



СПОРТНО УЧИЛИЩЕ ГР.САНДАНСКИ
2800 гр.Сандански, ул."Надежда"№15, тел.и факс: 0746/90466
E-mail:su_sandanski@abv.bg

УТВЪРЖДАВАМ:
ДИРЕКТОР:
/НИКОЛАЙ МАРКОВ/



КОНСПЕКТ

за провеждане на изпит за оформяне на годишна оценка за самостоятелна форма на обучение по „СПОРТНА МЕДИЦИНА И ХИГИЕНА“ – СПП, за XII клас на учебната 2023 – 2024 година.

1.	Физическа активност, фитнес и здраве – взаимовръзка.
2.	Ролята на физическата активност за превенция на заболяванията.
3.	Препоръчителна физическа активност за намаляване на здравословните рискови.
4.	Хранене, хранителни вещества и продукти. Енергиен баланс. Принципи на здравословното хранене.
5.	Изисквания към храненето на спортистите в детско- юношеската възраст.
6.	Хранене и питеен режим преди, по време и след тренировка или състезание.
7.	Състав на телесната маса.
8.	Оценка на телесните мазнини и мускулната маса.
9.	Методи за контрол на теглото и състава на телесната маса в спорта.
10.	Спортно-медицински проблеми при спортуващи деца и подрастващи.
11.	Спортно-медицински проблеми при спортуващи момичета.
12.	Лична хигиена и профилактика на инфекциите при спортисти.
13.	Спортен травматизъм – характеристика, причини, особености.
14.	Оценка на състоянието и първа помощ при различни травми.
15.	Превенция на спортния травматизъм.

Препоръчителна литература:

- Ръководство по Специфична професионална подготовка в спортните училища за обучение за IX, X, XII И XIII клас
- Учебник Спортна медицина