



Спортно училище "Ген. Владимир Стойчев"

1113 София, бул. „Асен Йорданов“ №2, тел./факс 02 870 34 81, e-mail: su_ove@abv.bg

Заличено

Утвърждавам на основание
Директор: чл.2 от ЗЗЛД

КОНСПЕКТ

за провеждане на поправителен изпит и изпит за оформяне
на годишна оценка по БЕЛ XI. Клас

По учебен план от 2017г.

Форма на обучение: дневна, комбинирана и самостоятелна

Вид на изпита: писмен

Учебно съдържание

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“

Библиография:

Издателство: БГ Учебник - БЕ

Автори: Петя Маркова, Павлина Върбанова, Николай Паскалев

Издателство: БГ Учебник – Литература

Автори: Иван Инев, Албена Руневска, Мариана Бакърджиева, Илия Григоров, Виолета Инева, Костадинка Налджиева



Спортно училище „Ген. Владимир Стойчев“

1113 София, бул. „Асен Йорданов“ № 2, тел. 02 870 34 81, su_gvs_sofia@abv.bg;

Заличено на основание

Утвърждавам:

чл. 2 от ЗЗЛД

Директор

КОНСПЕКТ

по математика за 11 клас 2021 / 2022 учебна година.

За провеждане на поправителен изпит и изпит за годишна оценка

По учебен план от 2017г

Форма на обучение: редовна, комбинирана и самостоятелна

Вид на изпита: писмен

Времетраене: 3 часа

Учебно съдържание

1. Корен **трети**. Свойства. Корен **n-ти**. Свойства.
2. Основно свойство на корените.
3. Преобразуване на ирационални изрази.
4. Графика на функциите $y=\sqrt{x}$; $y=x^3$; $y=\sqrt{x}$.
5. Степен с рационален показател. Свойства. Сравняване на степени с равни основи.
6. Преобразуване на изрази , съдържащи степен с различен степен показател.
7. Показателна функция, графика.
8. Логаритъм, основни свойства. Сравняване на логаритми.
9. Логаритмична функция. Графика. Логаритмуване на произведение, частно, степен и корен.
10. Решаване на успоредник.
11. Решаване на трапец.
12. Решаване на четириъгълник.
13. Решаване на правилен многоъгълник.

14. Обобщен ъгъл. Радиан. Тригонометрични функции на обобщен ъгъл.
15. Основни тригонометрични тъждества.
16. Четност, нечетност и периодичност на тригонометричните функции.
17. Графика на функциите $y=\sin x$, $y=\cos x$; $y=\operatorname{tg} x$; $y=\operatorname{cot} g x$.
18. Формули за синус и косинус от сбор и разлика на два ъгъла. Формули за тригонометрични функции от удвоен ъгъл.
19. Формули за тригонометрични функции от удвоен ъгъл.
20. Условна вероятност. Теорема за умножение на вероятности. Независимост.
21. Модели за многократни експерименти с два възможни изхода.
22. Разпределение на вероятностите със сума. Геометрична вероятност върху правата като отношение на дължини на интервали. Геометрична вероятност като отношение на лица.

Математика 11 клас: автори- С.Замковой, С. Ненков, Тодорова, Божилов

Издателство :Анубис- KLETT



Спортно училище "Ген. Владимир Стойчев"

1113 София, бул. „Асен Йорданов“ №2, тел./факс 02 870 34 81, e-mail:
su_gvs_sofia@abv.bg

Утвърждава
Директор

Заличено

на основание

чл.2 от ЗЗЛД

Конспект

по

ЧУЖД ЕЗИК ПО ПРОФЕСИЯТА - АНГЛИЙСКИ ЕЗИК за 11 клас

за провеждане на изпит за определяне на годишна оценка

Хорариум: **72**

По учебен план от **2017 г.**

Форма на обучение: **дневна и самостоятелна, комбинирана.**

Вид на изпита: **писмен**

Времетраене: **3 часа**

1. Introduction to the professional field of sports
2. The soccer field - Soccer: Equipment and Players
3. Soccer: Rules 1 and Rules 2
4. The Basketball court - Basketball: Equipment and Players
5. Basketball: Rules - Identifying problems; Basketball:
6. The rugby field - Rugby: Players - Using comparatives; Rugby: Rules
7. Sports injures
8. The golf course - Describing difficulty, Golf: Equipment
9. Golf: Rules of Play - Giving a compliment; Golf: Tours and tournaments
- Making a prediction.
10. Hockey: Equipment
11. Hockey: Rink and rules of play
12. Field hockey – Equipment and field - Describing a lack of time, Field
hockey: Rules of Play
13. Table tennis: – Equipment; Rules of Play
14. The cricket field
15. Cricket: Rules of Play 1 and 2

II част-устен изпит

1. The soccer field / Soccer equipment - Speaking - What are some soccer field markings? What markings are near the goal? What does a soccer player wear when playing and what are worn for safety? What are some soccer positions? Who is most likely to score a goal?

2. Basketball court / Basketball: Equipment, Rules of play - Speaking - Where is basketball played? How far from the backboard is the 3-point line? Basketball: Equipment /What is connected to a backboard? What is one type of basketball footwear? Basketball: Rules/ What are some ways to score in basketball?

3. The rugby field / Rugby Equipment, Positions, Rules of Play - Speaking - What are two types of rugby? Where is rugby played? What are some positions in rugby? What are some ways to score points in rugby? What is a formation involving all the forwards?

4. The soccer field / Soccer: Rules of Play - Speaking - What are some soccer positions? Who is most likely to score a goal? What is the aim of each team? Why might a player gather in the penalty box? What colour cards are shown to a player who has been penalized?

5. Basketball court / Basketball: Players, Rules of play - Speaking - Where is basketball played? Basketball: Players/ What are some basketball positions? Where do substitutes sit? Basketball: Rules/ What are some ways to score in basketball? Which score is more difficult?

6. Sports injuries - Speaking -What are some common sports injuries? What is damaged when a fracture occurs?

7. Hockey / Equipment, Rules of play - Speaking -What is some equipment used to play hockey? What is some gear worn by players? Where is hockey played? How does a hockey game start?

8. Table tennis: Equipment, Rules of play - Speaking - How is a game of table tennis started? What equipment is needed to play table tennis?

Учебник : Career Paths SPORTS

Издателство. Express Publishing

Английска граматика -авт. Весела Кацарова Цонка Василева - Издателство
Летера

Изготвил: Екип за КК по английски език



Спортно училище "Ген. Владимир Стойчев"

1113 София, бул. „Асен Йорданов“ №2, тел./факс 02 870 34 81, e-mail:
su_gvs_sofia@abv.bg

Ут Заличено на основание
Д чл. 2 от ЗЗЛД

КОНСПЕКТ

по РУСКИ ЕЗИК

XI клас

за поправителен изпит и изпит за оформяне на годишна оценка

Хорариум: 72 часа /КФО-22 часа/

Учебен план от 2017

Форма на обучение: дневна, самостоятелна и комбинирана

Вид на изпита: писмен и устен

Времетраене: 3 часа

Ядро на учебното съдържание	Тема
1. Все мы такие разные	1. Внешность человека/сравн степень прил-ых/ 2. Характер человека/сравн. степень+Р.п./ 3. Знаки зодиака/согл. прил. с сущ. в П.п.мн.ч./
2. Приятного аппетита!	1. Блюда и напитки/гл. есть-съесть/ 2. Заказ в ресторане/Т.п.с предложом С и без предлога/ 3. Покупаем продукты/Р.п. меры/ 4. Готовим вкусное блюдо
3. Праздники и традиции	1. Называем точную дату/Р.п. даты/ 2. Сувениры/Р.п. мн.ч./ 3. Народное творчество 4. Традиции и обряды/Р.п. времени/
4. Спорт и здоровье	1. Виды спорта, любимый спорт/сл. превосх. степень прил-ых/ 2. Спортивные увлечения 3. Глаголы: играть, выиграть, проиграть, сыграть 4. Здоровый образ жизни/констр. С инфинитивом/ 5. Посещение у врача/гл. Хотеть/
5. Одежда и мода	1. Виды одежды/гл. одевать, надевать, одеваться/ 2. Мода и стиль/гл. ходить, носить/ 3. Порядковые числительные 4. Сложноподч. предложения с союзным словом который
6. В мире прекрасного	1. Искусство: театры, музеи, кино, книги/В.п. времени/ 2. Санкт-Петербург. Эрмитаж./весь или каждый/
Учебник-КЛАСНО! А2 част	1 Изд. КЛЕТ БЪЛГАРИЯ ООД



Спортно училище "Ген. Владимир Стойчев"
1113 София, бул. „Асен Йорданов“ №2, тел./факс 02 870 34 81, e-mail: su_gvs_sofia@abv.bg

УТИ

ДИ

Заличено на основание
чл. 2 от ЗЗЛД

КОНСПЕКТ ПО ТЕОРИЯ НА СПОРТНАТА ТРЕНИРОВКА

ХІ клас

за оформяне на годишна оценка
за форма на обучение :дневна,самостоятелна,комбинирана
учебен план 2017г.

1. Спортна техника. Структура, развитие и функционална организация.
2. Видове движения, насочени към правилно изпълнение на техниката в спорта.
3. Особености на техниката при различни 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, способности 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.



Спортно училище "Ген. Владимир Стойчев"

1113 София, бул. „Асен Йорданов“ №2, тел./факс 02 870 34 81,

e-mail: su_gvs_sofia@abv.bg www.sugvs-sofia.com

Утвърждавам

Директор

Заличено на основание

чл. 2 от ЗЗЛД

По учебен план от 2017г.

Форма на обучение; дневна, самостоятелна, комбинирана

Вид на изпита : писмен

Времетраене : 3 часа

Конспект

За провеждане на поправителен изпит за оформяне на годишна оценка

Анатомия на човека XI клас

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. Непрекъснати свързвания между костите - видове.
12. Прекъснато (ставно) свързване. Елементи на ставите.
13. Стави на горен и долен крайник. Ходилото като цяло - функции, свод на ходилото.
14. Свързвания между костите на туловището.
15. Мускули по местоположение - злавни места и функции: мускули на глава, шия.

16. Мускули на туловище.
17. Мускули на горен крайник. Мускули на долен крайник.
18. Устройство и функции на устната кухина и стомаха.
19. Устройство и функции на червата.
20. Устройство и функции на дихателната система.
21. Отделителна система – устройство и функции.
22. Ендокринна система. Хипофиза и щитовидна жлеза.
23. Околощитовидни жлези, надбъбречни жлези, задстомашна жлеза и полови жлези.
24. Хуморална регулация на жизнените функции като основа на трайната адаптация към физическо натоварване.
25. Общи данни за устройството и функциите на НС.
26. Гръбначен мозък.
27. Главен мозък.

Литература : Анатомия на човека, Първа част – Двигателен апарат, НСА ПРЕС, 2010, доц. д -р Мария Гилова ,Анатомия на човека – втора част , Вътрешни органи, Сърдечно съдова система, Нервна система , НСА ПРЕС, Мария Гилова, Надя Савова, Ива Зарева

Изготвил : ПНС



Спортно училище "Ген. Владимир Стойчев"

1113 София, бул. „Асен Йорданов“ №2, тел./факс 02 870 34 81, e-mail: su_gvs_sofia@abv.bg

у

Заличено на основание

чл. 2 от ЗЗЛД

КОНСПЕКТ ПО

ТЕОРИЯ НА СПОРТНАТА ТРЕНИРОВКА

ЗА 11 КЛАС – КФО/СФО/Дневна форма

1. Спортна техника. Структура, развитие и функционална организация.
2. Видове движения, насочени към правилно изпълнение на техниката в спорта.
3. Особености на техниката при различни 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, способности 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.



Спортно училище "Ген. Владимир Стойчев"

1113 София, бул. „Асен Йорданов“ №2, тел./факс 02 870 34 81, e-mail: su_gvs_sofia@abv.bg

Заличено

УТВЪРЖАВА
ДИРЕКТОР

на основание

чл.2 от ЗЗЛД

КОНСПЕКТ ПО

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА НА СПОРТНАТА ПОДГОТОВКА ПО ВИД СПОРТ

ЗА 11 КЛАС – КФО/СФО/Дневна форма

1. Тренираността като устойчива адаптация на организма по вид спорт. Специфични критерии на тренираността по вид спорт.
2. Спортната форма – основни понятия. Съвременни концепции.
3. Динамика на спортните резултати по вид спорт. Критерии за тренираност и спортна форма. Спортната форма, като качествено ново състояние на тренираността. Управление на спортната форма по вид спорт.
4. Особенности на двигателната дейност в спорта.
5. Силата като двигателно качество на човека. Видове сила. Видове мускулно съкращение.
6. Фактори на мускулната сила. Видове хипертрофия (миофибрилна и саркоплазматична).
7. Основни понятия и принципни постановки по вид спорт.
8. Средства на силовата подготовка по вид спорт.
9. Методи на силовата подготовка по вид спорт.
10. Работа за силовата подготовка по вид спорт в годишния цикъл.
11. Методически правила на силовата подготовка в отделната тренировка по вид спорт.
12. Издръжливостта като двигателно качество на човека. Обща и специална – характеристика по вид спорт. Специална издръжливост – видове.
13. Фактори на издръжливостта по вид спорт.
14. Основни принципни постановки. Зони на тренировъчни въздействия по вид спорт.
15. Методи за развиване на аеробни възможности по вид спорт.
16. Методи за развиване на анаеробни възможности по вид спорт.
17. Работа за издръжливост в годишния тренировъчен цикъл по вид спорт.
18. Бързината като двигателно качество. Основни форми на бързината по вид спорт. Фактори на бързината.
19. Методика за развиване на бързината по вид спорт.
20. Средства и методи за развиване на бързината по вид спорт.



Спортно училище "Ген. Владимир Стойчев"

1113 София, бул. „Асен Йорданов“ №2, тел./факс 02 870 34 81,
e-mail: su_gvs_sofia@abv.bg www.sugvs-sofia.com

Заличено на основание

Утвърди

чл. 2 от ЗЗЛД

Конспект

за провеждане на поправителен изпит и изпит за годишна оценка
по
Биомеханика и биомеханичен анализ на физическите упражнения
XI клас

По учебен план от 2018

Форма на обучение: дневна, комбинирана и самостоятелна

Времетраене: 3 часа

Учебно съдържание

1. Отправни и координатни системи. Методи за определяне на местоположението на телата.
2. Пространствени характеристики.
3. Времеви характеристики.
4. Пространствено-времеви характеристики при постъпателни и въртеливи движения.
5. Закони за движението на телата.
6. Класификация на движенията – по време, и в пространството. Класификация на движенията в спорта.
7. Закони на Нютон.
8. Инерчни и силови характеристики при постъпателни и въртеливи движения.
9. Видове сили.
10. Сила на тежестта. Опорна реакция.
11. Съпротивителни сили на средата.
12. Сили на еластична деформация.
13. Взаимодействие между вътрешни и външни сили.
14. Енергетични характеристики при постъпателни и въртеливи движения.
15. Център на тежестта Определяне на ОЦТ при човека.
16. Равновесие и условия за устойчивост на телата.
17. Биомеханични свойства на костите и ставите.
18. Лост, видове лостове, костно-ставните сегменти като лостове.
19. Биомеханични свойства на мускулите. Механично действие на мускулите.
20. Двигателното действие като система на движението. Физическото упражнение като управляема система.
21. Методи за измерване на кинематични характеристики.
22. Методи за измерване на динамични характеристики.

Литература:

Спортна биомеханика – учебник за студентите от НСА, 2011, изд. Болид Инс.

Изготвил: ПН Спорт



Спортно училище "Ген. Владимир Стойчев"

1113 София, бул. „Асен Йорданов“ №2, тел./факс 02 870 34 81, e-mail: su_gvs_sofia@abv.bg

su_gvs_sofia@abv.bg

Заличено

на основание

чл.2 от ЗЗЛД

КОНСПЕКТ

ПО ГРАЖДАНСКО ОБРАЗОВАНИЕ

XI клас

за поправителен изпит и изпит за оформяне на годишна оценка

Учебен план от 2017

Хорариум: 36 часа

Форма на обучение: дневна, самостоятелна и комбинирана

Вид на изпита: писмен

Времетраене: 3 часа

1. Гражданско образование.
2. Свобода и човешко достойнство .
3. Власт и авторитет.
4. Държава, държавни институции, право.
5. Либерална демокрация.
6. Народен суверенитет.
7. Борба за демокрация.
8. Гражданско участие и общество.
9. Ролята на медиите за гражданско участие.
10. Ученикът като гражданин и училището като институция.
11. Проектен мениджмънт.
12. Справедливост, права и отговорности.
13. Справедливост и полза.
14. Аз и „другите“ като мен.
15. Етническа общност и етническо малцинство.
16. Политики към етническите и религиозните малцинства.
17. Проблеми при взаимодействие с другите.
18. Идентичности и различия в обществото.
19. Конструктивно общуване и взаимодействие.
20. „Ние от балканите“ и „Ние европейците“.

Препоръчителна литература:

Учебник по гражданско образование за 11 клас, издателство: „Анубис“

ИЗГОТВИЛ:.....
(Йордан Кръстанов)



Спортно училище "Ген. Владимир Стойчев"

1113 София, бул. „Асен Йорданов“ №2, тел./факс 02 870 34 81, e-mail: su_gvs_sofia@abv.bg

УТВЪРДИЛ:  **Л. А. ДИ.**

Заличено

ДИРЕКТОР

на основание

чл.2 от ЗЗЛД

КОНСПЕКТ ПО

НОРМАТИВНО-ПРАВНА УРЕДБА НА ФИЗИЧЕСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ

ЗА 11 КЛАС – КФО/СФО/Дневна форма

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.



Спортно училище "Ген. Владимир Стойчев"

1113 София, бул. „Асен Йорданов“ №2, тел./факс 02 870 34 81, e-mail: su_gvs_sofia@abv.bg

УТВЪРДИ

Заличено

ДИРЕКТОС

на основание

чл.2 от ЗЗЛД

Су

КОНСПЕКТ ПО

БИОХИМИЯ НА ФИЗИЧЕСКИТЕ УПРАЖНЕНИЯ

ЗА 11 КЛАС – КФО/СФО/Дневна форма

1. Органични съединения в живите организми.
2. Неорганични съединения в живите организми.
3. Основни на биоенергетиката. Макроергични съединения: АТФ и КФ.
4. Общо устройство на клетката – органели и функции на органелите.
5. Устройство на мускулна клетка. Механизъм на мускулното съкращение.
6. Типове мускулни влакна.
7. Креатин-фосфатна система.
8. Гликолиза. образуване на лактат. Окислително декарбоксилиране на пирувата.
9. Катаболизъм на мастните киселини (бета окисление).
10. Аеробни механизми за енергообезпечаване: Цикъл на Кребс и дихателни вериги.
11. Катаболизъм на аминокиселините.
12. Биохимична класификация на физическите натоварвания.
13. Биохимична характеристика на умората.
14. Биохимична характеристика на възстановяването.
15. Биохимични принципи на спортната тренировка.
16. Храносмилане и резорбция на хранителните вещества.
17. Биохимични основи на храненето при спортисти.
18. Биостимулиране и допинг.



Спортно училище "Ген. Владимир Стойчев"

1113 София, бул. „Асен Йорданов“ №2, тел./факс 02 870 34 81,

e-mail: su_gvs_sofia@abv.bg www.sugvs-sofia.com

Утвърдил:

Заличено

Директор:

на основание

/Борис

чл.2

от ЗЗЛД

су

По учебен план от 2017г.

Форма на обучение; дневна, самостоятелна, комбинирана

Вид на изпита : писмен

Времетраене : 3 часа

Конспект

За провеждане на поправителен изпит за оформяне на годишна оценка

Анатомия на човека XI клас

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. Непрекъснати свързвания между костите - видове.
12. Прекъснато (ставно) свързване. Елементи на ставите.
13. Стави на горен и долен крайник. Ходилото като цяло - функции, свод на ходилото.
14. Свързвания между костите на туловището.

15. Мускули по местоположение - залавни места и функции: мускули на глава, шия.
16. Мускули на туловище.
17. Мускули на горен крайник. Мускули на долен крайник.
18. Устройство и функции на устната кухина и стомаха.
19. Устройство и функции на червата.
20. Устройство и функции на дихателната система.
21. Отделителна система – устройство и функции.
22. Ендокринна система. Хипофиза и щитовидна жлеза.
23. Околощитовидни жлези, надбъбречни жлези, задстомашна жлеза и полови жлези.
24. Хуморална регулация на жизнените функции като основа на трайната адаптация към физическо натоварване.
25. Общи данни за устройството и функциите на НС.
26. Гръбначен мозък.
27. Главен мозък.

Литература : Анатомия на човека, Първа част – Двигателен апарат, НСА ПРЕС, 2010, доц. д -р Мария Гилова ,Анатомия на човека – втора част , Вътрешни органи, Сърдечно съдова система, Нервна система , НСА ПРЕС, Мария Гилова, Надя Савова, Ива Зарева

Изготвил : ПНС



Спортно училище "Ген. Владимир Стойчев"

1113 София, бул. „Асен Йорданов“ №2, тел./факс 02 870 34 81,
e-mail: su_gvs_sofia@abv.bg www.sugvs-sofia.com

Утвърдил: Заличено
Директор на основание
чл.2 т.3 ЗЗЛД

З...
ОВ/

Конспект

по

Теория на физическото възпитание

XI клас

за провеждане на поправителен изпит и изпит за годишна оценка

По учебен план от 2018 г.

Форма на обучение: дневна, комбинирана и самостоятелна

Времетраене: 3 часа

Учебно съдържание

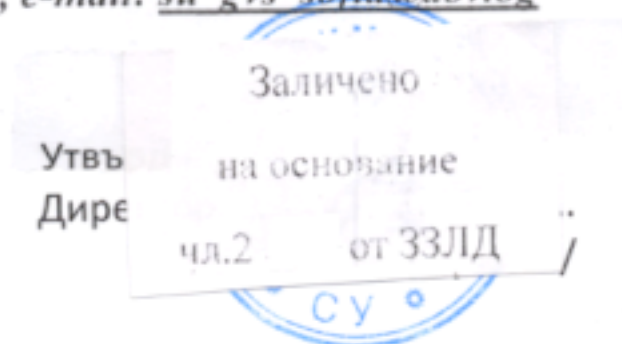
1. Възникване и развитие на физическата култура и формирането и като специфична система в съвременното общество.
2. Системообразуващи фактори и функциониране на системата „Физическа култура“.
3. Методологични основи и съдържание на теорията на физическото възпитание.
4. Основни понятия в теорията на физическото възпитание.
5. Онтогенетично развитие на моториката на човека.
6. Сравнителен анализ на моторните възможности на човека във възрастов аспект.
7. Обща характеристика и класификация на основните средства на физическото възпитание.
8. Съдържание, форма и техника на физическите упражнения.
9. Същност и характерни особености на игрите като специфична двигателна дейност.
10. Същност и характерни особености на гимнастиката като специфична двигателна дейност.
11. Същност и характерни особености на туризма като специфична двигателна дейност.

12. Същност и характерни особености на спорта като специфична двигателна дейност.
13. Същност и значение на пространствените характеристики на движенията.
14. Същност и значение на времевите характеристики на движенията.
15. Същност и значение на пространствено-времевите характеристики на движенията.
16. Същност и значение на динамичните характеристики на движенията.
17. Характеристика на естествените сили на природата и хигиенните фактори като допълнителни средства на физическото възпитание.
18. Механизъм на въздействие и методика на закаляване.
19. Основни закономерности при изграждането и управлението на движенията на човека.
20. Характеристика на учебния процес по физическо възпитание.
21. Знанията, двигателните умения и двигателните навици в учебния процес по физическо възпитание.
22. Структура на учебния процес по физическо възпитание.
23. Дидактически принципи в обучението по физическо възпитание.
24. Методи на физическото възпитание – характеристика и класификация.
25. Същност, роля и значение на методите за обучение в учебната работа по физическо възпитание.
26. Същност, роля и значение на методите за организиране на двигателната дейност в учебната работа по физическо възпитание.
27. Същност, роля и значение на методите за физическо натоваарване в учебната работа по физическо възпитание.
28. Същност, роля и значение на методите за възпитание в учебната работа по физическо възпитание.
29. Същност, роля и значение на методите за проверка и оценка в учебната работа по физическо възпитание.
30. Основни методи за интензификация на учебната работа по физическо възпитание.

Литература:

Теория и методика на физическото възпитание – учебник за студентите от НСА, НСА Прес

Изготвил: ПН Спорт



Конспект
за провеждане на поправителен изпит и изпит за годишна оценка
по
Биомеханика и биомеханичен анализ на физическите упражнения
XI клас

По учебен план от 2018

Форма на обучение: дневна, комбинирана и самостоятелна

Времетраене: 3 часа

Учебно съдържание

1. Отправни и координатни системи. Методи за определяне на местоположението на телата.
2. Пространствени характеристики.
3. Времеви характеристики.
4. Пространствено-времеви характеристики при постъпателни и въртеливи движения.
5. Закони за движението на телата.
6. Класификация на движенията – по време, и в пространството. Класификация на движенията в спорта.
7. Закони на Нютон.
8. Инерчни и силови характеристики при постъпателни и въртеливи движения.
9. Видове сили.
10. Сила на тежестта. Опорна реакция.
11. Съпротивителни сили на средата.
12. Сили на еластична деформация.
13. Взаимодействие между вътрешни и външни сили.
14. Енергетични характеристики при постъпателни и въртеливи движения.
15. Център на тежестта Определяне на ОЦТ при човека.
16. Равновесие и условия за устойчивост на телата.
17. Биомеханични свойства на костите и ставите.
18. Лост, видове лостове, костно-ставните сегменти като лостове.
19. Биомеханични свойства на мускулите. Механично действие на мускулите.
20. Двигателното действие като система на движението. Физическото упражнение като управляема система.
21. Методи за измерване на кинематични характеристики.
22. Методи за измерване на динамични характеристики.

Литература:

Спортна биомеханика – учебник за студентите от НСА, 2011, изд. Болид Инс.

Изготвил: ПН Спорт



Спортно училище "Ген. Владимир Стойчев"

1113 София, бул. „Асен Йорданов“ №2, тел./факс 02 870 34 81, e-mail:

su_gvs_sofia@abv.bg

УТВЪРДИ
ДИРЕКТОР



К О Н С П Е К Т

За провеждане на поправителен изпит и изпит за годишна оценка по Теория и методика на кондиционната подготовка XI клас

По учебен план: от 2018 година

Форма на обучение: дневна; комбинирана; самостоятелна;

Вид на изпита: писмен

Времетраене: 3 часа

Учебно съдържание

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.
9. Методи и средства за развиване на динамичната и взривната сила - класификация, характеристика и начин на приложение.

9. Методи и средства за развиване 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.

Литература:

1. Карабиберов, Ю., П. Бонов. Атлетическата подготовка в баскетбола.
2. Къненгам, Г., Ю. Карабиберов, К. Бичев. Спортно-физиологичен обзор върху тренировката с тежести, 2013.
3. Ю. Карабиберов. Кондиционната подготовка във волейбола, 2016, издание Колие по спорт „Биофит“.
3. Ю. Карабиберов. Фитнесът, 2017 г. издание на Колие по спорт „Биофит“.
4. Ю. Карабиберов. Енциклопедия на кондиционната подготовка в спорта – електронен учебник на Колие по спорт „Биофит“, 2018.

Изготвил: ПНС



**КОНСПЕКТ
ПО СПОРТНА ПСИХОЛОГИЯ**

XI клас

за поправителен изпит и изпит за оформяне на годишна оценка

Учебен план от 2017

Хорариум: 36 часа

Форма на обучение: дневна, самостоятелна и комбинирана

Вид на изпита: писмен

Времетраене: 3 часа

1. Спортната психология като наука. Предмет, обект и задачи на Спортната Психология
2. Психологическа характеристика и структура на спортната дейност – същност и особености.
3. Личност и реализация в спорта.
4. Темперамент и характер. Формиране и развитие на личността.
5. Мотивация и спорт. Управление на мотивацията в спорта
6. Спортният отбор като социална група. Структура на отбора
7. Внимание. Особенности на вниманието в спортната дейност.
8. Воля и спорт. Волеви качества на спортиста. Волева подготовка на спортиста
9. Психическа подготовка в спорта
10. Интелект и спорт.
11. Психични състояния в спорта.
12. Стрес и тревожност в спорта.
13. Психично възстановяване на спортиста. Същност и характеристики.

Препоръчителна литература:

Учебник по Спортна психология, Изд. НСА ПРЕС, Авт. Никола Попов

ИЗГОТВИЛ:.....
(Йордан Кръстанов)