



РЕПУБЛИКА БЪЛГАРИЯ
Министър на образованието и науката

ЗАПОВЕД
№ РД 09 – 1325/26.08.2014 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) – практика, за придобиване на III степен на професионална квалификация по фитнес за професия код **813090** „Помощник-инструктор по фитнес”, специалност код **8130901** „Фитнес” от професионално направление код **813** „Спорт” съгласно приложенията.

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)

ПРАКТИКА

УТВЪРДЕНА СЪС ЗАПОВЕД № РД 09 – 1325/26.08.2014 г.

ПРОФЕСИОНАЛНО НАПРАВЛЕНИЕ: 813 „СПОРТ”

ПРОФЕСИЯ: 813090 „ПОМОЩНИК-
ИНСТРУКТОР ПО
ФИТНЕС”

СПЕЦИАЛНОСТ: 8130901 „ФИТНЕС”

**София
2014 година**

I. ОБЩО ПРЕДСТАВЯНЕ НА УЧЕБНАТА ПРОГРАМА И ЦЕЛИ НА ОБУЧЕНИЕТО

Учебната програма по **спортнопедагогическа специализация** (въведение в специалността) – практика, е предназначена за обучение на учениците за придобиване на III степен на професионална квалификация 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.

Подготовката по фитнес е неразделна част от цялостния учебно-тренировъчен процес. Тя е насочена към формирането на широка основа от разнообразни двигателни умения и навици в сферата на фитнеса. Техническото обучение и усъвършенстване е концентрирано върху практико-методически занимания с комплексно използване на силови, кардио-и функционално-координационни упражнения с цел подобряване на здравето и работоспособността. За постигането на това се следват зависимостите и закономерностите на многогодишната подготовка по фитнес и на основните принципи за приемственост и последователност в обучението.

В обучението се прилагат модулни тренировъчни комплекси от системата “JK Fit Motion-TNS” съобразно индивидуалните дадености и нужди на занимаващите се.

Учебното съдържание в учебната програма е разпределено в два 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 учителите в началото на всяка учебна година в зависимост от спецификата на фитнеса. Целите на учебната програма могат да се реализират и със средствата на вида спорт, по който ученикът е приет в спортното училище, както и с усвояването на допълнителни средства, отговарящи на фитнес формите на спортуване.

Обучението по предмета се извършва във взаимовръзка с учебния предмет спортна подготовка от културно-образователната област „Физическа култура и спорт” и с учебните предмети от отрасловата и специфичната подготовка за професията.

Обучението по учебния предмет се организира при активно включване на ученика в учебно-тренировъчния процес, чрез проблемно поставяне и изясняване на учебното съдържание и чрез анализиране на резултатите от учебно-тренировъчния процес.

II. РАЗПРЕДЕЛЕНИЕ НА УЧЕБНОТО ВРЕМЕ

Общ брой часове за учебния предмет

XII клас I учебен срок: 20 учебни седмици x 8 учебни часа = **160 учебни часа**

II учебен срок: 13 учебни седмици x 8 учебни часа = **104 учебни часа**

III. СЪДЪРЖАНИЕ НА УЧЕБНАТА ПРОГРАМА

Раздел (модул) I. Физическа подготовка

1. **Тема** Диагностика и оценка на нивото на физическа подготвеност, телесен състав и здравен статус на занимаващите се - 4 учебни часа.
2. **Тема** Обща и специална физическа подготовка по вид спорт - в зависимост от годишния тренировъчен план – 120 учебни часа.

Раздел (модул) II. Техническа подготовка

1. **Тема** Практико-методически занимания с комплексно използване на силови, кардио-и функционално-координационни упражнения с цел подобряване на здравето и работоспособността - 2 учебни часа.
2. **Тема** Комплексно използване на отделните фитнес форми на спортуване с цел редуциране на телесния състав, детоксикация и намаляване количеството на подкожни мазнини и телесното тегло - 10 учебни часа.
3. **Тема** Практически занимания за повишаване на мускулната маса (саркоплазматична хипертрофия), сила и силова издръжливост чрез комплекси от тренировъчни въздействия с преимуществена насоченост – 14 учебни часа.
4. **Тема** Практически занимания за повишаване на общото функционално ниво на организма чрез използване на модулни тренировъчни комплекси от системата “JK Fit Motion-TNS” - 14 учебни часа.
5. **Тема** Практико-методически занимания с цел превенция от травми чрез използване на упражнения за превенция, равновесна устойчивост и баланс - 10 учебни часа.
6. **Тема** Практически занимания за развитие на спомагателните мускулни групи – стабилизатори, фиксатори, антагонисти, чрез използване на упражнения с локално и регионално въздействие - 10 учебни часа.
7. **Тема** Практически занимания с цел възстановяване чрез използване на стречинг, третиране на мио - фасциите, възстановителни кросови бягания и др. - 10 учебни часа.
8. **Тема** Практически занимания с цел развитие на силата (миофибрилна хипертрофия), общия силов потенциал и основните двигателни качества в спорта - 5 учебни часа.
9. **Тема** Практически занимания с цел подобряване на специфичните и специалните двигателни възможности за конкретен спорт - 15 учебни часа.
10. **Тема** Практически занимания с цел трансформиране на двигателните качества в

способности за реализирането им в конкретен спорт чрез използване на упражнения от системата “JK Fit Motion TNS” ” - 10 учебни часа.

- 11. Тема** Планиране, структуриране и използване на модулни тренировъчни единици с комплексно въздействие по системата “JK Fit Motion TNS”, съобразно индивидуалните дадености и нужди на занимаващите се в спорта за всички и спортното майсторство - 10 учебни часа.
- 12. Тема** Изготвяне и прилагане на тренировъчни модули с комплексен характер, но с цел приоритетно развитие на дадено двигателно качество (сила, бързина, или издръжливост) - 10 учебни часа.
- 13. Тема** Изготвяне и прилагане на тренировъчни модули с комплексен характер с цел развитие на специфичната за конкретен спорт ловкост като способност, интегрираща двигателните качества - 10 учебни часа.
- 14. Тема** Практико-методически занимания с използване на разнообразните фитнес форми на спортуване с цел житейско кондициониране или трансформиране на двигателните качества в способности за реализирането им в спорта - 10 учебни часа.

IV. ОЧАКВАНИ РЕЗУЛТАТИ ОТ ОБУЧЕНИЕТО

След завършване на обучението учениците трябва да

знаят и могат:

- да изготвят тренировъчни модули чрез използване на различните фитнес форми на спортуване и тяхното интегриране съобразно индивидуалните дадености на индивида, неговите нужди, здравословно състояние и ниво на подготвеност;
- да контролират и управляват процеса на подготовка с цел достигането на определено ниво на психо - двигателна подготвеност съобразно възрасто-половите особености, лични желания и възможности на трениращите;
- да познават спецификите на отделните спортове и спортни дисциплини и съобразно това да изготвят тренировъчни модули с целенасочено въздействие върху двигателните качества;
- да интегрират фитнес средствата с локално и регионално въздействие в цялостни двигателни комплекси с цел развитие на двигателните способности и в частност ловкостта;
- да използват ефективно и рационално всички изучени през четирите години на обучение фитнес форми на спортуване с цел трансформиране на

придобитите двигателни качества в способности за реализирането им в практиката.

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. Къненгам, Г. Учебни помагала за подготовка на персонални фитнес треньори по американската система С.О.Р.Ф.И.Т. (3 учебника в превод на български).
2. Къненгам, Г., Карабиберов, Ю., Бичев, К. Спортно-физиологичен обзор върху тренировката с тежести, 2013.
3. Карабиберов, Ю. Фитнес-физическо съвършенство и хармония, 1995.