

СОФИЙСКИ УНИВЕРСИТЕТ
"СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ"



SOFIA UNIVERSITY
"ST. KLIMENT OHRIDSKI"

ДЕПАРТАМЕНТ ЗА ИНФОРМАЦИЯ И УСЪВЪРШЕНСТВАНЕ НА УЧИТЕЛИ

УТВЪРЖДАВАМ:

ДИРЕКТОР:

ПРОФ. ДН ДИМИТЪР ВЕСЕЛИНОВ



ПИСМЕН ИЗПИТ ПО ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ

ЗА ПРИДОБИВАНЕ НА IV ПКС (КОНСПЕКТ)

I. ТЕМИ:

1. Теорията на физическото възпитание - система от научни знания за физическо развитие, като учебна дисциплина

Основни понятия в теорията на физическото възпитание. Теорията на физическото възпитание – наука за закономерностите, свързани с обучението и възпитанието посредством двигателна дейност. Предмет, цел, задачи. Съдържание и основни понятия. Теорията на физическото възпитание – възникване, развитие и връзките ѝ с други науки. Програмите по физическо възпитание и спорт - цел, задачи, съдържание в различните степени и етапи на образователната система.

Държавните образователни изисквания и стандарти по физическа култура.

2. Средства на физическото възпитание, обща характеристика и класификация

Съдържание, форма и техника на физическото упражнение. Характеристика, произход и развитие. Характеристики на движението – пространствени, времеви, пространствено-времеви и силови. Кинематични и динамични характеристики.

Характеристика на допълнителните средства на физическото възпитание – естествени сили на природата, хигиенни фактори и физически труд. Механизъм на въздействие и методика на закаляване.

Същност и характеристика на гимнастиката, игровата, спортната и туристическата дейност.

3. Форми за организация на заниманията по физическо възпитание

Класификация и обща характеристика на формите. Урокът по физическо възпитание, като основна учебна форма - задачи, съдържание и структура. Класификация и особености на различните видове уроци. Методически изисквания за провеждане на уроците по физическо възпитание и спорт. Физическото натоварване в урока и неговото регулиране. Плътност на урока. Педагогическо наблюдение и анализ на урока. Методически особености при провеждане на извънурочните форми.

4. Методи на физическото възпитание

Класификация. Методи на обучението — словесни, за онагледяване, за двигателно обучение. Характеристика и особености при прилагането им в учебния процес по физическо възпитание. Методи за организиране на учениците по време на учебния процес. Характеристика и особености при прилагане на отделните методи на организация. Методи за физическо натоварване. Методи за проверка и оценка на знанията, уменията и компетенциите на учениците.

5. Учебновъзпитателния процес по физическо възпитание

Цел, задачи и характеристика на учебния процес. Съдържание на учебния процес – знания, двигателни умения и навици, способности. Педагогически, психологически и физиологични основи на обучението. Методически изисквания и дидактически аспекти - особености при обучението през отделните етапи. Повишаване ефективността и интензивността на учебния процес. Индивидуализация и диференциация в урока по физическо възпитание.

6. Възрастови характеристики и особености от развитието на учениците съобразно двигателните им способности.

Същност и закономерности на физическото развитие. Физическата подготовка на учениците през отделните възрастови периоди и форми на обучение по физическо възпитание. Анатомио-физиологични и психически особености във възрастовото развитие. Генетична обусловеност на отделните признаци. Значение на двигателната активност в процеса на психофизическото развитие. Ролята на физическата активност за развитие на личността.

7. Характеристика на двигателното качество бързина

Определенис и форми. Морфологични, физиологични, биохимични и психологични фактори при проява и развитие на бързината. Възрастова динамика - сензитивни периоди. Средства и методи за развиване на бързината.

8. Характеристика на двигателното качество сила

Определение и форми. Морфологични, физиологични, биохимични и психологични фактори за проява и развитие на двигателното качество сила - средства и методи. Възрастова динамика - сензитивни периоди.

9. Характеристика на двигателното качество издръжливост

Определение и видове. Морфологични, физиологични, биохимични и психологични фактори за проява и развитие на издръжливостта. Възрастова динамика - сензитивни периоди. Средства и методи за развиване на издръжливостта.

10. Характеристика на двигателните качества гъвкавост и ловкост

Определение и видове. Морфологични, физиологични, биохимични и психологични фактори за проява и развитие. Възрастова динамика - сензитивни периоди. Средства и методи за развиване на гъвкавостта и ловкостта.

11. Хигиенни и здравни основи на физическото възпитание

Изисквания и хигиенни норми при занимания с физически упражнения и спорт. Лична хигиена (редуване на труд и почивка, рационално хранене, хигиена на съня тялото и облеклото) и здравословен начин на живот.

Гръбначни изкривявания - същност и причини, форми, диагностика и измерване на гръбначните изкривявания. Профилактика и лечение. Профилактика на плоскостъпието. Същност на закаляването - принципи и методи. Здравното образование - част от учебния процес по физическо възпитание. Спортен травмизъм - същност и характеристика, причини и профилактика.

12. Основи на спортната тренировка

Същност и основни закономерности на спортната тренировка. Средства и методи. Тренировъчно натоварване, тренираност и спортна форма. Видове спортна подготовка. Форми за организиране на тренировъчния процес и неговата периодизация. Подбор в спорта - многогодишна спортна подготовка.

II. ОБЯСНИТЕЛНИ БЕЛЕЖКИ

Разработва се конкретен проблем, свързан с професионалнопедагогическата практика, като писмената разработка трябва да съдържа две основни части: теоретични аспекти на проблема и дидактически аспекти на проблема. Кандидатът разработва съответния проблем /тема/ на високо научно равнище без да се съобразява до каква степен съответния проблем е застъпен в учебното съдържание. Изпитната комисия определя в деня на изпита три теми, от които се изтегля на лотариен принцип една от тях. Писменият изпит е анонимен.

Писмените работи се оценяват от всички членове на изпитната комисия с точност до 0.50. При оценяването се обръща внимание и на проявената от кандидата езикова култура. Оценката на комисията е окончателна и не подлежи на преразглеждане.

III. ПРЕПОРЪЧИТЕЛНА ЛИТЕРАТУРА

1. Държавни образователни изисквания за V, IX, X клас - изд. МОН, 2000/2001
2. Желязков, Цв. Д. Дашева. Основи на спортната тренировка. С, Гера арт, 2004.

3. Желязков, Цв., Теория и методика на спортната тренировка, Учебник за студентите от НСА, С., Медицина и физкултура, 2003.
4. Игнатова, Д., Честота и разпространение на неправилната стойка и гръбначните изкривявания в ранната детска и предучилищната възраст, Ignatova, D., Frequency and prevalence of incorrect posture and spinal deformities in early childhood and preschool age, Сборник от конференция на ДИУУ - Модернизация на образованието, VI есенен научно-образователен форум, ISBN 978-954-07-4294-6, стр. 223-227, 2017.
5. Игнатова, Д. Експериментален модел на изправителна гимнастика за профилактика на неправилната стойка на децата в детските градини, VII Есенен научно-образователен форум "Съвременни педагогически технологии в образованието", 10-11 ноември, 2017, ISBN 978-954-07-4554-1, стр.155-159, 2018
6. Игнатова, Д. Упражнения и подвижни игри с изправителен характер в подготвителна група на детската градина, Списание "i-Продължаващо образование", Том 13, ISSN 1312-899X, Сайт: <https://diuu.bg/emag/8070>, 2018.
7. Игнатова, Д. Йога за деца в предучилищна възраст в условията на детска градина, Списание "Детска градина Училище",бр.6, ISSN 2603-2864, ISSN 2603-2872, стр. 53-57, 2018.
8. Игнатова, Д. Плуването при 5-6 годишни деца с гръбначни изкривявания и влиянието му в условията на детската градина, Списание "Детска градина Училище", ISSN 2603-2864, ISSNе 2603-2872, бр. 6, стр. 42-45, 2018.
9. Игнатова, Д., Превенция на гръбначни изкривявания на деца от детска градина, Монография, ISBN: 978-619-7515-24-4, София, 2021.
10. Игнатова, Д., Адаптирани йога практики с гръбначно-изправителен характер, Монография, ISBN: 978-619-7515-23-7, София, 2021.
11. Игнатова, Д. Функционалното натоварване на 5-6 годишни деца в педагогически ситуации по физическа култура, Взаимодействие на преподавателя и студента в условията на университетското образование: теории, технологии, управление – Международна научна конференция, "ЕКС-ПРЕС"- Габрово, 2019, ISBN 978-954-490-643-6, стр.658-662, express2004@abv.bg, 2019.
12. Игнатова, Д., Спортно-подготвителни и възстановителни игри, като средство за формиране на физическо възпитание в предучилищна възраст, Електронно списание на ДИУУ, "i-Продължаващо образование", Том 14, ISSN1312-899X, Сайт: <https://diuu.bg/emag/8971>, 2019.
13. Игнатова, Д., Изследване влиянието на спортноподготвителните игри с интерактивен характер върху двигателната дееспособност на учениците, Смарт иновации, рекреативна индустрия, Wellness култура, нишов туризъм – международно научно списание – Том 3, Брой 1,е-ISSN: 2603-493X (online), стр. 46, София, 2021.
14. Игнатова, Д., Здравословното и балансирано хранене и влиянието му върху развитието на децата, X международен есенен научно-образователен форум „Диалогът в образованието – съвременност и перспективи“, София, 14 Октомври 2020г., ISBN 978-954-07-5231-0, стр. 172-181, 2021.

15. Игнатова, Д., Надеждни инструменти при оценка на училищен уелнес (Wellness) в начален етап на основната образователна степен, Научно-методическо списание: Стратегии на образователната и научната политика - Научни изследвания и парадигми, Том30, бр.1, стр. 70-81, 2022г., ISSN 1314–8575 (Online), ISSN 1310–0270 (Print), <https://doi.org/10.53656/str2022-1-4-rel>, Web of Science, Available online at: <https://azbuki.bg/uncategorized/nadezhdni-instrumenti-pri-oczenka-na-uchilishhen-uelnes-wellness-v-nachalen-etap-na-osnovnata-obrazovatelna-stepen/>
16. Игнатова, Д., Установяване ниво на двигателна активност – начален етап на основната образователна степен, XIII международна конференция "Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта", ISSN 1314-2275, стр. 31-37, 2021.
17. Костов, К., Профилактика и корекция на неправилното телодържане, Монография, ISBN 978-954-07-4418-6, УИ "Св. Кл. Охридски", София, 2018.
18. Костов, К., Кинезитерапия при дегенеративни заболявания на гръбначния стълб, Монография, УИ "Св. Кл. Охридски", ISBN 978-954-073619-8, София, 2013.
19. Милева, Ел. Педагогика на физическото възпитание и спорта Учебник за студентите от НСА, София, 2012, Изд."Авангард Прима"
20. Рачев, Кр. и колектив. Теория и методика на физическото възпитание. НСА прес, София, 2007.
21. Русев, Р., Теория на физическото възпитание, Благоевград, 2000, изд."Самиздат".
22. Учебни програми по физическо възпитание за I - IV клас; за V – VIII клас; за IX – XII клас. Образователна област "Физическа култура и спорт". Главна редакция на педагогическите издания към МОН. С., 2010.
23. Ignatova, D., Specificity of the motor potential for achieving Scholar Wellness, Trakia Journal of Sciences, Vol. 19, Suppl. 1, pp 867-873, 2021 Copyright © 2021 Trakia University, ISSN-e 1313-3551 (online) doi:10.15547/tjs.2021.s.01.136, Available online at: <http://www.uni-sz.bg> Web of Science.
24. Ignatova, D., Development of motor skills in order to increase the overall physical capacity of children, Smart Inovattions in Recreative & Wellness Industry and Niche Tourism - Scientific Journal Vol. 2 Issue 1-2, eISSN: 2603-4921(online), page- 40, Sofia, 2020.
25. Ignatova, D., Motor qualities and their influence on the development of children, Smart Inovattions in Recreative & Wellness Industry and Niche Tourism - Scientific Journal Vol. 2 Issue 1-2, e-ISSN: 2603-4921(online), page-16, Sofia, 2020.