



ВАРНЕНСКИ СВОБОДЕН УНИВЕРСИТЕТ “ЧЕРНОРИЗЕЦ ХРАБЪР”

Ю Р И Д И Ч Е С К И Ф А К У Л Т Е Т

А. Въпроси по теоретична подготовка

Спорт – Лична защита - 1 ч.

Таблица 1.

№	ТЕМА
1	Възникване, същност и характеристика на физическото възпитание. Цел и задачи на физическото възпитание. Средства на физическото възпитание. Характеристика на физическите упражнения. Съдържание и форми на физическите упражнения.
2	Естествени фактори на природната среда. Хигиенни фактори - здраве, дневен режим, закаляване, стрес, самоконтрол, адаптация на организма. Предмет и значение на анатомията за физическото възпитание. Структура и органи на опорно-двигателния апарат – кости, стави, мускули.
3	Движения на човешкото тяло и неговите части. Характеристика на мускулното съкращение. Умора и възстановяване - същност и значение на умората. Характеристика на възстановяването. Промени в организма под влияние на физическите упражнения.
4	Основни физически качества – сила, бързина, издръжливост, гъвкавост, ловкост. Същност, средства, методи и тестове за оценка и самоконтрол. Физиологическа характеристика и закономерности при развитието на физическите качества.
5	Приложни физически упражнения от основните видове спорт – гимнастика, лека атлетика, спортни игри, фитнес, аеробика свързани с изграждане, развиване, усъвършенстване и поддържане на основните двигателни качества в професионално приложен аспект.
6	Същност, технология и методика за развитие на физическите качества чрез самостоятелна работа за поддържане на физическата кондиция и физическата годност в професионален аспект.

Б. Видове тестове и физически качества изследвани чрез тях

Таблица 2.

№	Тест	Изследвани качества
1.	Скок на дължина от място с мах на ръцете	сила на долни крайници
2.	Сгъване и разгъване на ръцете в опора /мъже/	сила на горни крайници
3.	Повдигане на трупа от тилен лег до седеж /жени/	сила, гъвкавост на трупа
4.	Бягане в осморка	бързина, координация
5.	Гладко бягане 800 м	издръжливост

В. Нормативи и точкова система за оценка на физическата годност

Таблица 3.

Точкова система за оценка	Тестова батерия									
	Скок дължина от място (см)		Бягане осморка 4 цикъла (сек)		Гладко бягане 800м (мин)		Сгъване и разгъване на ръцете от опора (бр.)		Изправяне на трупа от тилен лег до седеж (бр.)	
	мъже	жени	мъже	жени	мъже	жени	мъже	жени	мъже	жени
8	≥240	≥210	-	-	$t \leq 3.10$	$T \leq 3.20$	-	-	-	-
7	235	205	$t \leq 16.2$	$t \leq 16.6$	3.11-3.15	3.21-3.25	≥55	-	-	≥55
6	230	200	$16.3 \leq t$	$16.7 \leq t$	3.16-3.20	3.26-3.30	50	-	-	50
5	225	190	$16.4 \leq t$	$16.8 \leq t$	3.21-3.25	3.31-3.35	45	-	-	45
4	220	185	$16.5 \leq t$	$16.9 \leq t$	3.26-3.30	3.36-3.40	40	-	-	40
3	215	180	$16.6 \leq t$	$17.0 \leq t$	3.31-3.35	3.41-3.45	36	-	-	36
2	210	175	$16.7 \leq t$	$17.1 \leq t$	3.36-3.40	3.46-3.50	32	-	-	32
1	205	170	$16.8 \leq t$	$17.2 \leq t$	3.41-3.45	3.51-3.55	30	-	-	30

Библиография:

- Бачев В., Физическата годност на служителите в МВР, София, 2000
 - Бъчваров М., „Спортология“, Учебник за НСА, С, 2000
 - Георгиев П., Хосе Мария Бенито Гарсия, Петров Т., Бачев В., „Полицейска лична защита“, С, 2005
 - Малчев М. и колектив, Туризм, алпинизъм и ориентиране. ISBN 978-954-400-583-2, изд.Фабер, В.Т., 2011
 - Илиев И., Чонгова К., Фитнесът като индивидуална изява на съвременния човек, изд. Авангард Прима, ISBN 978-954-323-625-1, с.140, С., 2010
 - Къчев О., Въведение във фитнеса, ВСУ “Черноризец Храбър”, В, 2004
- Желязков Ц., „Основи на спортната тренировка“, Учебник, НСА Прес, С, 1998

Разработили:

/ доц. д-р Огнян Къчев/
 /ас. Катерина Чонгова/
 /преп. Маргарита Гечева/