



РЕПУБЛИКА БЪЛГАРИЯ  
Министър на образованието и науката

**ЗАПОВЕД**

**№ РД 09 - 1326/26.08.2014 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 хранене и фитнес – 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**

**ХРАНЕНЕ И ФИТНЕС**

**ТЕОРИЯ**

**УТВЪРДЕНА СЪС ЗАПОВЕД № РД 09 - 1326/26.08.2014 г.**

**ПРОФЕСИОНАЛНО НАПРАВЛЕНИЕ:** 813 „СПОРТ”

**ПРОФЕСИИ:** 813090 „ПОМОЩНИК-ИНСТРУКТОР ПО  
ФИТНЕС”

**СПЕЦИАЛНОСТИ:** 8130901 „ФИТНЕС”

**София  
2014 г.**

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

Програмата по учебния предмет **хранене и фитнес** - 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 хранене и фитнес е насочено към запознаване с храненето като средство за повишаване на физическата работоспособност и регулиране състава на телесната маса и фактор за здравословен начин на живот.

Учебната програма по хранене и фитнес е насочена към овладяване на базови теоретични познания, свързани със специфичните изисквания към храненето на спортуващите лица в зависимост от различни фактори като енергоразход, вид на физическите натоварвания, индивидуални особености на спортистите, фактори на средата и др.

Целта на обучението е усвояването на минимален обем от познания в областта на храненето, 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 занимания.

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** „Храна, хранене, хранителни продукти, хранителни вещества“ - 2 учебни часа.
- 2. Тема** „Макронутриенти – белтъци, мазнини, въглехидрати – видове, функции, хранителни източници, норми на потребление“ - 2 учебни часа.
- 3. Тема** „Микронутриенти – витамини, минерали – функции, източници, норми на потребление“ - 2 учебни часа.
- 4. Тема** „Енергиен баланс. Компоненти на дневния енергиен прием и на дневния енергоразход“ - 2 учебни часа.
- 5. Тема** „Специфични изисквания към храненето при извършване на физически натоварвания за покриване на енергийните нужди и за поддържане на хидратираността на тялото“ - 3 учебни часа.
- 6. Тема** „Необходимост от макронутриенти при извършване на физически натоварвания – белтъци, въглехидрати, мазнини – видове, препоръчителни количества, време на приема“ - 3 учебни часа.
- 7. Тема** „Спортни добавки - спортни храни; хранителни добавки и ергогенни средства.“ - 2 учебни часа.
- 8. Тема** „Хранене за постигане на специфични цели в спорта – регулиране на теллото и състава на телесната маса, поддържане на имунната функция“ - 2 учебни часа.
- 9. Тема** „Хранене и питеен режим преди, по време и след интензивни физически натоварвания“ - 2 учебни часа.
- 10. Тема** „Хранене при екстремни климатични условия и по време на път“ - 2 учебни часа.
- 11. Тема** „Специфични изисквания към храненето при различни по характер спортни натоварвания - за издръжливост, силови, скоростно-силови, естетични и теглови спортове“ - 2 учебни часа.
- 12. Тема** „Особености на храненето при спортуващи деца и младежи, жени и вегетарианци“ - 2 учебни часа.

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

В края на обучението учениците трябва да

**знаят:**

- специфичните изисквания към храненето за покриване на енергийните нужди и за поддържане на хидратираността на тялото в зависимост от физическото натоварване;
- необходимостта от макро- и микронутриенти при спортуващи лица;
- особеностите на храненето и питейния режим преди, по време и след физическо натоварване;
- изискванията към храненето на специфични популации спортуващи - деца, юноши, жени и вегетарианци, както и при екстремни условия.

**могат:**

- да дават информирани съвети относно храненето и избора на хранителни продукти, които да покриват нуждите на спортуващите в зависимост от спецификата на физическите натоварвания и конкретната ситуация.

#### **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. Димитрова, Д. Хранене в спорта. НСА Прес, 2014.

2. Слънчев, П. Учебник по спортна медицина. София, 2000.
3. Димитрова, Д. Кратък лекционен курс за специалисти от спортните училища. НСА Прес, 2014.