



РЕПУБЛИКА БЪЛГАРИЯ  
Министър на образованието и науката

**ЗАПОВЕД**

**№ РД 09 – 1319/26.08.2014 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 спортен масаж – 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  
СПОРТЕН МАСАЖ**

**ТЕОРИЯ**

**УТВЪРДЕНА СЪС ЗАПОВЕД № РД 09 – 1319/26.08.2014 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 година**

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

Програмата по учебния предмет спортен масаж - 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 спортен масаж е насочено към:

- формиране на теоретични познания и практически умения за приложението на спортния масаж върху различните части на човешкото тяло;
- усвояване на масажните методики за биологично стимулиране преди натоварване, поддържане на спортната форма, възстановяване на спортуващите, профилактика и лечение на спортния травматизъм.

Учебната програма по спортен масаж е насочена към:

- разкриване на физиологичните механизми за въздействие на масажа върху различните органи и системи на човешкия организъм;
- запознаване с физиологичното въздействие, класификацията и техниките за приложение на отделните масажни начини;
- създаване на методики за различните видове спортен масаж по частите на тялото.

Целта на обучението е запознаване на учениците с основите на класическия спортен масаж и усвояване на масажните му техники и методики.

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** Теоретични основи - същност, историческо развитие, форми, методи, показания, противопоказания и класификация на масажа – 2 учебни часа.
- 2. Тема** Физиологични механизми за въздействие на масажа и отражението му върху различните органи и системи на човешкия организъм - 2 учебни часа.
- 3. Тема** Физиологично въздействие, класификация, техника и методически указания за изпълнение на масажните начини поглаждане и изстискване - 2 учебни часа.
- 4. Тема** Физиологично въздействие, класификация, техника и методически указания за изпълнение на масажния начин разтриване - 2 учебни часа.
- 5. Тема** Физиологично въздействие, класификация, техника и методически указания за изпълнение на масажните начини размачкване и ударно-вибрационни техники - 2 учебни часа.
- 6. Тема** Класификация на спортния масаж, същност, особености и методика за провеждане. Съчетаване на апаратен масаж, водни процедури, сауна и класически мануален масаж - 2 учебни часа.
- 7. Тема** Масаж на гръб, шийно-раменна, поясна област и седалище - 2 учебни часа.
- 8. Тема** Масаж на долни крайници - 2 учебни часа.
- 9. Тема** Масаж на горни крайници, гърди и корем - 2 учебни часа.
- 10. Тема** Масажна яка и масаж на главата - 2 учебни часа.
- 11. Тема** Предварителен масаж и самомасаж - 2 учебни часа.
- 12. Тема** Общ тренировъчен масаж - 2 учебни часа.
- 13. Тема** Възстановителен масаж и масаж при спортни травми - 2 учебни часа.

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

В края на обучението учениците трябва да

**знаят:**

- физиологичното въздействие на масажа върху кожата, опорно-двигателния апарат, обмяната на веществата, нервната, лимфната, дихателната и сърдечно-съдовата система;
  - физиологичното въздействие и класификацията на масажните начини поглаждане, изстискване, разтриване, размачкване и ударно-вибрационни техники;
  - формите, методите, показанията и противопоказанията на спортния масаж;
- особеностите на спортния масаж в зависимост от соматотипа, възрастта и вида спорт;

**могат:**

- да изпълняват всички похвати от масажните начини поглаждане, изстискване, разтриване, размачкване и ударно-вибрационни техники;
- да комбинират правилно масажните техники според целта на спортния масаж;
- да прилагат предварителен, тренировъчен и възстановителен масаж на отделните части на тялото.

#### **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. Желев, В., Л. Крайджикова. Масаж. Хигиенен, спортен, лечебен и козметичен. С., Авангард Прима, 2009.
2. Желев, В., Л. Крайджикова, М. Войников. Масаж. Първа част. С. Авангард, 2005.
3. Крайджикова, Л., М. Войников. Спортен масаж. С., НСА-ПРЕС, 2004.
4. Учебни материали.