



РЕПУБЛИКА БЪЛГАРИЯ

Министър на образованието и науката

ЗАПОВЕД

№ РД 09 – 1333/26.08.2014 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 **спортнопедагогическа специализация (въведение в специалността)** – теория, за придобиване на III степен на професионална квалификация по 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

**СПОРТНОПЕДАГОГИЧЕСКА СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ (ВЪВЕДЕНИЕ В
СПЕЦИАЛНОСТТА)**

ТЕОРИЯ

УТВЪРДЕНА СЪС ЗАПОВЕД № РД 09 – 1333/26.08.2014 г.

ПРОФЕСИОНАЛНО НАПРАВЛЕНИЕ: 813 „СПОРТ”

ПРОФЕСИЯ: 813090 „ПОМОЩНИК-ИНСТРУКТОР ПО ФИТНЕС”

СПЕЦИАЛНОСТ: 8130901 „ФИТНЕС”

**София
2014 година**

I. ОБЩОПРЕДСТАВЯНЕ НА УЧЕБНАТА ПРОГРАМА И ЦЕЛИ НА ОБУЧЕНИЕТО

Учебната програма по **спортнопедагогическа специализация (въведение в специалността)** – теория е предназначена за 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.

В учебната програма е включен учебен материал, с овладяването на който се цели учениците да усвоят същността и значението на комплексното използване на различните фитнес форми на спортуване с цел подобряване здравето, кондицията и визията на занимаващите се, методиката на работа със средствата на фитнеса, за решаване на задачите свързани с превенцията от травми и контузии, същността, значението и методиката на работа за комплексно развитие на двигателните качества и трансформирането им в конкретни способности, да изработват добре балансирани, комплексни хранителни програми и такива за прием на здравословни хранителни добавки и вредата от използването на забранени стимуланти и вещества.

Учебната програма по спортнопедагогическа специализация (въведение в специалността) - теория е насочена към усвояване на умения за планиране, контрол и управление на фитнес подготовката в годишен и многогодишен аспект и управление на процеса на поетапно (блоково) развитие на двигателните качества с цел трансформирането им в способности за тяхното ефективно използване в ежедневието и в спорта.

Учебното съдържание в учебната програма е разпределено в три раздела. Във всеки раздел учебното съдържание е разделено на примерни теми. Учебните часове за нови знания са дадени по раздели и са примерни. Учебните часове се разпределят по раздели и теми от учителя в началото на всяка учебна година.

Обучението по предмета се извършва във взаимовръзка с учебния предмет теория и методика на спортната тренировка и с другите учебни предмети от отрасловата и специфичната подготовка за професията.

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

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

II. РАЗПРЕДЕЛЕНИЕ НА УЧЕБНОТО ВРЕМЕ

Общ брой часове за учебния предмет

XII клас	I учебен срок: 18 учебни седмици x 2 учебни часа	= 36 учебни часа
	II учебен срок: 13 учебни седмици x 2 учебни часа	= 26 учебни часа
Общо учебни часове		= 62 учебни часа

III. СЪДЪРЖАНИЕ НА УЧЕБНАТА ПРОГРАМА

I. Раздел “Общометодологически проблеми на подготовката по фитнес” – 30 учебни часа.

- 1. Тема** Същност, значение и методика на подготовката с комплексно използване на отделните фитнес форми за двигателна активност - 10 учебни часа:
- ефективност и целенасоченост на съчетаване на отделните фитнес форми в зависимост от целта и задачите на тренировъчните единици - редуциране на телесния състав; повишаване на мускулната маса и тегло;
 - развитие на двигателни качества с цел използването им в ежедневието и др.;
 - принципи на работа по българската тренировъчна система “JK Fit Motion-TNS” с цел подобряване на здравния статус, нивото на психо-физическа кондиция и визия на спортуващите;
 - методическа последователност в етапното (блоковото) развитие на двигателните качества и отделните системи на организма, чрез използване на “синергично-потенциращия подход” в тренировъчната работа.
- 2. Тема** Същност и значение на отделните фитнес форми на спортуване - 10 учебни часа:
- превантивно-стабилизиращи и равновесни упражнения от българската тренировъчна система “Fit Motion TNS” и промените в кинематичните и динамичните им характеристики в различните етапи на подготовка;
 - упражненията за превенция, равновесна устойчивост и баланс;
 - съвременни принципи на фитнес заниманията за обща физическа подготовка с насоченост комплексно развитие на организма.
- 3. Тема** Същност и значение на отделните фитнес форми на спортуване – 10 учебни часа:
- методика на работа с различните фитнес форми на спортуване;
 - трансформация на двигателните качества в способности за справяне с екстремалните условия на съвременния живот;
 - принципи и методика на работа за развитие на двигателните качества сила,

бързина и издръжливост;

- трансформация на двигателните качества и възможности в способности за ефективното им реализиране в състезателни условия по системата за функционално-координационна подготовка “JK Fit Motion-TNS”.

II. Раздел “Хранене и прием на хранителни добавки” - 20 учебни часа.

1. Тема Стратегия на хранене:

- индивидуални особености – типа тяло и в зависимост от организма;
- хранене преди и след тренировъчни занимания;
- синергия на храните и хранителните вещества и съчетаването им в хранителната програма;
- съвременни храни и хранене – супер храни, зеленолистни, видове хранене и др.;
- хранителни стратегии и диети – полза и вреди; гладуване;
- хранителни добавки в спорта за здраве и елитния спорт;
- опасности при неправилна употреба, предозиране;
- вреда от употребата на стероиди и други забранени от WADA средства.

III. Раздел Планиране, контрол и управление на фитнес подготовката” - 12 учебни часа.

1. Тема Планиране, периодизация и контрол на фитнес подготовката в спорта;

- планиране, периодизация и контрол на подготовката в елитния спорт;
- функционално-координационната тренировка по българската тренировъчна система “JK Fit Motion-Profesional” в годишен и многогодишен аспект;
- управление на процеса на поетапно (блоково) развитие на двигателните качества с цел трансформирането им в способности за тяхното ефективно използване в ежедневието и спорта.

IV. ОЧАКВАНИ РЕЗУЛТАТИ ОТ ОБУЧЕНИЕТО

След завършване на обучението учениците трябва да

знаят:

- същността и значението на комплексното използване на различните фитнес форми на спортуване с цел подобряване здравето, кондицията и визията на занимаващите се;

- методиката на работа със средствата на фитнеса за решаване на задачите, свързани с превенцията от травми и контузии;
- същността, значението и методиката на работа за комплексно развитие на двигателните качества и трансформирането им в конкретни способности;
- да изработват добре балансирани, комплексни хранителни програми и такива за прием на здравословни хранителни добавки;
- вредата от използването на забранени стимуланти и вещества;

могат:

- да прилагат усвоените знания в практиката с цел изработване на ефективни тренировъчни и хранителни програми за подобряване на здравето, кондицията, външния вид на занимаващите се и спортната подготвеност на спортистите;
- да съчетават простите двигателни действия в по-сложни, цялостни двигателни комплекси;
- да контролират и управляват по възможно най-добрия начин цялостния процес на развитие и усъвършенстване на организма на човека като сложна самоорганизираща се система.

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. ЛИТЕРАТУРА

1. Карабиберов, Ю. Фитнесът - 2014;
2. Кънингам, Г. Учебни помагала за подготовка на персонални фитнес треньори по американската система С.О.Р.Ф.И.Т. (3 учебника в превод на български);
3. Кънингам, Г., Карабиберов, Ю., Бичев, К. Спортно-физиологичен обзор върху тренировката с тежести. 2013.
4. Дашева Д., Желязков Цв. Теория и методика на спортната подготовка (учебник за студентите от НСА "Васил Левски").