъзнание.
- 25.Изграждане на българска светска просвета през XIX век.
- 26.Движение за самостоятелна Българска църква.
- 27.Политически движения на българите до средата на XIX век.
- 28.Животът на българите през XIX век.
- 29.Културата на Българското възраждане.
- 30.Начало на национално-революционно движение.
- 31.Политически организации и идейни движения 60 –те год. на XIX в.
- 32.БРЦК и ВРО.
- 33.Революционното движение през / 1873-1875/ год.
- 34.Априлското въстание.
- 35.Руско-турска война и възстановяване на Българската държава.

36. Прохождането на модерна България.
37. Берлинският договор и българския национален въпрос.
38. Либерали и консерватори.
39. Князът, Конституцията и политическите сили.
40. Източна Румелия- втора България.
41. Съединението -1885 год.
42. От „ Българската криза“ до „Българския Бисмарк“
43. Българското общество, партиите и демокрацията края на XIX век и началото XX век.
44. Българите извън България в порив към свободата.
45. Културно развитие на България.
46. Българското общество в процес на модернизация.
47. България през Балканските войни /1912-1913/ год.
48. България в Първата световна война/ 1914-1918/ год.
49. Следвоенната криза в България.
50. Самостоятелно управление на БЗНС.
51. Управление на Демократическия сговор.
52. От Демокрация през преврат към авторитаризъм.
53. България в годините през Втората световна война.
54. Управление на Отечествения фронт.
55. Политическата система в България/ 1949-1956/ год
56. Режимът на Тодор Живков.
57. Международни отношения и външна политика.
58. Българската икономика
59. Култура и културна политика на България.

60.Преход към парламентарна демокрация и пазарна икономика.

61.България в съвременния свят. Европейско и евроатлантическо членство.

Учебник: История и цивилизация XI клас издателство Просвета.

СПОРТНО УЧИЛИЩЕ „ГЕН. ВЛАДИМИР СТОЙЧЕВ“

ЗАЛИЧЕНО

УТВЪРЖДАВАМ

на основание

ДИРЕКТОР: ВАСИ

чл.2 ал.1 от ЗЗЛД

**КОНСПЕКТ ПО ФИЛОСОФИЯ -11 КЛАС
САМОСТОЯТЕЛНА ФОРМА НА ОБУЧЕНИЕ
2018 / 2019 УЧЕБНА ГОДИНА**

- 1 В началото е съмнението
- 2 Що е философия?
- 3 Класически методи
- 4 Модерни методи
- 5 Битие
- 6 Природа
- 7 Светът на културата-дейностите
- 8 Светът на културата-предметите
- 9 Бог
- 10 Тялото и душата
- 11 Езикът
- 12 Екзистенцията
- 13 Комуналният човек
- 14 Човекът-индивидуалист
- 15 Софистът и скептикът
- 16 Теоретикът
- 17 Мистикът и романтикът

СПОРТНО УЧИЛИЩЕ „ГЕН. ВЛАДИМИР СТОЙЧЕВ”

УТВЪРЖДА **ЗАЛИЧЕНО**

Директор :. на основание

Е
чл.2 ал.1 от ЗЗЛД

КОНСПЕКТ ЗА ПИСМЕН ИЗПИТ ПО ЗДРАВΟΣЛОВНИ И БЕЗОПАСНИ УСЛОВИЯ НА ТРУД (ЗБУТ) ЗАДЪЛЖИТЕЛНА ПРОФЕСИОНАЛНА ПОДГОТОВКА XI КЛАС ЗА УЧЕБНАТА 2018/2019г. СФО НА ОБУЧЕНИЕ

1. Предмет и задачи на ЗБУТ. Основни термини и определения.
2. Нормативна уредба за осигуряване на здравословни и безопасни условия на труд.
3. Права, задължения и отговорности на работодателя за осигуряване на ЗБУТ .
- 4.Обучение по безопасност на труда
5. Работно време, почивки и отпуски.
- 6.Условия при сключване на трудов договор – видове трудови договори
- срочен, безсрочен, съдържание на трудовите договори
7. Индивидуален трудов договор – начин на сключване, съдържание на трудовия договор.
8. Специална закрила на някои категории работници.
9. Трудова дисциплина. Прекратяване на трудов договор.
10. Специфични изисквания за здравословни и безопасни условия на труд при осъществяване на спортна дейност..
11. Професионален и здравен риск при общо действие на вредни фактори.
12. Средства за сигнализиране и маркировка за осигуряване на здравословни и безопасни условия на труд.
13. Защитни приспособления. Работно облекло.
14. Общи изисквания за пожарна безопасност при аварии и бедствия.
15. Основни уреди за гасене на пожар.
16. Видове травми:
- рани ,навяхвания,.
- 17.Видове травми :
- изкълчвания и фрактури
18. Оказване на до лекарска помощ при различни видове травми:
- рани, изкълчвания
19. Оказване на долекарска помощ при
- фрактури, навяхвания, изгаряния
20. Външен сърдечен масаж и изкуствено дишане.

ЗАЛИЧЕНО

Изготвил: на основание

чл.2 ал.1 от ЗЗЛД

СУ „ Ген. Владимир Стойчев“, София

ЗАЛИЧЕНО

Утвържи
Директор
Васил
на основание
чл.2 ал.1 от ЗЗЛД

**Конспект по Предприемачество за 11 клас ЗП
за учебната 2018 / 2019 година
СФО**

1. Увод в теорията на предприемачеството - основни понятия, същност, школи
2. Характеристика на предприемачът, видове предприемачи, предприемачески доход
3. Класификация на предприятията – качествени, количествени признаци, брой на заетите.
4. Видове предприятия – Дружество с ограничена отговорност.
5. ЕТ и публични предприятия.
6. Класификация на предприятията – качествени, количествени признаци, брой на заетите
7. Акционерно дружество
8. Командитно дружество и ООД
9. Характеристика на предприемачът, видове предприемачи, предприемачески доход
10. Предприемачески процес – елементи, жизнен цикъл на фирмата
11. Финансиране и кредитиране на дребния бизнес
12. Характеристика на фирмения пазар.
13. Стратегии и стопанска политика – планиране, планове, видове
14. Характеристика на спортния мениджър - професиограма на спортния мениджър, измерения на професионализма.
15. Капитал и инвестиции на предприятието – същност.
16. Собствен и привлечен капитал
17. Бизнес планиране – бизнес план
18. Маркетингов план- маркетингови стратегии.
19. Основни методи и процедури при подбора

ЗАЛИЧЕНО

Изготвил: Б на основание

чл.2 ал.1 от ЗЗЛД

ЗАЛИЧ

на осно

чл.2 ал.1 от ЗЗЛД

КОНСПЕКТ ПО ТМСТ ЗА 11 КЛАС – СФО

ЗА УЧЕБНАТА 2018/2019 г.

1. Същност на спортната техника.
2. Структура на спортната техника.
3. Развитие на спортната техника.
4. Кинематична и динамична характеристика на движението.
5. Функционална организация на спортната техника.
6. Особености на техниката при различните видове спорт.
7. Спортове със стабилна кинематична структура.
8. Спортове със стабилна динамична структура.
9. Спортове с вариативност на двигателната дейност.
10. Етапи на техническата подготовка.
11. Постъпателни движения.
12. Въртеливи движения.
13. Движения с преодоляване на силата.
14. Единоборства.
15. Сложни пространствени движения.
16. Движения за запазване на равновесието.
17. Класификация на физическите упражнения.
18. Същност на техническата подготовка.
19. Характеристика и критерии за определяне на спортно-техническото майсторство.
20. Същност на спортната тактика.
21. Елементи и форми на спортната тактика.
22. Етапи на спортната тактика.
23. Цели и задачи на тактическата подготовка.
24. Средства и методи на тактическата подготовка.
25. Видове упражнения за тактика.
26. Методи на тактическите действия.
27. Тактическа подготовка при индивидуалните спортове.
28. Тактическа подготовка при колективните спортове.
29. Тактическа подготовка при единоборствата.
30. Тактическа подготовка при различните видове спорт.

ЗАЛИЧЕ

Изготвил: на основание

чл.2 ал.1 от ЗЗЛД



ЗАЛИЧЕНО

Утвърди
Директор

на основание
чл.2 ал.1 от ЗЗЛД

**Конспект по Теория и методика на физическото възпитание за 11 клас
за учебната 2018 / 2019 година
СФО**

1. Възникване и развитие на физическата култура и формирането ѝ като специфична система в съвременното общество. Системообразуващи фактори и функции на системата физическа култура.
2. Предмет и основни понятия на теорията на физическото възпитание.
3. Методи на изследване в теорията на физическото възпитание.
4. Онтогенетично развитие на моториката на човека. Педагогически аспекти на системата за управление на движенията на човека. Сравнителен анализ на моторните възможности на човека във възрастов аспект.
5. Средства на физическото възпитание – обща характеристика и класификации.
6. Допълнителни средства на физическото възпитание – характеристика. Механизъм на въздействие и методика на закаляване.
7. Съдържание, форма и техника на физическите упражнения.
8. Кинематични и динамични характеристики на движението.
9. Видове двигателни дейности на физическото възпитание – класификация, същност и основни характеристики. Съвременни видове двигателни активности.
10. Процесът на обучение по физическо възпитание.
11. Специфика на процеса на обучение по физическо възпитание на деца и ученици със СОП.
12. Двигателни качества – обща характеристика. Възрастово развитие и особености на двигателните способности.
13. Взаимозависимости между двигателните качества и между тях и двигателните навици. Морфофункционална и биодинамична същност на взаимовръзката.
14. Двигателното качество бързина – характеристика, средства и методи за развитие.
15. Двигателното качество сила – характеристика, средства и методи за развитие. Особенности на методиката за развитие на силата при ученици.
16. Двигателното качество издръжливост – характеристика, средства и методи за развитие. Особенности на методиката за развитие на издръжливостта при ученици.
17. Двигателното качество гъвкавост – характеристика, средства и методи за развитие.
18. Двигателното качество ловкост – характеристика, средства и методи за развитие.
19. Физическа подготовка на учениците през отделните възрастови периоди и форми на обучение по физическо възпитание.
20. Дидактически принципи и прилагането им в процеса на обучение по физическо възпитание.

ЗАЛИЧЕНО

Изготвил:

на основание

чл.2 ал.1 от ЗЗЛД



СПОРТНО УЧИЛИЩЕ „ГЕН. ВЛАДИМИР СТОЙЧЕВ”
1113 София, район Младост, бул. ”Асен Йорданов” №2, тел.8703481,
e-mail: su_gvs_sofia@abv.bg

КОНСПЕКТ

ПО ЗПП – АНАТОМИЯ НА ЧОВЕКА ЗА XI КЛАС - СФО
2018 / 2019 УЧ.ГОДИНА

1. Клетъчен строеж на човешкия организъм.
2. Тъкани - епителна.
3. Съединителни тъкани с изхранваща, свързваща и защитна функция.
4. Съединителни тъкани с опорна функция.
5. Мускулна тъкан. Механизъм на Мускулното съкращение.
6. Нервна тъкан. Устройство на синапс
7. Организмът – единно цяло.
8. Опорно – двигателна система. Принципно устройство на костите и ставите .
9. Скелет. Кости на черепа и туловището.
10. Кости на крайниците.
11. Мускули по местоположение - залавни места и функции: мускули на глава, шия.
12. Мускули на туловище.
13. Мускули на горен крайник. Мускули на долен крайник.
14. Устройство и функции на устната кухина и стомаха.
15. Устройство и функции на червата.
16. Устройство и функции на дихателната система.
17. Отделителна система – устройство и функции.
18. Ендокринна система. Хипофиза и щитовидна жлеза.
19. Околощитовидни жлези, надбъбречни жлези, задстомашна жлеза и полови жлези.
20. Общи данни за устройството и функциите на НС.

Времетраене на изпита: 4 часа

Формат на изпита - писмен

*Литература: Учебник по анатомия на човека за студенти от НСА
(независимо от издателството)*

Спортно училище „Генерал Владимир Стойчев“-гр.София

Утвърждавам :

Директ

ЗАЛИЧЕНО

на основание

чл.2 ал.1 от ЗЗЛД

КОНСПЕКТ

по Английски език по професията - ЗП за 11 клас СФО
за 2018/2019 учебна година

1. **The soccer field – Soccer: Equipment, glossary**
2. **Soccer – Rules of play soccer; Leagues and tournaments**
3. **Basketball court–Basketball: Equipment; Players**
4. **Basketball - Rules –Basketball: Leagues and tournaments.**
5. **The rugby field–Rugby positions – Rugby: Rules of Play**
6. **Golf –The Golf course–Golf: Equipment –**
7. **Golf - Rules of Play; Tours and tournaments.**
8. **Hockey–Hockey: Equipment; Hockey - Rink and rules of play**
9. **Field hockey– Equipment and field– Fieldhockey: Rules of Play**
10. **Table tennis:–Equipment – Table tennis: Rules of Play**
11. **Tennis – Rules –Tennis: Tournaments**
12. **The football field –Football: Equipment–Football: Players–Football: Rules**
13. **Volleyball –Equipment and positions –Volleyball: Rules**
14. **Summer Olympics and Winter Olympics –What are the differences between sports in the Summer Olympics and the Winter Olympics?**

15. The baseball field: –Baseball: Equipment –Baseball: Players–Baseball: Rules

16. Sports injuries – Assessment; types in different sports

УЧЕБНИК:

CAREER PATHS SPORTS

Издательство: EXPRESS PUBLISHING

ЗАЛИЧЕНО

Разработил: Хри
(Име, фамилия, подпи

на ОСНОВАНИЕ

чл.2 ал.1 от ЗЗЛД

ЗАЛИЧЕНО

на основание

РАЛ ВЛАДИМИР СТОЙЧЕВ

Утвържда чл.2 ал.1 от ЗЗЛД
Директор

**КОНСПЕКТ ПО СПОРТНО-ПЕДАГОГИЧЕСКА СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ XI КЛАС
САМОСТОЯТЕЛНА ФОРМА НА ОБУЧЕНИЕ
2018/1019 УЧЕБНА ГОДИНА**

1. Актуални тенденции и проблеми на съответния вид спорт в световен, континентален и национален аспект. Тенденции в развитието на спортните постижения.
2. Компетенциите и уменията за планиране, организиране, провеждане и управление на спортни мероприятия като основни компоненти на подсистемата "управленски фактори" в системата за спортна подготовка.
3. Същност и основни закономерности на спортната тренировка. Технология на планиране на тренировъчния процес според спортната квалификация на спортиста, насочеността, обема интензивността, възрастовия аспект.
4. Технология на построяване на тренировъчния процес в зависимост от моментното състояние на спортиста, конкретните цели и задачи, вида на тренировката и мястото и в структурната организация на тренировъчния процес
5. Проектиране на тренировъчния процес чрез използване на средства и методи от други спортове, вкл. и фитнес.
6. Основни принципи на спортната тренировка при моноструктурните и полиструктурните и комплексните видове спорт. Единство между общата и специалната подготовка в зависимост от вида спорт.
7. Основни принципи на спортната тренировка при моноструктурните и полиструктурните и комплексните видове спорт. Единство между общата и специалната подготовка в зависимост от вида спорт.
8. Структура на натоварването в тренировъчния процес - външна и вътрешна; страна, величина, характер и насоченост на натоварването. Методико-практически аспекти и казуси за натоварване с преимуществено алактатно, анаеробно-гликолитическо, смесено (аеробно-анаеробно), с аеробно и анаболитическо въздействие.
9. Структура на натоварването в тренировъчния процес - външна и вътрешна; страна, величина, характер и насоченост на натоварването. Методико-практически аспекти и казуси за натоварване с преимуществено алактатно, анаеробно-гликолитическо, смесено (аеробно-анаеробно), с аеробно и анаболитическо въздействие.
10. Специфика на умората в тренировъчната и спортно-състезателна практика; умората като функция на натоварването, видове умора в зависимост от нейния характер, обхват и величина. Фактори на умората.

11. Специфика на умората в тренировъчната и спортно-състезателна практика: умората като функция на натоварването, видове умора в зависимост от нейния характер, обхват и величина. Фактори на умората.
12. Съвременни аспекти на възстановяването като функция на умората. Оперативно, срочно и късно възстановяване. Адаптационен, възстановителен и следови компонент на възстановителните процеси. Методико-практически аспекти и казуси при начално обучение на деца.
13. Съвременни аспекти на възстановяването като функция на умората. Оперативно, срочно и късно възстановяване. Адаптационен, възстановителен и следови компонент на възстановителните процеси. Методико-практически аспекти и казуси при начално обучение на деца.
14. Тренираност и спортна форма: тренираността като устойчива адаптация на организма (морфофункционалните промени в мускулите под влияние на тренировката и адаптация на системите на енергоосигуряването). Спортната форма като специфичен адаптационен феномен.
15. Подбор и прогнозиране на спортните способности-технологии и процедури. Организационни и практико-приложни проблеми в началното обучение.
16. Планиране на средства на спортната тренировка при: начално обучение, развитие на спортния талант и при напреднали спортисти.
17. Методи на спортната тренировка при: начално обучение, развитие на спортния талант и при напреднали спортисти.
18. Страни на спортната подготовка в тренировъчния процес: физическа, техническа, тактическа и психологическа подготовка. Приоритети на отделните страни в зависимост от конкретния вид спорт.
19. Страни на спортната подготовка в тренировъчния процес: физическа, техническа, тактическа и психологическа подготовка. Приоритети на отделните страни в зависимост от конкретния вид спорт.
20. Въведение в планирането на спортната подготовка на съответния вид спорт. Цикличност на многогодишното и едногодишното планиране на спортната тренировка. Изготвяне на план-конспекти
21. Въведение в планирането на спортната подготовка на съответния вид спорт. Цикличност на многогодишното и едногодишното планиране на спортната тренировка. Изготвяне на план-конспекти
22. Диагностика, оценка и оптимизиране на тренировъчния процес контрол на натоварването - „доза ефект“, контрол на тренираността (контрол на функционалната годност на техническата подготовка, на тактическата подготовка) с акценти при начално обучение на деца.

СУ "ГЕНЕРАЛ ВЛАДИМИР СТОЙЧЕВ" – СОФИЯ

ЗАЛИЧЕНО

Утв. на основание
Дир. чл.2 ал.1 от ЗЗЛД г Вутев

Конспект
по Нормативно-правна уредба ЗПП - XI клас – самостоятелна
форма на обучение /СФО/, 2018/2019 учебна година

1. Подход, същност и значение на нормативно-правната уредба на физическото възпитание и спорта.
2. НПУ – фактор за функциониране и развитие на управлението и развитието на физическото възпитание и спорта като социална и икономическа система.
3. Нормативно-правна уредба в страните от Европейския съюз (опит, традиции, иновации и приложения).
4. НПУ в САЩ и Русия (опит, традиции, иновации и приложения).
5. НПУ в страни извън Европейския съюз (опит, традиции, иновации и приложения). НПУ за управление и развитие на физическото възпитание и спорта в образователната система.

ЗАЛИЧЕНО

Изготвил: .. на основание
чл.2 ал.1 от ЗЗЛД



СПОРТНО УЧИЛИЩЕ „ГЕНЕРАЛ ВЛАДИМИР СТОЙЧЕВ“ **ЗАЛИЧЕНО**

Утвърждава на основание

чл.2 ал.1 от ЗЗЛД

Разработи **ЗАЛИЧЕНО**

на основание

чл.2 ал.1 от ЗЗЛД

Физика и астрономия

КОНСПЕКТ ЗА ПИСМЕН ИЗПИТ ЗА СФО ПО БИОМЕХАНИКА НА СПОРТА И ФИЗИЧЕСКИТЕ
УПРАЖНЕНИЯ ЗА 11 КЛАС. УЧ. 2018/2019

1. Отправни и координатни системи
2. Кинематични характеристики – пространствени, времеви, пространствено-времеви и закони за движението на телата
3. Класификация на движенията
4. Динамични характеристики – закони на Нютон, инерчни характеристики, силови характеристики. Видове сили – сила на тежестта, опорна реакция, сила на триене и съпротивителни сили на средата
5. Сила на еластична деформация. Итерчни сили. Взаимодействие между вътрешни и външни сили
6. Енергетични характеристики – работа, мощност и енергия на движение
7. Биомеханика на опорно-двигателния апарат. Биомеханични свойства на костите
8. Биомеханични свойства на мускулите
9. Критерии за биомеханична целесъобразност на движенията
10. Критерий за противодействието и усет за точното действие (тайминг)
11. Методи за биомеханични измервания

СУ "ГЕНЕРАЛ ВЛАДИМИР СТОЙЧЕВ" – СОФИЯ

ЗАЛИЧЕНО

Утвърждава на основание
Директор чл.2 ал.1 от ЗЗДутев

Конспект

**по теория и методика на кондиционната подготовка ЗПП - XI
клас – самостоятелна форма на обучение /СФО/, 2018/2019 учебна
година**

1. Характеристики, фактори и обща класификация на физическите качества.
2. Двигателни възможности и способности, определящи физическата кондиция (сила, бързина, издръжливост, гъвкавост, ловкост). Механизми на енергоосигуряване на организма.
3. Принципи и съвременна стратегия на последователното развитие на физическите качества и функционалните възможности. ОФП.
4. Двигателни качества и възможности. Силата като основно двигателно качество. Фактори на мускулната сила.
5. Видове сила и взаимовръзката им с останалите физически качества и системи на организма.
6. Максимална, изометрична, статодинамична, бърза стартова силова издръжливост, силова ловкост. Силови тренировки на машини и със свободни тежести.
7. Методика на силовата тренировка – основни принципи. Методи за развиване на силова издръжливост – основни схеми и варианти при различните спортове.
8. Методи и средства за развиване на максимална сила – класификация, характеристика и начин на приложение. Планиране в седмичния цикъл.

ЗАЛИЧЕНО ИЩЕ „ГЕН. ВЛАДИМИР СТОЙЧЕВ“

УТВЪРЖДАВАМ.

ДИРЕКТОР: ВАСИ

на основание

чл.2 ал.1 от ЗЗЛД

Конспект по спортна психология за 11 клас СФО

1. Предмет, обект и основни задачи на спортната психология. Място и значимост на спортната психология.
 2. Психологическа характеристика на спортното състезание - особености на състезателната дейност.
 3. Психомоторни качества. Методи за диагностика .
 4. Темперамент. Характер и характерологични черти. Формиране и развитие на личността и нейните качества.
 5. Мотивация и спорт .
 6. Колективни ценности, единство, сътрудничество и взаимозависимост. Психологически климат и междуличностни отношения Тиймбилдинг.
 7. Внимание - характеристика и функции на вниманието при изпълнение на двигателните действия. Особености и развитие на вниманието.
 8. Волева подготовка. Особености на волевите действия в спорта. Развитие на волята през отделните възрастови етапи. Волеви качества на спортиста.
 9. Интелект и спорт. Психологически основи на тактическата подготовка в спорта. Интелектуална активност и развитие на творческите способности в спорта.
 10. Стрес и тревожност в спорта. Предстартови състояния. Регулация и саморегулация на състоянията в спортносъстезателната дейност .
 11. Работоспособност и умора. Динамика на психичните състояния в учебно-тренировъчния процес.
 12. Психическо възстановяване. Същност и характеристики. Динамика на възстановяването. Методи за психично възстановяване.
 13. Психична устойчивост. Същност и прояви. Фактори на психичната Устойчивост. Подбор и ориентация в спорта
 14. Психологически особености в развитието на детето в началната училищна възраст. Психолого-педагогически изисквания при работа с деца в тази възраст. Психологически особености на развитието през периода на средната училищна възраст. Ефективност на педагогическите въздействия.
 15. Психологическа характеристика на горната училищна възраст. Психолого-педагогически изисквания при работата в юношеска възраст.
 16. Психологическа характеристика на младежката възраст. Ефективност на педагогическите въздействия .
 17. Психологическо осигуряване на спортната дейност. Място и роля на психологическото осигуряване в системата на спортната подготовка. Равнища на психологическо осигуряване. Основни направления .
 18. Планиране на психическата подготовка .
- Времетраенето на изпита :180 минути
Формат на изпита:ПИСМЕН
Крайната оценка от изпита се формира върху два развити въпроса.
ЛИТЕРАТУРА:Попов Н. Обща психология.НСА ПРЕС,СД999
Герон,Е.,Ю.Мутафова-Заберска.Мотивация при физическата дейност и спорта.НСА ПРЕС С.2004
Янчева Т.Психологическо осигуряване на спортната практика.ИПБ НСА,С.Д997