

# СПОРТНО УЧИЛИЩЕ „ДИМИТЪР РОХОВ” - СЛИВЕН

УТВЪРЖДАВАМ:  
ДИРЕКТОР.....  
/ НАТАША ИВАНОВА/



## КОНСПЕКТ

за писмен изпит за определяне на годишна оценка по Чужд език по  
професията - английски език - ЗПП - XII клас

1. Infinitive: to inf. and bare inf. Infinitive after *stop, would like, would hate, would prefer*
2. Gerund after phrases: (not) be worth, can't help, (not) be any use/good
3. Gerund after the verbs: like, love hate, prefer, dislike, mind, avoid, suggest, bear, and stand
4. Present Perfect Continuous
5. Past Perfect Continuous
6. Reported speech: commands, requests, advice, invitations, offers, suggestions
7. Third conditionals
8. Compound nouns
9. Reflexive and emphatic pronouns
10. Order of adjectives
11. Adverbs –degrees of comparison
12. Adjectives with prepositions
13. Defining and non- defining relative clauses
14. Adverbs connecting sentences- besides, in addition, furthermore, however, etc.
15. Ten key sport development strategies.
16. Olympic sports. Summer Olympics, Winter Olympics, and Olympic charter.
17. The sports market
18. Tolerance and respect in sports
19. The essence of fair play
20. Transfers and filing

## Критерии за оценка на задачите от писмен изпит по английски език

### Задачи с избираем отговор

Всеки верен отговор на задачите с избираем отговор се оценява с **1 точка**. За грешен отговор, отбелязване на повече от един отговор на задача или липса на отговор се присъжда **0 точки**.

### Писмен текст

Писменият текст се оценява по следните критерии:

1. Съдържание и логическа последователност на изложението- 0-7точки
2. Спазване на зададения обем- 0-3точки
3. Спазване на граматическите норми и правила- 0-6 точки
4. Правилна и точна употреба на лексиката-0- 7точки
5. Правопис-0-2 точки

Скала за преобразуване на точките в оценка:

Точки	Оценка
45- 50	Отличен 6
35- 44	Много добър 5
27- 34	Добър 4
18 - 26	Среден 3
0 - 17	Слаб 2



# СПОРТНО УЧИЛИЩЕ „ДИМИТЪР РОХОВ” - СЛИВЕН

УТВЪРЖДАВАМ:   
ДИРЕКТОР.....  
/ НАТАША ИВАНОВА/

## КОНСПЕКТ

за устен изпит за определяне на годишна оценка по Чужд език по  
професията - английски език - ЗПП- XII клас

1. Exchanging information, opinion and ideas about physical and healthy development
2. Exchanging information, opinion and ideas about intellectual and aesthetic education
3. Sharing opinion, feelings, approval and disapproval
4. Technical and tactical training in training and competitive conditions
5. Conditions at school, at the sports halls and the stadium. My personal achievements
6. Key sport development strategies
7. The sports market- basic terms. Sports services and sales
8. European policies and strategies in spor.
9. Communication between sports organizations in the European community
10. International sport terms

# СПОРТНО УЧИЛИЩЕ „ДИМИТЪР РОХОВ” - СЛИВЕН

УТВЪРЖДАВАМ:  
ДИРЕКТОР .....  
/НАТАША ИВАНОВА/



## К О Н С П Е К Т ПО СПОРТНА МЕДИЦИНА И ХИГИЕНА ЗПП - XII КЛАС

### 1 Тема

- 1 Взаимовръзка между физическата активност и здравето
- 2 Препоръки за физическа активност с цел превенция на здравословния риск

### 2 Тема

- 1 Класификация на спортовете в зависимост от енергоосигуряването
- 2 Тестове за определяне на физическия работен капацитет

### 3 Тема

- 1 Състав на телесната маса и спорт.
- 2 Методи за определяне и оценка на състава на телесната маса

### 4 Тема

- 1 Спортен травматизъм – характеристика, особености, фактори за възникване на травматични увреждания, превенция

### 5 Тема

- 1 Травми на кожата и лигавиците – характеристика, усложнения, първа помощ

### 6 Тема

- 1 Травми на опорно-двигателния апарат - характеристика, усложнения, първа помощ

### 7 Тема

- 1 Травми на вътрешните органи и главата
- 2 Оказване на първа помощ при животозастрашаващи състояния

### 8 Тема

- 1 Лична хигиена и спорт

### 9 Тема

- 3 Хигиена на храненето
- 4 Принципи на здравословното хранене

### 10 Тема

- 1 Специфични изисквания към храненето на спортистите“

### 11 Тема

- 1 Спортни добавки - видове, ефективност, безопасност

### 12 Тема

- 6 Антидопингови регулации в спорта



## КРИТЕРИИ

### ЗА ОЦЕНЯВАНЕ ЗНАНИЯТА НА УЧЕНИЦИТЕ

### ПО СПОРТНА МЕДИЦИНА И ХИГИЕНА ЗПП - XII КЛАС

оценка	критерии	Категория по таксономията на Блум
<b>Слаб 2</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Не покрива минимума от знания според ДООИ</li><li>✓ Не дефинира понятията, свързани с физическата активност, енергоосигуряването, физическия работен капацитет и телесната маса ;</li><li>✓ Не посочва характеристиката и особеностите на спортния травматизъм и травмите</li></ul>	
<b>Среден 3</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Използва правилно термините</li><li>✓ Дефинира понятията, свързани с физическата активност, енергоосигуряването, физическия работен капацитет и телесната маса</li><li>✓ Назовава характеристиката и особеностите на спортния травматизъм и травмите</li></ul>	Знания
<b>Добър 4</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Сравнява общото и различното (по съществени признаци) между травмите на кожата и лигавиците, опорно-двигателния апарат, вътрешните органи и главата</li><li>✓ обяснява причините за възникване на травми и подкрепя позицията си с примери</li><li>✓ Определя общото и различното (по съществени признаци) между различните видове травми и оказване на първа помощ</li><li>✓ Разпознава принципите на здравословно хранене и значението му за спортистите</li><li>✓ Разпознава различни видове спортни добавки.</li></ul>	Разбиране

<p><b>Много добър 5</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓Разпознава специфичните особености, факторите за възникването и превенцията на травматичните увреждания в спорта</li> <li>✓Разпознава и означава класификацията на спортове в зависимост от енергоосигуряването</li> <li>✓Изброява признаци, доказващи нарушение на основните принципи на здравословното хранене и изискванията към храненето на спортистите</li> <li>✓ Назовава и поддържа в необходимата последователност хигиенните изисквания към спортистите за предотвратяване на заболявания и увреждания</li> <li>✓Изброява и описва често срещани травми по алгоритъм (причини – признаци – профилактика).</li> <li>✓Илюстрира с примери отрицателни последици за организма при ниска физическа активност</li> </ul>	<p>Приложение</p>
<p><b>Отличен 6</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓Идентифицира съществени признаци на даден травматичен фактор независимо от начина на представянето им (текст, изображение, модел).</li> <li>✓Привежда примери за ролята на физическата активност и спорта за превенция на социално-значимите заболявания</li> <li>✓ Привежда примери и прави заключения за специфичните особености, факторите за възникването и превенцията на травматичните увреждания в спорта.</li> <li>✓Характеризира човека като биосоциално същество.</li> <li>✓Обосновава причинно - следствената зависимост: начин на живот – увреждане на органи и системи – заболявания.</li> <li>✓Оценява значението на природосъобразния начин на живот (туризъм, спорт) за нормалното функциониране на човешкия организъм</li> </ul>	<p>Анализ Оценка</p>



# СПОРТНО УЧИЛИЩЕ "ДИМИТЪР РОХОВ" - СЛИВЕН

## КОНСПЕКТ

ПО ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА НА ФИЗИЧЕСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ - ЗПП – XII клас

УТВЪРЖДАВАМ:  
ДИРЕКТОР.....  
/НАТАША ИВАНОВА/



1. Научни основи на Теорията и методиката на физическото възпитание.
2. Средства на физическото възпитание.
3. Учебен процес по физическо възпитание.
4. Теория и методика на подвижните игри.
5. Теория и методика на спортно – подготвителните игри.
6. Теория и методика на спортните игри.
7. Статут, организация и управление на Спортните училища.
8. Методи в училищното физическо възпитание.
9. Методи за обучение във физическото възпитание.
10. Методи за организация на двигателната дейност.
11. Методи за физическо натоварване.
12. Методи за контрол и оценка на физическото натоварване.
13. Форми на организация на обучението по физическо възпитание.
14. Методически изисквания към урока по физическо възпитание.
15. Физическо натоварване и плътност на урока по физическо възпитание.
16. Педагогическо наблюдение и анализ на урока по физическо възпитание.
17. Планиране и отчитане в училищното физическо възпитание.
18. Безопасност и сигурност при провеждане обучението по физическо възпитание

# СПОРТНО УЧИЛИЩЕ „ДИМИТЪР РОХОВ” - СЛИВЕН

УТВЪРЖДАВАМ:  
ДИРЕКТОР .....  
/НАТАША ИВАНОВА/



## К О Н С П Е К Т ПО ФИЗИОЛОГИЯ И ФИЗИОЛОГИЯ НА ФИЗИЧЕСКИТЕ УПРАЖНЕНИЯ ЗП - XII КЛАС

### 1 тема: Основни физиологични понятия

- 1 Предмет на физиологията - физиология на човека и спортна физиология. Нива на функционална организация в организма – субклетъчно, клетъчно, тъканно, органно, системно структурна и функционална организация на клетката
- 2 Видове клетъчен транспорт – пасивен (дифузия и осмоза) и активен.
- 3 Физиология на електровъзбудими тъкани – мембранни потенциали на покой и на действие. Хомеостаза – определение, биоконстанти, системи за регулация. Физиологични функции – определение, регулация.

### 2 тема: Нервна система

- 1 Основни задачи на нервната система. Физиологични функции на нервната система – сетивни, двигателни, вегетативни, висши, интегративни.
- 2 Анатомо-функционално устройство на неврон Биоелектрични явления в нервната клетка и нейните окончания. Разпространение на акционните потенциали – нервен импулс.
- 3 Структурна организация на нервната система – централна и периферна нервна система.
- 4 Мозъчна кора – функционална организация. Пътища през бялото мозъчно вещество – нервни трактове Гръбначен мозък – функционално устройство, гръбначномозъчни нерви. Рефлексна дейност в централната нервна система – определение за рефлекс, видове рефлекси.

### 3 тема: Сетивни система

- 1 Определение за сетивност. Принципно устройство на сетивна система – рецепторен дял, нервен път, коров център. Класификация на сетивността – обща и специална. Обща (соматосензорна) сетивност. Специална сетивност – зрение, слух, обоняние, вкус, вестибуларна сетивност.

### 4 тема: Напречнообраздена мускулна тъкан

- 1 Видове мускулна тъкан в човешкото тяло – напречнообраздена, гладка, сърдечна Физиологични свойства на мускулната тъкан – възбудимост, проводимост, съкратимост, еластичност
- 2 Функционална морфология на напречнообраздената мускулна тъкан – миофибра, саркомер, нервно-мускулен синапс. Механизъм на мускулното съкращение. Типове напречнообраздени мускулни влакна – бели и червени.



3 Видове мускулни съкращения – изотонично и изометрично. Мускулна сила – определение, фактори за реализиране, видове – абсолютна и относителна (теглови категории в спорта). Умора на мускула – определение и теории за настъпването ѝ.

#### **5 тема: Регулация на движенията**

1 Основни функции на нервната система в регулацията на движенията – постурален контрол и двигателна активност. Йерархични нива на координация и управление на моторната регулация на движенията.

2 Двигателни зони в мозъчната кора. Низходящи двигателни трактове. Двигателни функции на гръбначния мозък – гръбначномозъчни рефлексии. Други структури, участващи в регулацията на движенията – базални ядра, малък мозък, ретикуларна формация. Физиологични механизми и фази на създаване на двигателна координация.

#### **6 тема: Ендокринна система**

1 Хормон – определение. Жлези с вътрешна секреция – механизми на регулация. Хипофиза. Щитовидна жлеза. Околощитовидни жлези.

2 Надбъбречни жлези. Задстомашна жлеза. Полови жлези. Вредни ефекти на биоанаболните препарати.

#### **7 тема: Кръв**

1 Функции на кръвта – транспортна, защитна, хомеостатична. Състав на кръвната плазма. Промени в кръвта при физически натоварвания, кръвен допинг.

2 Червени кръвни клетки – морфология, брой, скорост на утаяване, кръвни групи. Бели кръвни клетки – представители, функции, имунна система на организма. Кръвни плочици – кръвосъсирване.

#### **8 тема: Кръвообращение**

1 Структура и функции на човешкото сърце. Възбудно-проводна система на сърцето – електрокардиограма. Сърдечни обеми – ударен и минутен. Кръгове на кръвообращението

2 Артериален пулс. Артериално кръвно налягане . Спортно сърце

#### **9 тема: Дишане**

1 Устройство на дихателната система. Горни дихателни пътища, трахея, бронхи. Бели дробове – местоположение и устройство. Външно (белодробно) дишане – определение, механика на дихателните движения.

2 Газообмен, транспорт на газовете, тъканно дишане. Дихателни обеми и капацитети – спирометрия.

#### **10 тема: Храносмилане**

1 Функционално устройство на човешка храносмилателна система. Секреция в органите на стомашно-чревния тракт. Храносмилане (химична преработка на храната) – въглехидрати, мазнини, протеини.

2 Абсорбция в храносмилателната система - въглехидрати, мазнини, протеини. Отделителна и екскреторна функция на храносмилателната система. Функции на черния дроб.

#### **11 тема: Отделителни процеси**

1 Функционално-морфологично устройство на бъбреците. Функции на



- 2 бърбреците. Бърбренчен нефрон - основна структурна и функционална единица на бърбрека. Образуване на урината – филтрация, реабсорбция, секреция.  
Концентрационна и разредителна способност на бърбреците. Диуреза – характеристики на крайната урина. Елиминиране на урината.

### **12 тема: Обмяна на веществата и енергията**

- 1 Метаболизъм – определение, процеси, енергия. Обмяна на въглехидратите. Обмяна на мазнините. Обмяна на белтъците.  
2 Водно-солева обмяна – дехидратация в спорта. Обмяна на минералните соли. Алкално-киселинно равновесие – буферни системи. Витамини и минерали.  
3 Енергийна стойност (калоричност) на основните нутриенти. Основна обмяна. Енергиен баланс в организма

### **13 тема: Терморегулация**

- 1 Температура на човешкото тяло. Топлинен баланс (равновесие) на организма – топлопродукция (термогенеза) и топлоотдаване. Физични механизми за топлинна загуба в човешкия организъм – радиация, кондукция, конвекция, изпарение.  
2 Механизми на потната секреция и значението ѝ при физически натоварвания. Вътрешни механизми на терморегулация - вътрешен транспорт на топлина, топлинен обменник. Елементи на терморегулацията - терморегулаторен център в ЦНС, периферни терморелептори.

### **14 тема: Физиологична същност на спортната тренировка**

- 1 Спортна тренировка – определение. Физиологични основи за разширяване функционалните възможности на организма чрез спортно-тренировъчна дейност. Физическото натоварване като стресово състояние. Спортната тренировка като адаптационен процес – предпоставки, фази на адаптация.

### **15 тема: Тренировъчни принципи, механизми и състояния**

- 1 Тренировъчни принципи – честота, интензивност, тип натоварване, времетраене. Общи принципи на спортната тренировка – прагово натоварване, специфика, индивидуален подход, обратимост, оптимална тренировъчна схема, постепенно увеличаване на натоварването, вариабилност, адаптация.  
2 Общофизиологични предпоставки за постигане на тренировъчен ефект – генетични(селекция), възрастови, психологични, общофункционални и специфични тестове.  
3 Тренировка, възстановяване, свръхвъзстановяване. Физиологични състояния при системно трениране – тренируемост, тренираност спортна форма, претренираност, разтрениране.

### **16 тема: Временни и трайни промени във физиологичните функции в резултат на спортотренировъчния процес**

- 1 В кръвните показатели. В кръвообращението. В дихателните параметри. В терморегулацията В опорно-двигателния апарат.

### **17 тема: Енергиен трансфер в спорта**

- 1 Основни енергоизточници в организма - АТФ (единственият пряк източник на енергия), нутриенти. Енергийни системи на организма – алактатна, лактатна, аеробна. Процентно участие на системите за енергодоставка при различните спортове.



2 Млечна киселина и кръвен лактат – метаболизъм. Аеробен капацитет на организма и максимална кислородна консумация. Зони на работоспособност.

**18 тема: Физически натоварвания и фактори на околната среда**

1 Физически натоварвания при висока околна температура. Физически натоварвания при ниска околна температура. Физически натоварвания при ниско атмосферно налягане – високопланински спортове. Физически натоварвания при високо хидростатично налягане – водолазни спортове.

**19 тема: Физиологични състояния в спорта**

1 Предстартово състояние Стартови реакции Вработване. Устойчиво състояние, мъртва точка, второ дишане. Физиологична характеристика на умората. Физиологична характеристика на възстановителния период – средства за възстановяване.

**20 тема: Двигателни качества**

1 Сила. Бързина. Издръжливост

**КРИТЕРИИ  
ЗА ОЦЕНЯВАНЕ ЗНАНИЯТА НА УЧЕНИЦИТЕ  
ПО ФИЗИОЛОГИЯ И ФИЗИОЛОГИЯ НА ФИЗИЧЕСКИТЕ  
УПРАЖНЕНИЯ ЗПП - XII КЛАС**

оценка	критерии	Категория по таксономията на Блум
<b>Слаб 2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Не покрива минимума от знания според ДООИ по поставените въпроси</li> <li>✓ Не борави с понятийния апарат</li> <li>✓ Не дефинира понятията, свързани с основни познания за функционирането на органите и системите в човешкото тяло</li> <li>✓ Не назовава характеристиката и особеностите на физиологията на физическите упражнения и промените, които настъпват във физиологичните функции при разнообразната по форма, интензивност и енергообезпечаване двигателна активност, свързана с отделните групови и индивидуални спортове.</li> </ul>	
<b>Среден 3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Използва правилно термините</li> <li>✓ Дефинира понятията, свързани с основни познания за функционирането на органите и системите в човешкото тяло</li> <li>✓ Назовава характеристиката и особеностите на физиологията на физическите упражнения и промените, които настъпват във физиологичните функции при разнообразната по форма, интензивност и енергообезпечаване двигателна активност, свързана с отделните групови и индивидуални спортове.</li> </ul>	Знания
<b>Добър 4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Сравнява общото и различното (по съществени признаци) на тренировъчни принципи, механизми и състояния</li> <li>✓ Определя общото и различното (по съществени признаци) при обмяна на веществата и енергията</li> <li>✓ Познава физиологична същност на спортната тренировка</li> <li>✓ Обсъжда енергийния трансфер в спорта.</li> </ul>	Разбиране



<p><b>Много добър 5</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓Разпознава особеностите на физиологията на физическите упражнения и сравнява промените, които настъпват във физиологичните функции при разнообразната по форма, интензивност и енергообеспечаване двигателна активност, свързана с отделните групови и индивидуални спортове.</li> <li>✓Разпознава и посочва примери за различни спортове в зависимост от енергоосигуряването им</li> <li>✓Изброява признаци, доказващи нарушение на основните принципи на здравословното хранене и изискванията към храненето на спортистите</li> <li>✓ Назовава и подрежда в необходимата последователност въздействието на спортната тренировка в общофункционален аспект и развитието на специфични двигателни качества, лежащи в основата на спортните успехи.</li> <li>✓Изброява и описва измененията на физиологичните параметри, насочващи към промени, които настъпват в организма при спортнотренировъчния процес.</li> <li>✓Илюстрира с примери твърденията си</li> </ul>	<p>Приложение</p>
<p><b>Отличен 6</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓Идентифицира особеностите на физиологията на физическите упражнения и сравнява промените, които настъпват във физиологичните функции при разнообразната по форма, интензивност и енергообеспечаване двигателна активност, свързана с отделните групови и индивидуални спортове, независимо от начина на представянето им (текст, изображение, модел).</li> <li>✓Привежда примери за ролята на физическата активност и спорта за превенция на социално-значимите заболявания</li> <li>✓ Привежда примери и прави заключения за специфичните особености и въздействието на спортната тренировка в общофункционален аспект и развитието на специфични двигателни качества, лежащи в основата на спортните успехи .</li> <li>✓Характеризира човека като биосоциално същество.</li> <li>✓Обосновава причинно - следствената зависимост: начин на живот – увреждане на органи и системи – заболявания.</li> <li>✓Оценява значението на природосъобразния начин на живот (туризъм, спорт) за нормалното функциониране на човешкия организъм</li> </ul>	<p>Анализ Оценка</p>

## СПОРТНО УЧИЛИЩЕ „ДИМИТЪР РОХОВ” – СЛИВЕН

Утвърждавам: .....  
Директор /Наташа Иванова/



### *Конспект по Свят и личност – ЗП - XII клас*

#### **1.Изпитни теми:**

- 1.Природа и общество и противоречивото отношение между тях.
- 2.Глобализацията: тревоги и надежди.
- 3.Дилемата универсализация или глобализация.
- 4.Европейска идентичност и „границите” на Европа.
- 5.Култура и цивилизация в ситуацията на глобалност.
- 6.Културно наследство.
- 7.Колективна памет и история.
- 8.Култура и индивидуализация.
- 9.Опити за културно дефиниране на Европа.
- 10.Европейски аспекти на българската културна идентичност.
- 11.Принципите на представителната демокрация: парламент и партии.
12. Демокрацията на участието и ролята на гражданските организации.
- 13.Възникване на идеята за правата на човека. Статусът на гражданина.
14. Права на човека и граждански права.
- 15.Правата на човека и държавните институции: защита на правата на човека срещу ограничаването и нарушаването им от институциите.
- 16.Нация и национална държава. Национална идентичност и групови идентификации.
- 17.Национална държава и малцинства: държавни граници и човешки различия.
- 18.Малцинства и образователни институции.
- 19.Малцинства в България и политика на социална интеграция.
- 20.Икономическа интеграция.
- 21.Създаване на интеграционните политики.
- 22.Единният пазар.
- 23.Икономически и валутен съюз.
- 24.Общи политики на Европейския съюз.
25. Социална политика на Европейския съюз.
26. Разширяването на Европейския съюз.
27. Развитие на взаимоотношенията между България и Европейския съюз.
28. Членството на България в Европейския съюз.
29. Балкани и балканизация. Номо Balkanicus.
30. Идеята за обединена Европа и регионализмът. Идеологията „Европа на регионите”



## **2. Формат на изпита:**

Изпитът по свят и личност е писмен и включва:

1/Компонент със затворени въпроси с един верен отговор за проверка на знанията по понятия и факти от учебното съдържание,

2/Компонент с отворени въпроси, свързани с уменията за приложение на знанията в конкретно зададени ситуации

3/Компонент въпрос, чийто отговор изисква съставянето на самостоятелен текст с основна цел да се установи способността на учениците да :

- формулират твърдения
- организират и структурират изложението си;
- привеждат аргументи в подкрепа на формулираните твърдения

## **3. Критерии за оценка:**

/Отличен/ - Ученикът трябва да разбира и представя темата в пълнота, да покаже знания по поставения проблем, да използва правилно философската терминология, да анализира, да прави обобщения и изводи от лична позиция.

/Мн. добър/ - Пропуски в разбирането и представянето на темата, несъществени фактологични грешки, липса на оригиналност и малки пропуски в обосноваването на собствено мнение.

/Добър/ - При пропуснати по-съществени пропуски в разбирането на темата, фактологични грешки, пропуснати важни философски твърдения и аргументи за тях.

/Среден/ - Липса на самостоятелност и ориентация във въпроса, непознаване на основни философски идеи.

/Слаб/ - напълно незнание и неумение по предмета.

## **V. Препоръчителна литература**

1. „Свят и личност” – изд. Просвета, автор Майа Грекова

# СПОРТНО УЧИЛИЩЕ "ДИМИТЪР РОХОВ" - СЛИВЕН

## КОНСПЕКТ

по Управление на детско-юношеския спорт и спорта за високи  
спортни постижения  
ЗП – XII клас

УТВЪРЖДАВАМ:  
ДИРЕКТОР.....  
/НАТАША ИВАНОВА/



1. Държавна политика, стратегия и програмиране на Детско юношеския спорт
2. Форми за управление и развитие на Детско юношеския спорт
3. Управление на спортни събития в Детско юношеския спорт
4. Законодателна и правно-нормативна уредба за управление и развитие на Детско-юношеския спорт
5. Управление и развитие на спортните училища
6. Мениджмънт на спортни събития
7. Законодателна и правна уредба
8. Стратегия и програмиране на управление на спорта за високи постижения в условия на обществените спортни организации.



# СПОРТНО УЧИЛИЩЕ „ДИМИТЪР РОХОВ” - СЛИВЕН

Конспект

по Адаптирана физическа активност - ЗПП

за изпит за определяне на годишна оценка XII клас

УТВЪРЖДАВАМ:

ДИРЕКТОР .....

НАТАША ИВАНОВА

1. Адаптирана физическа активност - понятийно определение, същност и международни перспективи.
2. Съвременно състояние на научната дисциплина Адаптирана физическа активност.
3. Характеристика на направленията на Адаптирана физическа активност: физическо възпитание и елитен спорт.
4. Значение на спорта като средство за социална адаптация и интеграция.
5. Модели за интегриране в зависимост от вида на увреждането.
6. Политика на Европейската общност в областта на спорта за хора с увреждания.
7. Параолимпийско движение и спорт. Състезателни програми и дисциплини.
8. Международен параолимпийски комитет.
9. Увреждания от различни нозологични групи- зрителни и слухови нарушения.
10. Увреждания от различни нозологични групи- интелектуални /ментални/ нарушения.
11. Увреждания от различни нозологични групи- нарушения на гръбначния мозък и ампутации
12. Педагогическо наблюдение и анализ на обучението на деца с увреждания.
13. Спортове за инвалиди след ампутация на крайниците.
14. Спортове за слепи и частично виждащи хора.
15. Спортове за страдащи от детска церебрална парализа.
16. Спортове за инвалиди с гръбначно-мозъчни увреждания.
17. Специфика на обучението на деца със СОП.
18. Адаптационни стратегии, включващи обучение и спортни техники. Планиране в Адаптирана физическа активност.
19. Добри практики на адаптирана физическа активност за деца с физически увреждания.

## СПОРТНО УЧИЛИЩЕ „ДИМИТЪР РОХОВ” - СЛИВЕН

Конспект

по Теория и методика на спортната тренировка - ЗПП  
за изпит за определяне на годишна оценка XII клас

УТВЪРЖДАВАМ:  
ДИРЕКТОР .....  
НАТАША ИВАНОВА

- 1.Периодизация на спортната подготовка.
- 2.Спортна тренировка-физиологични механизми.
- 3.Схващания за периодизацията на спортната тренировка.
- 4.Микроструктура на тренировъчния процес.
- 5.Предстартово и стартово състояние.
- 6.Характеристика на едноцикличната подготовка.
- 7.Характеристика на двуцикличната подготовка.
- 8.Характеристика на трицикличната подготовка.
- 9.Разгриване и вработване на организма.
- 10.Физиологична характеристика на умората.
- 11.Мезоструктура на тренировъчния процес.
- 12.Възстановяване на тренирания организъм.
- 13.Биохимични промени в организма при физическо натоварване.
- 14.Микроструктура на тренировъчния процес.
- 15.Биохимични характеристики на тренирания организъм.
- 16.Особености на тренировката във височинни условия.
- 17.Биологични стимулатори с възстановителен ефект.
- 18.Влияние на надморската височина върху спортната тренировка.
- 19.Биохимични стимулатори с възстановителен ефект.
- 20.Биохимични механизми на допинга и антидопингов контрол.
- 21.Биохимичен контрол в спорта.
- 22.Спортна работоспособност.
- 23.Спортна патология.Претренираност.
- 24.Спортен травматизъм.
- 25.Контрол на натоварването”доза-ефект”



СПОРТНО УЧИЛИЩЕ „ДИМИТЪР РОХОВ” - СЛИВЕН

УТВЪРЖДАВАМ:

ДИРЕКТОР

НАТАША ИВАНОВА



Конспект

по Биохимия и биохимия на физическите упражнения - ЗПП  
за изпит за определяне на годишна оценка XII клас

1. Предмет и задачи на Биохимията като наука.
2. Молекулна структура на клетката.
3. Ензими- структура, механизъм на действие.
4. Витамини- определяне, класификация, функции.
5. Хормони- класификация, механизъм на действие.
6. Биоенергетика. Гипсова енергия.
7. Структура на АТФ.
8. Биологични редоксистеми..
9. Обмяна на веществата.
10. Смилане и резорбция на хранителните вещества.
11. Мазнините източник на енергия за мускулна работа.
12. Катаболизъм на аминокиселините.
13. Основни механизми на регулация.
14. Биохимия на мускулната тъкан.
15. Типове мускулни влакна.
16. Биохимична класификация на физическите натоварвания.
17. Тренировка и биохимична адаптация към физическите натоварвания.
18. Биохимична характеристика на основните двигателни качества.
19. Системи за енергоосигуряване.
20. Енергетично осигуряване при различни по характер спортни натоварвания.
21. Енергетика на мускулната работа.
22. Анаеробни и аеробни механизми за ресинтез на АТФ.
23. Структура и функция на хемоглобиновата молекула.

# СПОРТНО УЧИЛИЩЕ „ДИМИТЪР РОХОВ” – СЛИВЕН

Утвърждавам: .....  
Директор /Наташа Иванова/



## Конспект по Педагогика - ЗПП – XII клас

### 1. Изпитни теми:

1. Педагогиката като наука.
2. Методи на научно-педагогическото изследване
3. Развитие на личността. Фактори на развитието на личността
4. Възпитанието като социален феномен
5. Същност, структура и съдържание на възпитателния процес
6. Принципи на възпитанието
7. Методи на възпитание. Педагогически технологии
8. Форми на възпитание
9. Интелектуално възпитание и развитие
10. Нравствено възпитание и развитие
11. Естетическо възпитание и развитие
12. Трудово възпитание
13. Физическо и здравно възпитание и развитие
14. Екологично и полово възпитание и развитие
15. Система и фактори на възпитание
16. Кратка история на възникването на дидактическата наука
17. Научен статут на дидактиката
18. Процес на обучение - същност, бинарен характер. Модели на процеса на обучение. Класически структури – сократова, хербартова, кибернетична, дидактико-психологическа
19. Обучението като социален феномен и обект на изследване от дидактиката
20. Същност на обучението - основни характеристики и функции
21. Същност на ученето. Теории за ученето. Видове учене. Стиллове на учене
22. Същност на ученето. Теории за ученето. Видове учене. Стиллове на учене
23. Същност на преподаването. Детерминанти. Функции. Етапи. Стиллове на преподаване
24. Институционализация на обучението. Системи за организация на обучението - индивидуални и колективни, други класни системи
25. Училище – характеристика, типове, признаци на доброто училище
26. Класически принципи на обучението - за нагледност, достъпност, активност, системност, съзнателност, за трайност на знанията и уменията, индивидуален подход
27. Методи на обучение - за устна комуникация – монологични и диалогични методи; за работа с книгата; за изследване на действителността; за практическа дейност; подражателни методи
28. Същност, основни характеристики и противоречия. Общи изисквания. Структура на урока



29. Индивидуализация и диференциация. Типични индивидуални особености значими за обучението. Видове диференциация. Самостоятелна работа на учениците - същност, видове, ефективност

Литература:

1. Ценева, Е. Спортна педагогика. С., изд. УНСС, 1998.
2. Милева, Е. Ръководство за семинарни упражнения по общи основи на педагогиката и дидактика, С., Авангард, 2002.
3. Тодоров, А., Е. Милева. Педагогиката на спорта като наука, С., НСА, 2001.
4. Андреев, М. Процесът на обучението. Дидактика. С., УИ "Св. Климент Охридски", 1996.
5. "Теория на възпитанието" (съст. Проф. Любен Димитров), С., АСКОНИ - ИЗДАТ, 1999-2000.

## **2. Критерии за оценяване:**

Изпитът се състои от писмен отговор на поставен въпрос от учебното съдържание по педагогика и от есе по поставен въпрос. В писменото изложение по въпроса учениците трябва да покажат разбиране и задълбочено вникване в темата.

### **Критерии за оценяване на поставения въпрос:**

**Отличен (6)**- много добре владеят понятийния апарат, познават различните начини за представяне на резултати от диагностично изследване, показват умение за трансфер на знания в нови ситуации, демонстрират точност и богата езикова култура, Прилагат усвоените знания в нова познавателна ситуация

**Мн. добър (5)** – притежават умения за анализ и синтез, за оценяването на ситуации, адекватно използват специфичните термини; притежават добра езикова култура, Разработват самостоятелно примерни модели на педагогическо изследване

**Добър (4)**– допускат неточности при опериране с понятията и при използване на специфичните термини, притежават сравнително добра езикова култура

**Среден (3)**– изброяват факти; дефинират понятия, свързани с понятийния апарат на педагогическата наука, показват съществени пропуски, неусвоени специфични термини, беден език,

**Слаб (2)** – учениците не познават педагогическата материя

### **Критерии за оценяване на ученическо есе:**

**Отличен:** Показано е умение да се прилагат непротиворечиво книжовноезиковите норми. Личи разбиране на проблема. Изразено е собствено становище, което е аргументирано с подходящи доказателства. Текстът е изцяло подчинен на темата в заглавието. Чрез подбора и съчетаването на езиковите средства и подхода към проблема е постигната оригинална интерпретация на темата. Текстът е разделен на абзаци, които са добре оформени.

**Много добър:** Владее основните правописни и пунктуационни правила. Показано е разбиране на проблема в заглавието, но разсъжденията в аргументацията са банални или недостатъчно задълбочени, въпреки че не се отклоняват от темата.

Абзаците са добре оформени. Правилен подбор и съчетаване на езиковите средства.

**Добър:** Някои от основните книжовноезикови правила не са овладени. Проблемът е разбран повърхностно. Аргументацията е бедна. Смесовите части не са цялостни и завършени. Ограничен лексикален запас.

**Среден:** Не са овладени книжовноезиковите правила. Създаден е текст, който не разгръща идея по проблема в заглавието. Разсъжденията са крайно повърхностни и фрагментарни.

**Слаб:** Не е създаден смислово единен и езиково свързан текст



# СПОРТНО УЧИЛИЩЕ „ДИМИТЪР РОХОВ” – СЛИВЕН

Утвърждавам: .....

Директор /Наташа Иванова/



## К О Н С П Е К Т ПО БЪЛГАРСКИ ЕЗИК И ЛИТЕРАТУРА - ЗП XII клас

### I. Български език

1. Сфери на общуване – характерни особености
2. Общуване в различните сфери - специфика
3. Познаване на нормите на БКЕ
4. Познаване на особеностите на литературното интерпретативно съчинение
5. Познаване на особеностите на литературното есе

### II. Литература

7. Христо Смирненски – поетът на синеблузите братя
8. Гео Милев – модерният поет в жестокостта на фашизма и септемврийския порив
9. Елисавета Багряна – виталната жена
10. Атанас Далчев – философското вглъбяване на човека
11. Никола Вапцаров и реалността на света, красотата на заводите и комините и визията за пролетта
12. Йордан Йовков – майстор на разказа и на художествения детайл
13. Димитър Димов – светът на страстите, на парите и войната
14. Димитър Талев – представата за една по-различна България



## КРИТЕРИИ ЗА ОЦЕНКА

### Езикови и литературни компетентности и компетентности за съставяне на аргументативен текст:

#### 1. За отлична оценка:

- 1.1. Отлично познава сферите на общуване и техните езикови особености
- 1.2. Отлично познава особеностите на литературното интерпретативно съчинение и на есето, формулирането на теза и проблем
- 1.3. Отлично владее и прилага граматичната норма
- 1.4. Отлично владее и прилага правописната норма
- 1.5. Отлично владее и прилага пунктуационната норма
- 1.6. Отлични знания за автора, за художествената творба и свързаните с тях процеси в българската литературна история
- 1.7. Отлични умения за интерпретиране на художествения смисъл на литературното произведение
- 1.8. Отлична логическа последователност на аргументите в текста
- 1.9. Ясно обособени, логически свързани и смислово обвързани композиционни части на литературното интерпретативно съчинение или на есето

#### 2. За много добра оценка:

- 2.1. Много добре познава сферите на общуване и техните езикови особености
- 2.2. Много добре познава особеностите на литературното интерпретативно съчинение, формулирането на теза и проблем
- 2.3. Много добре владее и прилага граматичната норма
- 2.4. Много добре владее и прилага правописната норма
- 2.5. Много добре владее и прилага пунктуационната норма
- 2.6. Много добре знания за автора, за художествената творба и свързаните с тях процеси в българската литературна история
- 2.7. Много добри умения за интерпретиране на художествения смисъл на литературното произведение
- 2.8. Много добра логическа последователност на аргументите в текста
- 2.9. Ясно обособени, логически свързани и смислово обвързани композиционни части на литературното интерпретативно съчинение и на есето

#### 3. За добра оценка:

- 3.1. Добре познава сферите на общуване и техните езикови особености
- 3.2. Добре познава особеностите на литературното интерпретативно съчинение, формулирането на теза и проблем
- 3.3. Добре владее и прилага граматичната норма
- 3.4. Добре владее и прилага правописната норма
- 3.5. Добре владее и прилага пунктуационната норма
- 3.6. Добре знания за автора, за художествената творба и свързаните с тях процеси в българската литературна история

- 3.7. Добри умения за интерпретиране на художествения смисъл на литературното произведение
- 3.8. Добра логическа последователност на аргументите в текста
- 3.9. Ясно обособени, логически свързани и смислово обвързани композиционни части на литературното интерпретативно съчинение и есето

4. За средна оценка:

- 4.1. Задоволително познава сферите на общуване и техните езикови особености
- 4.2. Задоволително познава особеностите на литературното интерпретативно съчинение, формулирането на теза и проблем
- 4.3. Задоволително владее и прилага граматичната норма
- 4.4. Задоволително владее и прилага правописната норма
- 4.5. Задоволително владее и прилага пунктуационната норма
- 4.6. Задоволителни знания за автора, за художествената творба и свързаните с тях процеси в българската литературна история
- 4.7. Задоволителни умения за интерпретиране на художествения смисъл на литературното произведение
- 4.8. Задоволителна логическа последователност на аргументите в текста
- 4.9. Сравнително ясно обособени, логически свързани и смислово обвързани композиционни части на литературното интерпретативно съчинение и на есето

Съставил Жанета Цанкова



# СПОРТНО УЧИЛИЩЕ „ДИМИТЪР РОХОВ“ СЛИВЕН

Утвърждавам: .....  
Директор: / Наташа Иванова /



## КОНСПЕКТ

### по Нормативно-правна уредба на физическото възпитание и спорт в Република България - ЗПП – XII клас

1. Правно-нормативна уредба на физическото възпитание и спорт в образователната система
2. Правно-нормативна уредба на физическото възпитание и спорт в свободното време
3. Правно-нормативната уредба на физическото възпитание и спорт за високи постижения
4. Правно-нормативна уредба за управление и развитие на детско-юношеския спорт
5. Правно-нормативна уредба на физическото възпитание и спорт в държавните институции
6. Правно-нормативна уредба за учредяване, функциониране и развитие на обществените спортни организации
7. Правно-нормативна уредба за управление и развитие на спорта в общините, по местоживееене, за възрастното население и хората с увреждания

# СПОРТНО УЧИЛИЩЕ „ДИМИТЪР РОХОВ” - СЛИВЕН

Конспект  
по Спортно-педагогическа специализация /Въведение в специалността/ -  
ЗПП - XII клас

УТВЪРЖДАВАМ:  
ДИРЕКТОР .....  
НАТАША ИВАНОВА



1. Спортът в Европа.
2. Организация и управление на спорта в България.
3. Тенденции на развитие и нововъведения в конкретния вид спорт.
4. Същност и основни закономерности на спортната тренировка в съответния вид спорт.
5. Особенности на отделните периоди в зависимост от спецификата на спорта.
6. Технология на построяване на различните макро, мезо и микроцикли.
7. Контрол и управление на динамиката на натоварването в годишния цикъл.
8. Тренираност и спортна форма след травматични състояния.
9. Биостимулиране и възстановяване в спорта.
10. Прогнозиране на спортните способности-технологии и процедури.
11. Планиране на средствата на спортната тренировка в съответния вид спорт.
12. Страни на спортната подготовка –физическа, техническа, тактическа, психологическа.
13. Изготвяне на примерен годишен тренировъчен план.
14. Диагностика на тренировъчния процес.
15. Оценка и оптимизиране на тренировъчния процес.



**СПОРТНО УЧИЛИЩЕ „ДИМИТЪР РОХОВ” - СЛИВЕН**

УТВЪРЖДАВАМ:  
ДИРЕКТОР .....  
НАТАША ИВАНОВА



**Конспект**

по Учебна практика по Спортно-педагогическа специализация (Въведение  
в специалността) спорт футбол –ЗПП - XII клас

<b>№</b>	<b>Теми</b>
<b>I</b>	<b>Физическа подготовка.</b>
1	Диагностика и оценка на нивото на физическата подготовка.
2	Обща физическа подготовка по футбол.
3	Специална физическа подготовка по футбол.
<b>II</b>	<b>Техническо-тактическа подготовка.</b>
1	Диагностика и оценка на нивото на технико-тактическата подготовка в зависимост от изискванията на съответната спортна федерация. Покриване на нормативи.
2	Технико-тактическа подготовка – контролни измервания в зависимост от годишния тренировъчен план по футбол
3	Технико-тактическа подготовка по футбол в тренировъчни условия в зависимост от годишния тренировъчен план.
4	Технико-тактическа подготовка по футбол в съревнователни условия в зависимост от годишния тренировъчен план.
<b>III</b>	<b>Психическа подготовка.</b>
1	Специална психическа подготовка

**СПОРТНО УЧИЛИЩЕ „ДИМИТЪР РОХОВ” - СЛИВЕН**

УТВЪРЖДАВАМ:  
ДИРЕКТОР .....  
НАТАША ИВАНОВА



Конспект  
по Спортна подготовка – ЗП  
по спорт футбол - XII клас

№	Теми
<b>I</b>	<b>Физическа подготовка.</b>
1	Диагностика и оценка на нивото на физическата подготовка.
2	Обща физическа подготовка по футбол.
3	Специална физическа подготовка по футбол.
<b>II</b>	<b>Техническо-тактическа подготовка.</b>
1	Диагностика и оценка на нивото на технико-тактическата подготовка в зависимост от изискванията на съответната спортна федерация. Покриване на нормативи.
2	Технико-тактическа подготовка – контролни измервания по футбол
3	Технико-тактическа подготовка по футбол в тренировъчни условия.
4	Технико-тактическа подготовка по футбол в съревнователни условия.
<b>III</b>	<b>Психическа подготовка.</b>
1	Специална психическа подготовка



СПОРТНО УЧИЛИЩЕ „ДИМИТЪР РОХОВ” - СЛИВЕН

УТВЪРЖДАВАМ  
ДИРЕКТОР .....  
НАТАША ИВАНОВА



Конспект  
по Производствена практика – ЗПП  
по спорт футбол - XII клас

№	Тема
1	Запознаване с правилата за здравословни и безопасни условия на тренировъчен труд в спортния обект. Тактическа тренировка. Статични положения
2	Запознаване и работа с нормативните документи на съответната федерация – устав, правилник, картотека, наредби, забранени медикаменти, съдийски правила
3	Запознаване с учебно- тренировъчната документация на ММС за годишно планиране и отчитане на тренировъчната и състезателна дейност
4	Провеждане на тренировъчна дейност за развитие на общофизическата подготовка
5	Провеждане на тренировъчна дейност за развитие на специално физическата подготовка
6	Провеждане на тренировъчна дейност за развитие на техническата подготовка.
7	Провеждане на тренировъчна дейност за развитие на психическата подготовка
8	Разработване на план – конспект за тренировъчното занятие и практическо прилагане в тренировка

**СПОРТНО УЧИЛИЩЕ „ДИМИТЪР РОХОВ” - СЛИВЕН**

**УТВЪРЖДАВАМ**  
**ДИРЕКТОР** .....  
**НАТАША ИВАНОВА**



**Конспект**  
**по Спортна подготовка – СИП**  
**по спорт футбол - XII клас**

<b>№</b>	<b>Теми</b>
<b>I</b>	<b>Физическа подготовка.</b>
1	Диагностика и оценка на нивото на физическата подготовка.
2	Обща физическа подготовка по футбол.
3	Специална физическа подготовка по футбол.
<b>II</b>	<b>Техническо-тактическа подготовка.</b>
1	Диагностика и оценка на нивото на технико-тактическата подготовка в зависимост от изискванията на съответната спортна федерация. Покриване на нормативи.
2	Технико-тактическа подготовка – контролни измервания в зависимост от годишния тренировъчен план по футбол
3	Технико-тактическа подготовка по футбол в тренировъчни условия в зависимост от годишния тренировъчен план.
4	Технико-тактическа подготовка по футбол в съревнователни условия в зависимост от годишния тренировъчен план.
<b>III</b>	<b>Психическа подготовка.</b>
1	Специална психическа подготовка



# СПОРТНО УЧИЛИЩЕ "ДИМИТЪР РОХОВ" - СЛИВЕН

## КОНСПЕКТ

ПО СПОРТЕН МАСАЖ - ЗПП – XII клас

УТВЪРЖДАВАМ:  
ДИРЕКТОР.  
/НАТАША ИВАНОВА/



1. Същност, историческо развитие.
2. Техника и методически указания за изпълнение на масажните начини ПОГЛАЖДАНЕ и ИЗСТИСКВАНЕ.
3. Техника и методически указания за изпълнение на масажните начини РАЗМАЧКВАНЕ и УДАРНО -ВИБАЦИОННИ ТЕХНИКИ.
4. Класификация на спортния масаж.
5. Масаж на шийно-раменна област .Масажни начини.
6. Масаж на поясна област. Масажни начини.
7. Масаж на седалище. Масажни начини.
8. Масаж на гръб. Масажни начини.
9. Масаж на долни крайници. Масажни начини.
10. Масаж на горни крайници. Масажни начини.
11. Масаж на гърди и корем. Масажни начини.