

СПОРТНО УЧИЛИЩЕ „ГЕН. ВЛ. СТОЙЧЕВ“ – г.

ЗАЛИЧЕНО НА ОСНОВАНИЕ
чл. 2 от ЗЗЛД

УТВЪРЖДАВАМ,

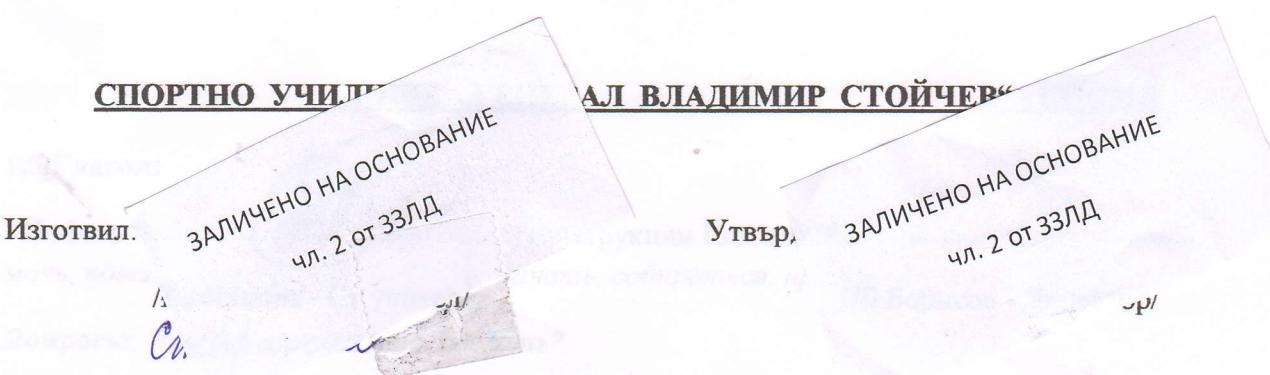
ДИРЕКТОР:

/Борис Боян

КОНСПЕКТ ПО ЗП БЕЛ СФО 11. клас

2020/2021 учебна година

1. Прилагане на правописна норма
2. Прилагане на граматична норма
3. Прилагане на пунктуационна норма
4. Димитър Талев „Железният светилник“
5. Алеко Константинов. „Бай Ганьо журналист“
6. Станислав Стратиев. „Балкански синдром“
7. Иван Вазов. „Паисий“
8. Никола Вапцаров. „История“
9. Йордан Радичков. „Ноев ковчег“
10. Христо Ботев. „Борба“
11. Елин Пелин. „Андрешко“
12. Христо Смирненски. „Приказка за стълбата“.
13. Христо Ботев. „До моето първо либе“
14. Иван Вазов. „Новото гробище над Сливница“
15. Емилиян Станев. „Крадецът на праскови“
16. Иван Вазов. „При Рилския манастир“
17. Пейо Яворов. „Градушка“
18. Пенчо Славейков. „Спи езерото“



ИЗПИТЕН КОНСПЕКТ ПО РУСКИ ЕЗИК ЗА XI КЛАС

(самостоятелна форма на обучение)

I.ГРАММАТИКА

1. МОРФОЛОГИЯ - ЧАСТИ РЕЧИ

1.1. Имя существительное:

- Существительные, имеющие форму только единственного числа.
- Существительные, имеющие форму только множественного числа.

1.2. Имя прилагательное:

- Степени сравнения прилагательных: *положительная, сравнительная, превосходная*.
- Полные и краткие прилагательные. Употребление кратких прилагательных.
- Согласование прилагательных с существительными и местоимениями.

1.3. Имя числительное:

- Количественные числительные. Употребление.
- Порядковые числительные. Употребление.

1.4. Местоимение:

- Личные местоимения. Изменение личных местоимений по падежам.
- Притяжательные местоимения. Изменение притяжательных местоимений по падежам.
- Определительные местоимения *каждый* и *весь*. Употребление.
- Относительное местоимение *который* при образовании сложноподчинённых предложений с придаточными определительными.

1.5.Глагол:

- Инфинитив глагола. Инфинитивные конструкции. Глаголы : *уметь, хотеть, научиться, мочь, идти,ходить, любить, ехать, начать, собираться, нравиться* + инфинитив.

Вопросы: *Что делать? и Что сделать?*

- Вид глагола: *совершенный и несовершенный.*
- Время глагола: *настоящее, прошедшее и будущее (простое и сложное).*
- Глаголы - связки: *есть, быть, стать, становиться, казаться.*

1.6.Наречие:

- Предикативные наречия, выражающие необходимость, возможность и невозможность : *надо, можно, нужно, нельзя.*
- Наречия способа действия: *отлично, вничью, быстро, медленно, элегантно, (не)модно, безвкусно, хорошо, плохо.*

2.МОРФОЛОГИЯ - ПАДЕЖИ

2.1.Именительный падеж.Значение Именительного падежа.

Вопросы: Кто? Что?

Именительный падеж лица или предмета с предикатом *нужен.*

Конструкция: *Кому нужно что?*

Именительный падеж с глаголами - связками.

Конструкции: *Кто есть кто? и Что есть что?*

Именительный падеж с наречиями выражения способа действия.

Конструкция: *Кто как выглядит?*

2.2.Родительный падеж.Значение Родительного падежа.

Вопросы: Кого? Чего? Чей? Откуда? Сколько?

Предлоги: у, от, до, без, из, для, во время, после

Родительный падеж при описании внешности человека.Выражение субъекта действия.

Конструкции: У кого что есть? и У кого чего нет?

Родительный падеж при сравнительной степени прилагательных.

Родительный падеж выражения меры и количества: чашка, стакан, тарелка, ложка, бутылка, банка, плитка, долька, ломтик, кусок, коробка, пачка ; килограмм, литр - чего?

Родительный падеж выражения даты.**Конструкция:** Какого числа ...?

Существительные, требующие Родительного падежа: культура - кого?; букет, показ, создание, вид - чего?

Глаголы, требующие Родительного падежа: выиграть - у кого? ; хотеть - чего?

Родительный падеж обозначения времени с предлогами: до, после, во время, после.

Родительный падеж при определении предмета с помощью другого предмета.

Конструкция: Одежда какого цвета? ; Обувь какого размера?

2.3.Дательный падеж.Значение Дательного падежа.

Вопросы: Кому? Чему?

Предлоги: к, по

Конструкция: Кому что нужно?

Глаголы, требующие Дательного падежа: казаться, проиграть,(по)дарить - кому? ; готовиться ; приобщить - приобщать; прийти, относиться - к чему?

Дательный падеж при предикативных наречиях: надо, можно, нужно, нельзя.

Дательный падеж с краткими прилагательными.

2.4. Винительный падеж. Значение Винительного падежа.

Вопросы: Кого? Что? Куда?

Предлоги: в, на, через

Конструкции: *Кто похож на кого?* и *Что похоже на что?*

Глаголы, требующие Винительного падежа: есть - съесть ; пить - выпить ; (при)готовить ; (по)завтракать ; (по)обедать ; (по)ужинать ; взять, заказать, испечь, ценить, шить, снять, посетить, попробовать, (на)резать, (по)смотреть, (с)делать, (по)слушать, (по)дарить ; нести - носить ; обсудить - обсуждать ; создать - создавать ; надеть - надевать - что? ; одеть - одевать ; встретить - встречать ; приобщить - приобщать ; наградить - награждать - кого? ; (по)везти - кого? куда? ; ходить, ездить - куда? ; играть - сыграть - во что? ; любить, видеть - кого? что?

Существительные, требующие Винительного падежа: прыжок - куда?

Винительный падеж для обозначения повторяющихся периодов времени. Определительное местоимение *каждый*. **Вопрос:** *Как часто?*

Винительный падеж для обозначения продолжительности действия. Определительное местоимение *весь*. **Вопросы:** *Как долго?; Сколько времени?*

Винительный падеж с предлогом *через*. **Вопрос:** *Через сколько времени?*

2.5. Творительный падеж. Значение Творительного падежа.

Вопросы: Кем? Чем?

Предлоги: над - под ; перед - за ; между ; с

Творительный падеж орудия действия: писать, рисовать, раскрашивать, есть, резать, пользоваться, угощать, встречать, украшать - чем?

Творительный падеж выражения совместности: суп, бутерброд, чай, кофе, мясо, борщ, пирожок, сэндвич, торт, котлеты, салат - с чем?

Глаголы, требующие Творительного падежа: быть, стать, становиться, казаться - кем? чем? ; наградить, заниматься, считать - чем? ; создаваться - кем? ; одеться - одеваться - каким образом?

2.6.Предложный падеж.Значение Предложного падежа.

Вопросы: Где? О ком? О чём? В чём?

Предлоги: в, на о, при

Глаголы, требующие Предложного падежа: *быть,ходить - в чём? ; кататься - где? на чём? ; отыхать ; быть - побывать - где? ; рассказывать - о ком? ; узнать - о чём?*

3.СИНТАКСИС

3.1.Составное именное сказуемое в простом предложении.

3.2.Неопределённо - личные предложения.

3.3.Составное глагольное сказуемое.

3.4.Сложноподчинённое предложение с придаточным определительным.

3.5.Номинативные предложения.

II.ТЕКСТЫ ДЛЯ ЧТЕНИЯ

1.Все мы такие разные

2.Приятного аппетита!

3.Праздники и традиции

4.Спорт и здоровье

5.По одёжке встречают

6.В мире прекрасного

СПОРТНО УЧИЛИЩЕ „ГЕНЕРАЛ ВЛАДИМИР СТОЙЧЕВ“ - СОФИЯ

Изготвил:

/E.

ЗАЛИЧЕНО НА ОСНОВАНИЕ

чл. 2 от ЗЗЛД

Утвърдил:

чл. 2 от ЗЗЛД

/

ЗАЛИЧЕНО НА ОСНОВАНИЕ

ИЗПИТЕН КОНСПЕКТ ПО НЕМСКИ ЕЗИК ЗА XI КЛАС

(самостоятелна форма на обучение)

I.GRAMMATIK

1.Morphologie

1.1.Das Verb. Глагол.

- **Das Verb werden im Präsens.** Глаголът *werden* в сегашно време. Отговор на въпроса: *Was willst du werden?*

- **Verben mit Präpositionen.** Глаголи с постоянен предлог: *träumen von +D; sich interessieren für +A; sich ärgern über +A; sich erinnern an + A; sich kümmern um +A; sprechen über +A; warten auf +A; denken an +A; sich vorbereiten auf + A; erzählen von +D*

1.2. Das Tempus. Време на глагола.

- **Das Präteritum.** Минало свършено време на правилните, неправилните, спомагателните, модалните и глаголите с делими представки. Употреба на *Präteritum*.

- **Das Perfekt.** Образуване на минало несвършено време с глаголите *haben* и *sein*.

1.3.Der Modus. Наклонение.

- **Das Konjunktiv II.** Условно наклонение. Употреба на формата *würde + Infinitiv*.

1.4.Das Adjektiv. Прилагателно име.

- **Deklination der Adjektive mit bestimmtem Artikel im Nominativ, Akkusativ und Dativ.**

Склонение на прилагателните с определителен член в Именителен, Винителен и Дателен падеж. Съгласуване на прилагателното със съществителното.

- **Deklination der Adjektive mit unbestimmten Artikel im Nominativ, Akkusativ und Dativ.**

Склонение на прилагателните с неопределителен член в Именителен, Винителен и Дателен падеж. Съгласуване на прилагателното със съществителното.

- **Deklination der Adjektive nach den Pronomen:** *mein, dieser, jeder, alle und die Negation kein.* Съгласуване на прилагателните с местоименията: *mein, dieser, jeder, alle* и отрицанието *kein*.

1.5.Die Pronomen.Местоимения.

- **Die Relativpronomen.** Относителни местоимения. Употреба на относителните местоимения: *der, die, das, die* в Именителен падеж.

- **Die Fragepronomen.** Въпросителни местоимения. Употреба на въпросителните местоимения: *welch - ?* и *was für ein / eine ...?* .

1.6.Die Konjunktionen.Съюзи.Употреба на съюзите: *weil, dass, als, wenn, deshalb, darum, ob.*

1.7.Die Präpositionen.Предлози.Употреба на предлога *von + Dativ* при изразяване на притежание.

1.8.Die Adverbien.Наречия.

- **Die Temporaladverbien.** Употреба на наречията за време: *damals, heute, früher, vorher.*

- **Die Modaladverbien.** Употреба на модалните наречия: *bestimmt, leider, ziemlich.*

- **Die Pronominaladverbien.** Местоименни наречия - образуване, значение и употреба: *worum - darum; woran - daran; worüber - darüber; wovon - davon.*

2.Syntax

2.1.Die Relativsätze.Образуване на изречения с относителни местоимения.

2.2.Die Nebensätze mit *wenn*.Образуване на подчинени изречения със съюза *wenn*.

2.3.Die Nebensätze mit *als*.Образуване на подчинени изречения със съюза *als*.

2.4.Die Nebensätze mit *wenn* und *ob*.Образуване на подчинени изречения със съюзите *wenn* и *ob*.

2.5.Die Nebensätze mit *weil*.Образуване на подчинени изречения със съюза *weil*.

2.6.Die Nebensätze mit *da*.Образуване на подчинени изречения със съюза *da*.

2.7.Indirekte Fragen mit Fragenwort.Образуване на непреки въпроси с въпросителни думи: *wann, wo, wie, wie lange, wie oft* и др.

2.8.Indirekte Fragen mit Konjunktion *ob*.Образуване на непреки въпроси със съюза *ob*.

II.LESENTEXTE

- 1.** Pläne für die Zukunft
- 2.** Ein Schuljahr im Ausland
- 3.** Freiwilliges Soziales Jahr
- 4.** Das Wunderkind aus Salzburg
- 5.** Sissi und Franz
- 6.** Ein Souvenir aus Wien
- 7.** Das ist meine Clique
- 8.** Der Traumjob
- 9.** Gefühle, Träume und Emotionen
- 10.** Ich würde gern
- 11.** Liebling, wir sind Millionäre!
- 12.** Natur und Naturschutz
- 13.** Umweltschützern auf der Spur
- 14.** Im Workcamp

СПОРТНО УЧИЛИЩЕ „ГЕН. ВЛАДИМИР СТОЙЧЕВ“ – СОФИЯ

Утвърждава:

Дир.

ЗАЛИЧЕНО НА ОСНОВАНИЕ
чл. 2 от ЗЗЛД

КОНСПЕКТ ПО МАТЕМАТИКА ЗП за 11 клас

СФО

2020/2021 учебна година

1. Корен трети. Свойства.
2. Корен n-ти. Свойства.
3. Основно свойство на корените.
4. Преобразуване на ирационални изрази.
5. Графика на функциите $y = \sqrt{x}$; $y = x^3$; $y = \sqrt[3]{x}$.
6. Степен с рационален показател.
7. Сравняване на степени с равни основи и различни показатели.
8. Преобразуване на изрази, съдържащи степен с различни показатели.
9. Показателна функция, графика.
10. Логаритъм, основни свойства. Сравняване на логаритъм.
11. Логаритмична функция. Графика.
12. Логаритмуване на произведение, частно, степен и корен.
13. Решаване на успоредник.
14. Решаване на трапец.
15. Решаване на четириъгълник.
16. Решаване на правилен многоъгълник.
17. Обобщен ъгъл. Радиан. Тригонометрични функции на обобщен ъгъл.
18. Основни тригонометрични тъждества.
19. Четност, нечетност и периодичност на тригонометричните функции.
20. Графика на функциите $y = \sin x$; $y = \cos x$; $y = \tan x$; $y = \cot x$.
21. Формули за синус и косинус от сбор и разлика на ъгли.
22. Формули за тангенс и котангенс от сбор и разлика на два ъгъла.
23. Формули за тригонометрични функции от удвоен ъгъл.
24. Формули за сбор и произведение на тригонометрични функции.
25. Условна вероятност. Теорема за умножение на вероятности. Независимост.
26. Модели за многократни експерименти с два възможни изхода.
27. Разпределение на вероятностите със сума.
28. Геометрична вероятност върху правата като отношение на дължини на интервали.
29. Геометрична вероятност в равнината като отношение на лица.

КОНСПЕКТ

По Гражданско образование за 11 клас
Самостоятелна форма на обучение

1. Свобода и индивидуални права
2. Демокрацията. Право, власт и легитимност.
3. Злоупотреби с демокрацията и граждански корективи.
4. Публичност, медии, образование.
5. Раждането на модерния гражданин. Модели на гражданството.
6. Политически, социални и културни права.
7. Институции, гарантиращи правата на човека.
8. Гражданското общество като условие и ресурс на демокрацията.
9. Групова, национална и европейска идентичност.
10. Малцинство и гражданско общество. Произход и идентичност на етническите малцинства.
11. Нашите лични и колективни идентичности. Какво е да си пълнолетен?

Изготвил: .

Величков

ЗАЛИЧЕНО НА ОСНОВАНИЕ
чл. 2 от ЗЗЛД

Спортно училище „Генерал Владимир Стойчев“-

Утвърждавам

Директор:.....

ЗАПИЧЕНО НА ОСНОВАНИЕ
чл. 2 от ЗЗЛД

/Б.А.

КОНСПЕКТ

по Английски език по професията - ЗПП за 11 клас СФО
за 2020/2021 учебна година

1. The soccer field – Soccer: Equipment – Soccer: Rules of Play Soccer: Leagues and tournaments
2. Basketball court – Basketball: Equipment – Basketball: Players – Basketball: Rules Basketball:
3. Basketball: Leagues and tournaments.
4. The rugby field – Rugby positions – Rugby: Rules of Play
5. Vocabulary exercises
6. Sports injuries
7. Golf – The Golf course – Golf: Equipment – Golf: Rules of Play – Golf: Tours and tournaments.
8. Grammar practice
9. Hockey – Hockey: Equipment – Hockey: Rink and rules of play
10. Field hockey – Equipment and field – Field hockey: Rules of Play
11. Table tennis: – Equipment – Table tennis: Rules of Play
12. Vocabulary exercises
13. Cricket: Cricket – Equipment: Cricket – Players: Cricket Rules of Play 1 and 2
14. Cricket - Leagues and tournaments.
15. Tennis – Rules – Tennis: Tournaments
16. Grammar practice
17. Summer Olympics and Winter Olympics – What are the differences between sports in the Summer Olympics and the Winter Olympics
18. The football field – Football: Equipment – Football: Players – Football: Rules

19. Grammar practice

20. Volleyball – Equipment and positions – Volleyball: Rules

21. The baseball field: – Baseball: Equipment – Baseball: Players – Baseball: Rules 1 and 2

22. Baseball: Leagues and tournaments.

Учебник : Career Paths SPORTS

Изд. Express Publishing



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 В СФО 2020 / 2021 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. Организъмът – 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 на туловище.
12. Мускули на горен крайник. Мускули на долнен крайник.
13. Устройство и функции на устната кухина и stomаха.
14. Устройство и функции на червата.
15. Устройство и функции на дихателната система.
16. Отделителна система – устройство и функции.
17. Ендокринна система. Хипофиза и щитовидна жлеза.
18. Околощитовидни жлези, надбъбречни жлези, задстомашна жлеза и полови жлези.
19. Общи данни за устройството и функциите на НС.

Времетраене на изпита: 4 часа

Формат на изпита - писмен

Форма на контрол: тема и тест

Формиране на крайната оценка: оценка от темата + оценка от теста

2

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

Дирек.

ЗАЛИЧЕНО НА ОСНОВАНИЕ
чл. 2 от ЗЗЛД

СПОРТНО УЧИЛИЩЕ „ГЕНЕРАЛ ВЛАДИМИР СТОЙЧЕВ“

КОНСПЕКТ ПО БИОХИМИЯ И БИОХИМИЯ НА ФИЗИЧЕСКИТЕ УПРАЖНЕНИЯ XI КЛАС

СФО
2020/1021 УЧЕБНА ГОДИНА

1. Биологични молекули:въглехидрати , липиди-структура и биологични функции. Белтъци- структура и биологични функции.Нуклеинови киселини и синтез на белтък. Молекулна структура на клетката.Биохимични функции на клетъчните органели. Хормони- класификация, механизъм на действие и участие в регулацията на метаболитните процеси.
2. Ензими-структура и механизъм на действие Регулация на ензимната активност. Витамиини –определяне, класификация и биохимични функции.
3. Биоенергетика.Гибсова енергия.Ендергонични ,екзергонични и равновесни реакции.Спрегнати реакции. Структура на АТФ,реакции и ресинтеза в клетката.Биологично окисление.Дихателна верига – структура и функции.Оксилително фосфириране.
4. Обмяна на веществата.Обща схема на катаболизма.
Биохимия на смилателния процес.Смилане и резорбция на смилателния процес. Катаболитни процеси.Разграждане на гликогена в черния дроб и мускулите
5. Кръвна глюкоза и нейната хормонална регулация. Катаболизъм на глюкозата:аerобна и анаеробна гликолиза-обща схема характеристика и енергиен баланс.
6. Цикъл на Кребс- обща характеристика и енергиен баланс . Мазнините източник на енергия за мускулна работа –окисление на мастните киселини и глицерола – обща характеристика,енергиен баланс.
7. Катаболизъм на аминокилините-трансаминиране,разграждане на въглехлеродния скелет.Синтес на урея. Взаимна връзка между обмяната на веществата възлови метаболити-възможни пътища за превръщания между белтъци, мазнини и въглехидрати.Водно-електролитен баланс на организми.Основни механизми за регулация Разстойства под влияние на физическите натоварвания.
8. Биохимия на кръвта:Структура и функция на хемоглобиновата молекула.протонен баланс (алкално-киселинно равновесие), регулация разстройства при физическо натоварване и по-важни показатели
Биохимия на мускулната тъкан: клетъчна и молекулярна организация; молекулярен механизъм на мускулното съкращение. Енергетика на мускулната работа.
9. Анаеробни и aerобни механизми за ресинтез на АТФ. Биохимична характеристика на основните двигателни качества: сила,бързина и издръжливост.
10. Тренировка и биохимична адаптация към физически натоварвания.Адаптационни промени в мускулите в резултат на тренировката:анаеробните и aerобните механизми за енергоосигуряване в резултат на силова тренировка.
11. Биохимичен контрол в спорта. Промени на по-важни биохимични показатели в кръвта при физически натоварвания. Изследвани биохимични показатели.
Диагностична стойност на кръвния лактат при функционални изследвания на спортсти.

СПОРТНО УЧИЛИЩЕ „ГЕНЕРАЛ ВЛАДИМ

УТВЪРУ

ДИРЕК.

ЗАЛИЧЕНО НА ОСНОВАНИЕ
чл. 2 от ЗЗЛД

**КОНСПЕКТ ПО
СПОРТНА ПСИХОЛОГИЯ
II КЛАС
САМОСТОЯТЕЛНА ФОРМА НА ОБУЧЕНИЕ**

2020 – 2021 УЧЕБНА ГОДИНА

1. Спортната психология като наука. Възникване, развитие, съвременно състояние. Предмет, обект и основни задачи на спортната психология. Място и значимост на спортната психология за теорията и практиката на спорта.
2. Психологическа характеристика на спортната дейност – същност и особености. Психологическа структура на дейността. Възможности за оптимизиране на спортносъстезателната дейност.
3. Психологически основи на двигателното обучение. Психологически особености на изграждането на двигателните навици в спорта.
4. Личност и реализация в спорта. Особености на личността на спортиста. Личностна активност. Регулация и саморегулация на поведението и личността.
5. Темперамент и характер. Формиране и развитие на личността.
6. Мотивация и спорт. Управление на мотивацията в спорта
7. Спортният отбор като социална група. Структура на отбора. Групови процеси. Ръководство и лидерство в отбора.
8. Общуване и междуличностни отношения в спорта. Управление и регулация на взаимоотношенията в отбора. Конфликти. Методи за разрешаване.
9. Внимание. Особености на вниманието в спортната дейност. Специфика на вниманието в различните видове спорт.
10. Воля и спорт. Волеви качества на спортиста. Управление на волевата активност по време на тренировка и състезание. Волева подготовка на спортиста
11. Интелект и спорт. Интелектуална активност и развитие на творческите способности в спорта. Тактическо мислене в спорта.
12. Психични състояния в спорта. Динамика на психичните състояния на спортиста в учебно-тренировъчния процес.
13. Стрес и тревожност в спорта. Предстартови състояния. Регулация и саморегулация на състоянията в спортносъстезателната дейност.
14. Психично възстановяване на спортиста. Същност и характеристики. Динамика на възстановяването. Методи за психично възстановяване.

15. Психична устойчивост на спортиста и треньора. Същност и прояви. Фактори на психичната устойчивост по време на тренировка и състезание.

16. Психологическо осигуряване на спортната дейност. Място и роля на психологическото осигуряване в системата на спортната подготовка. Нива на психологическо осигуряване. Основни направления.

17. Психическа подготовка в спорта. Същност и видове. Цели и задачи. Методи на психическа подготовка.

18. Планиране на психическата подготовка.

ЛИТЕРАТУРА Попов, Н. Психология. Спортна психология, НСА ПРЕС, С., 2002. Гeron, E., Ю. Мутафова-Заберска. Мотивация при физическата дейност и спорта, част I и II, С., НСА ПРЕС, 2004. Георгиев, М. Функционални състояния, С., НСА ПРЕС, 2003. Домусчиева-Роглева, Г. Предсъстезателна тревожност и стрес в спорта, С., 2009. Янчева, Т. Психологическо осигуряване в елитния спорт, С., НСА-ПРЕС, 2006. Янчева, Т. Личност и състезателна реализация, С., НСА ПРЕС, 2004.

Изготвил:..... ЗАЛИЧЕНО НА ОСНОВАНИЕ

чл. 2 от ЗЗЛД

Утвърждавам
Директор:

ЗАЛИЧЕНО НА ОСНОВАНИЕ

чл. 2 от ЗЗЛД

**КОНСПЕКТ ПО ПЕДАГОГИКА ЗА 11 КЛАС – СФО
ЗА УЧЕБНАТА 2020/2021г.**

1. Предмет и Съдържание на педагогиката. Основни понятия на педагогиката.
2. Приложение на педагогическата теория в тренировъчния и състезателния процес.
Спортна педагогика.
3. Историческо развитие на педагогиката. Школи и направления.
4. Методи на педагогическа диагностика. Приложение в спортната практика.
5. Развитие и възпитание на личността. Фактори на развитието.
6. Дидактиката като обща теория на обучението. Възникване и приложение на дидактиката като наука.
7. Процесът на обучение – основни характеристики. Същност на тренировката като педагогически процес. Педагогически цели и задачи.
8. Преподаването и ученето като основни дейности на процеса на обучение. Видове и стилове на преподаване и учене. Теории на ученето.
9. Основни етапи на обучението. Изисквания към дейността на спортния педагог.
10. Система на образованието. Състояние и тенденции в развитието на спортно-педагогическото образование.
11. Училището като институция – характеристики, типове, признания на доброто училище.
12. Съдържанието на обучението и образованието. Основни документи за съдържание на обучението – учебен план, учебна програма, учебници.
13. Принципи на обучение – нагледност, достъпност, съзнателност и активност, индивидуален подход, системност и последователност, трайно овладяване на знанията, уменията и навиците. Приложение на дидактическите принципи в учебно-тренировъчния процес.
14. Методи на обучение – словесни, нагледни и практически
15. Контрол и оценка на знанията, уменията и навиците. Методи за контрол и оценка.

Директор:

ЗАЛИЧЕНО НА ОСНОВАНИЕ

чл. 2 от ЗЗЛД

КОНСПЕКТ ПО ТМСП – 11 клас - СФО за 2020/2021 учебна година

1. Тренираността като устойчива адаптация на организма по вид спорт.
Специфични критерии на тренираността по вид спорт.
2. Спортна форма – основни понятия. Съвременни концепции.
3. Особености на двигателната дейност в спорта.
4. Силата като двигателно качество на човека. Видове сила.
Видове мускулно съкращение.
5. Фактори на мускулната сила. Видове хипертрофия (миофibriлна и саркоплазмена).
6. Основни понятия и принципни постановки по вид спорт.
7. Средства на силовата подготовка по вид спорт.
8. Методи на силовата подготовка по вид спорт.
9. Издръжливостта като двигателно качество на човека. Обща и специална – характеристика по вид спорт. Специална издръжливост - видове.
10. Фактори на издръжливостта по вид спорт.
11. Методи за развитие на издръжливостта – аеробни възможности.
12. Методи за развитие на издръжливостта – анаеробни възможности.
13. Работа за издръжливост в годишния тренировъчен цикъл по вид спорт.
14. Бързината като двигателно качество. Основни форми на бързината по вид спорт. Фактори на бързината.
15. Методи за развиване на бързината по вид спорт.
16. Средства и методи за развиване на бързината по вид спорт.

Утвърдил: ..
Директор: ..

ЗАЛИЧЕНО НА ОСНОВАНИЕ

чл. 2 от ЗЗЛД

КОНСПЕКТ ПО ТСТ – 11 клас - СФО за 2020/2021 учебна година

1. Спортна техника. Структура, развитие и функционална организация.
2. Видове движения, насочени към правилно изпълнение на техниката в спорта.
3. Особености на техниката при различните видове спорт.
4. Обща и специална техническа подготовка в спорта.
5. Средства на техническата подготовка.
6. Етапи на техническата подготовка.
7. Спортна тактика. Определение. Основна характеристика.
8. Елементи на спортната тактика – средства, способи и форми.

9. Етапи на спортната тактика.
10. Цел и задачи на тактическата подготовка.
11. Средства и методи на тактическата подготовка.
12. Етапи на тактическата подготовка.

СУ „ГЕН. ВЛАДИМИР СТОЙЧЕВ“

ЗАЛИЧЕНО НА ОСНОВАНИЕ

УТВЪРЖДАВАМ:

чл. 2 от ЗЗЛД

ДИРЕКТОР: Б.Бо.

КОНСПЕКТ ПО ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА НА ФИЗИЧЕСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ

За 11 клас – СФО, ЗУЧ

Учебна 2020 / 2021 г.

1. Възникване и развитие на физическата култура. Видове системи за физическо възпитание.
2. Предмет и основни понятия на ТМФВ.
3. Методи на изследване в ТМФВ.
4. Средства на физическото възпитание. Обща характеристика и класификация.
5. Характеристика на допълнителните средства на физическо възпитание.
Механизъм на въздействие и методика на закаляване.
6. Съдържание, форма и техника на физическите упражнения.
7. Пространствени характеристики на движението.
8. Времеви характеристики на движението.
9. Пространство-времеви характеристики на движението.
10. Характеристика на учебния процес по физическо възпитание.
11. Характеристика на двигателното качество бързина. Средства и методи за развиване на бързината.
12. Характеристика на двигателното качество сила. Средства и методи за развиване на силата.
13. Особености на методиката за развиващие на силата при ученици.

14. Характеристика на двигателното качество издръжливост. Средства и методи за развиване на издръжливостта.
15. Особености на методиката за развиване на издръжливост при учениците.
16. Характеристика на двигателното качество ловкост. Средства и методи за развиване на ловкостта.
17. Характеристика на двигателното качество гъвкавост. Средства и методи за развиване на гъвкавостта.
18. Дидактически принципи и прилагането им в процеса на обучение по физическо възпитание.

Изготвил: Б

ЗАЛИЧЕНО НА ОСНОВАНИЕ
чл.2 от ЗЗЛД



ДЪРЖАВНО СПОРТНО УЧИЛИЩЕ «Генерал Владимир Стойчев»

УТВЪРЖДАВАМ

ЗАЛИЧЕНО НА ОСНОВАНИЕ

чл. 2 от ЗЗЛД

РАЗРАБОТИЛ:

Въ

Физика и астрономия

КОНСПЕКТ ЗА ПИСМЕН ИЗПИТ ЗА СФО ПО БИОМЕХАНИКА НА СПОРТА И ФИЗИЧЕСКИТЕ УПРАЖНЕНИЯ ЗА 11 КЛАС, УЧ. 2021/2021

1. Отправни и координатни системи
2. Кинематични характеристики – пространствени, времеви, пространственно-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 тежеста, 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

**Конспект
по Нормативно-правна уредба ЗПП - XI клас – самостоятелна
форма на обучение /СФО/, 2020/2021 учебна година**

1. Спортни отношения и нормативното им регулиране. Правно установени функции на спорта.
2. Нормативна и организационна система на спорта.
3. Понятие за спортно право. Предварително и последващо санкциониране на норми на спортни организации.
4. Общи и специални принципи на спортното право.
5. Предмет, обект и страни на спортното правоотношение. Метод на спортно правно регулиране.
6. Видове правни норми. Видове правни спортни отношения.
7. Ролята на държавата в управлението на спорта. Законови и подзаконови нормативни актове. Актове на централната и на местната публична власт. Преференции в спорта.
8. Правно положение на гражданина и спортиста. Права, задължения и отговорности. Състезателни права. Спортът в свободното време.
9. Договорът – юридическо средство за реализация на спортни права. Видове договори, структура на договора и основни реквизити.
10. Правна регламентация на спортните организации. Видове спортни организации и търговски субекти.
11. Сдружения с нестопанска цел, фондации. Правна уредба. Учредителни документи и вътрешни актове при функциониране. Лицензия на спортните организации.
12. Търговски спортни субекти. Характерни особености. Видове статут, актове и отговорности.
13. Спортен продукт. Видове и реализация. Спортни услуги и интелектуална собственост в спорта.
14. Спортно правосъдие, санкционни последици. Спортен арбитраж. Видове правораздавателни актове.
15. Национално, европейско и международно спортно право. Основни регулаторни системи.

**Конспект
по Теория и методика на кондиционната подготовка
ЗПП - XI клас – самостоятелна форма на обучение /СФО/
2020/2021 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 разиване на силова издръжливост – основни схеми и варианти при различните спортове.
- 8.Методи и средства за разиване на максимална сила – класификация, характеристика и начин на приложение. Планиране в седмичния цикъл.
- 9.Методи и средства за разиване на динамичната и взривната сила – класификация, характеристика и начин на приложение.

10. Теория и методика на бързината като двигателно качество. Методи за развитие на бързината. Планиране.
11. Издръжливостта като двигателно качество. Видове издръжливост. Фактори. Умора и възстановяване.
12. Методи за развитие на издръжливостта – аеробни възможности.
13. Аеробна издръжливост: разлика между аеробни и силово-скоростни възможности на организма. Средства и методи на кондиционна подготовка в зависимост от възрастта. Планиране, управление и контрол.
14. Методи за развитие на анаеробните възможности – основни схеми. Особености на повторен и интервално-променлив метод. Планиране, управление и контрол.
15. Планиране, управление и контрол на кондиционната тренировка. Принципи и отправни моменти при съставяне на тренировъчни програми.
16. Определение и значение на гъвкавостта за координационните възможности, баланс и равновесна устойчивост. Методика за развитие на гъвкавостта.
17. Определение и значение на ловкостта като интегрално двигателно качество. Фактори, методика, планиране, управление и контрол.
18. Стречинг и възстановяване.