



РЕПУБЛИКА БЪЛГАРИЯ  
Министър на образованието и науката

**ЗАПОВЕД**

**№ РД 09 – 1321/26.08.2014 г.**

На основание чл. 25, ал. 4 от Закона за администрацията, във връзка с чл. 13, ал. 1 от Закона за професионалното образование и обучение, чл. 102, ал. 2 от Правилника за прилагане на Закона за народната просвета и чл. 17, ал. 2 от Наредба № 6 от 28.05.2001 г. за разпределение на учебното време за достигане на общообразователния минимум по класове, етапи и степени на образование и във връзка с осигуряване на обучението по учебния предмет

**УТВЪРЖДАВАМ**

Учебна програма за задължителна професионална подготовка по учебен предмет спортна медицина и хигиена – теория, за придобиване на III степен на професионална квалификация по професия код **813100 „Помощник-треньор”**, специалност код **8131001 „Спорт”** и за професия код **813090 „Помощник-инструктор по фитнес”**, специалност код **8130901 „Фитнес”** от професионално направление код **813 „Спорт”** съгласно приложението.

Учебната програма влиза в сила от учебната 2014/2015 година.

Контрол по изпълнение на заповедта възлагам на Ваня Кастрева - заместник-министър.

**ДОЦ. РУМЯНА КОЛАРОВА**

*Министър на образованието и науката*

**МИНИСТЕРСТВО НА ОБРАЗОВАНИЕТО И НАУКАТА**

**УЧЕБНА ПРОГРАМА**

**ЗА**

**ЗАДЪЛЖИТЕЛНА ПРОФЕСИОНАЛНА ПОДГОТОВКА**

**ПО**

**СПОРТНА МЕДИЦИНА И ХИГИЕНА**

**ТЕОРИЯ**

**УТВЪРДЕНА СЪС ЗАПОВЕД № РД 09 – 1321/26.08.2014 г.**

**ПРОФЕСИОНАЛНО НАПРАВЛЕНИЕ:** 813 „СПОРТ”

<b>ПРОФЕСИИ:</b>	813100	„ПОМОЩНИК-ТРЕНЬОР”
	813090	„ПОМОЩНИК-ИНСТРУКТОР ПО ФИТНЕС”

<b>СПЕЦИАЛНОСТИ:</b>	8131001	„СПОРТ”
	8130901	„ФИТНЕС”

**София  
2014 г.**

## **I. ОБЩО ПРЕДСТАВЯНЕ НА УЧЕБНАТА ПРОГРАМА. ЦЕЛИ НА ОБУЧЕНИЕТО**

Програмата по учебния предмет **спортна медицина и хигиена** - теория е предназначена за обучение на учениците за придобиване на III степен на професионална квалификация по професия код 813100 „Помощник-треньор” и по професия код 813090 „Помощник-инструктор по фитнес” от професионално направление код 813 „Спорт” от Списъка на професиите за професионално образование и обучение по чл. 6 от Закона за професионалното образование и обучение.

Обучението по спортна медицина и хигиена е насочено към запознаване с:

- основните взаимовръзки между здравето и спорта - ролята на различните по характер и обем физически дейности за превенция на заболяванията и здравословния начин на живот, както и спорта като рисков фактор за различни заболявания и увреждания;
- особеностите на спортния травматизъм;
- изискванията към храненето и личната хигиена на спортистите.

Учебната програма по спортна медицина и хигиена е насочена към овладяване на базови теоретични познания от различни области на спортната медицина и хигиена и изработване на практически умения за оказване на първа долекарска помощ при травми и увреждания, възникнали по време на спортно-състезателната дейност.

Целта на обучението е усвояването на минимален обем от познания по спортна медицина и хигиена, които да допринесат за повишаване на професионалната компетентност на учениците и да бъдат от полза при реализацията им като специалисти в съответната област.

Учебното съдържание в учебната програма е разделено на примерни теми. Учебните часове за нови знания са примерни. Учебните часове се разпределят по теми от учителя в началото на всяка учебна година.

За професията „Помощник-инструктор по фитнес” при обучението е необходимо учениците да усвоят знания и умения за прилагане на особеностите и спецификите на фитнес заниманията.

Обучението по предмета се извършва във взаимовръзка с другите учебни предмети от отрасловата и специфичната подготовка за професията.

Обучението по учебния предмет се организира чрез активно включване на ученика в учебния процес, чрез проблемно поставяне и изясняване на учебното съдържание, чрез анализиране на данни и изготвяне на реферати.

Обучението се провежда като теоретични уроци за нови знания и занимания с практическа насоченост.

## **II. РАЗПРЕДЕЛЕНИЕ НА УЧЕБНИТЕ ЧАСОВЕ**

**Общ брой часове за учебния предмет в XII клас**

**II учебен срок:** 13 учебни седмици x 2 учебни часа = 26 учебни часа

**Общо учебни часове** = 26 учебни часа

## **III. УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ**

- 1. Тема** „Взаимовръзка между физическата активност и здравето. Препоръки за физическа активност с цел превенция на здравословния риск“ - 2 учебни часа.
- 2. Тема** „Класификация на спортовете в зависимост от енергоосигуряването. Тестове за определяне на физическия работен капацитет“ - 2 учебни часа.
- 3. Тема** „Състав на телесната маса и спорт. Методи за определяне и оценка на състава на телесната маса“ - 2 учебни часа.
- 4. Тема** „Спортен травматизъм – характеристика, особености, фактори за възникване на травматични увреждания, превенция“ - 2 учебни часа.
- 5. Тема** „Травми на кожата и лигавиците – характеристика, усложнения, първа помощ“ - 2 учебни часа.
- 6. Тема** „Травми на опорно-двигателния апарат - характеристика, усложнения, първа помощ“ - 2 учебни часа.
- 7. Тема** „Травми на вътрешните органи и главата“. Оказване на първа помощ при животозастрашаващи състояния - 3 учебни часа.
- 8. Тема** „Лична хигиена и спорт“ - 2 учебни часа.
- 9. Тема** „Хигиена на храненето. Принципи на здравословното хранене“ - 2 учебни часа.
- 10. Тема** „Специфични изисквания към храненето на спортистите“ - 3 учебни часа.
- 11. Тема** „Спортни добавки - видове, ефективност, безопасност“ – 2 учебни часа.
- 12. Тема** „Антидопингови регулации в спорта“ - 2 учебни часа.

## **IV. ОЧАКВАНИ РЕЗУЛТАТИ ОТ ОБУЧЕНИЕТО**

В края на обучението учениците трябва да

**знаят:**

- ролята на физическата активност и спорта за превенция на социално-значимите заболявания;
- специфичните особености, факторите за възникването и превенцията на травматичните увреждания в спорта;
- класификацията на спортове в зависимост от енергоосигуряването;
- методите за определянето на състава на телесната маса при спортисти;
- основните принципи на здравословното хранене и изискванията към храненето на спортистите;
- основните антидопингови регулации;
- хигиенните изисквания към спортистите за предотвратяване на заболявания и увреждания;

**могат:**

- да оказват първа помощ при травматични увреждания и други животозастрашаващи състояния;
- да правят препоръки относно физическата активност при хора на различна възраст за превенция на хроничните заболявания.

## **V. АВТОРСКИ КОЛЕКТИВ – РАБОТНА ГРУПА В СЪСТАВ:**

Проф. д.п.н Малчо Малчев, хоноруван преподавател в Шуменския университет „Епископ Константин Преславски“;

Проф. Лейла Крайджикова, преподавател в Национална спортна академия „В. Левски“;

Проф. Майя Николова, преподавател в Национална спортна академия „В. Левски“;

Проф. д-р Петър Банков, хоноруван преподавател, Катедра "Мениджмънт на спорта" в НСА "Васил Левски";

Доц. д-р Диана Димитрова, преподавател в Национална спортна академия „В. Левски“;

Доц. Люба Андреева, преподавател в Национална спортна академия „В. Левски“;

Доц. д-р Велизар Михайлов, преподавател в Национална спортна академия „В. Левски“;

Доц. д-р Юлиян Карабиберов, преподавател в Национална спортна академия „В. Левски“;

Любка Алипиева, главен експерт в МОН;

Мария Дочкова, учител в 166 СУ „В. Левски” - гр. София;

Георги Стоичков, учител и пом. директор по спортна подготовка в 166 СУ „В. Левски” - гр. София.

## **VI. ПРЕПОРЪЧИТЕЛНА ЛИТЕРАТУРА**

1. Слънчев, П. Учебник по спортна медицина. София, 2000.
2. Димитрова, Д. Кратък лекционен курс за специалисти от спортните училища. НСА Прес, 2014.
3. Димитрова, Д. Хранене в спорта. НСА Прес, 2014.
4. Димитрова, Д. Физическа активност и здраве. Авагард Прима, 2014.