



РЕПУБЛИКА БЪЛГАРИЯ

Министър на образованието и науката

ЗАПОВЕД

№ РД 09 – 1079 / 30.08.2013 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 психология** - теория за придобиване 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 2013/2014 година.

Контрол по изпълнение на заповедта възлагам на Атанаска Тенева - заместник-министър.

МИНИСТЕРСТВО НА ОБРАЗОВАНИЕТО
И НАУКАТА :

/п/ ПРОФ. Д-Р АНЕЛИЯ КЛИСАРОВА

Вярно,
ДИРЕКТОР НА ДИРЕКЦИЯ
„КАНЦЕЛАРИЯ И
АДМИНИСТРАТИВНО
ОБСЛУЖВАНЕ :

/ Красимира Коева



Зам.-министър:

А. Тенева

Заповед №

РД 09-945/20.08.13

МИНИСТЕРСТВО НА ОБРАЗОВАНИЕТО И НАУКАТА

УЧЕБНА ПРОГРАМА

ЗА

ЗАДЪЛЖИТЕЛНА ПРОФЕСИОНАЛНА ПОДГОТОВКА

ПО

СПОРТНА ПСИХОЛОГИЯ

ТЕОРИЯ

УТВЪРДЕНА СЪС ЗАПОВЕД № *PD09-1079/30.08.2013г.*

ПРОФЕСИОНАЛНО НАПРАВЛЕНИЕ: 813 „СПОРТ”

ПРОФЕСИИ:	813100	„ПОМОЩНИК-ТРЕНЬОР”
	813090	„ПОМОЩНИК-ИНСТРУКТОР ПО ФИТНЕС”

СПЕЦИАЛНОСТИ:	8131001	„СПОРТ”
	8130901	„ФИТНЕС”

**София
2013 година**

I. ОБЩО ПРЕДСТАВЯНЕ НА УЧЕБНАТА ПРОГРАМА. ЦЕЛИ НА ОБУЧЕНИЕТО

Програмата по учебния предмет **спортна психология** - 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 **спортната психология** е насочено към овладяването на базови научни и практически знания, с овладяването на които се цели учениците и след завършване на средното си образование успешно да се реализират в различни спортни организации, които развиват и осъществяват учебно-тренировъчна и спортно-състезателна подготовка по вид спорт, както и да изпълняват задълженията си на член от професионалния екип при планиране и извършване на трудовите дейности.

Учебната програма по **спортна психология** е насочена към многостранното и общометодологическото изясняване на особеностите в спортно-психологическата подготовка на спортиста в изграждането на личността на спортиста, неговата мотивация, активност, устойчивост и реализация, както и изясняване на закономерностите, на които се подчиняват регулацията и саморегулацията на психологическите състояния в спортно-състезателната и учебно-тренировъчната дейност. Разглеждат се специфичните средства и методи на психологическата подготовка и тяхното приложение при спортисти или занимаващи се на различна възраст и степен на подготовка. Специално внимание се отделя на планирането, управлението и осигуряването на психологическата подготовка.

Целта на обучението е формиране на теоретични и практикоприложни знания и умения за прилагане на основните закономерности и принципи на психологическата подготовка в конкретни ситуации.

Чрез учебното съдържание се усвояват знания и умения за цялостната психологическа подготовка.

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 психологическата подготовка при 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 предмет, чрез проблемно поставяне и изясняване на учебното съдържание, чрез анализиране на данни и изготвяне на тренировъчни програми.

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

XI клас II учебен срок: 18 учебни седмици x 2 учебни часа = 36 учебни часове

Общо учебни часове = 36 учебни часове

III. УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ

- | | |
|----------------|---|
| 1. тема | Предмет, обект и основни задачи на спортната психология. Място и значимост на спортната психология - 1 учебен час |
| 2. тема | Психологическа характеристика на спортното състезание - особености на състезателната дейност - 1 учебен час |
| 3. тема | Психомоторни качества. Методи за диагностика - 2 учебни часа |
| 4. тема | Темперамент. Характер и характерологични черти. Формиране и развитие на личността и нейните качества - 2 учебни часа |
| 5. тема | Мотивация и спорт - 2 учебни часа |
| 6. тема | Колективни ценности, единство, сътрудничество и взаимозависимост. Психологически климат и междуличностни отношения. Тиймбилдинг – 4 учебни часа |
| 7. тема | Внимание - характеристика и функции на вниманието при изпълнение на двигателните действия. Особенности и развитие на вниманието - 1 учебен час. |

Волева подготовка. Особенности на волевите действия в спорта. Развитие на волята през отделните възрастови етапи. Волеви качества на спортиста - 2 учебни часа

- 8. тема** Интелект и спорт. Психологически основи на тактическата подготовка в спорта. Интелектуална активност и развитие на творческите способности в спорта - 2 учебни часа
- 9. тема** Стрес и тревожност в спорта. Предстартови състояния. Регулация и саморегулация на състоянията в спортносъстезателната дейност - 2 учебни часа
- 10. тема** Работоспособност и умора. Динамика на психичните състояния в учебно-тренировъчния процес - 2 учебни часа
- 11. тема** Психическо възстановяване. Същност и характеристики. Динамика на възстановяването. Методи за психично възстановяване - 2 учебни часа
- 12. тема** Психична устойчивост. Същност и прояви. Фактори на психичната устойчивост - 2 учебни часа
- 13. тема** Подбор и ориентация в спорта - 2 учебни часа
- 14. тема** Психологически особености в развитието на детето в началната училищна възраст. Психолого-педагогически изисквания при работа с деца в тази възраст - 1 учебен час
- 15. тема** Психологически особености на развитието през периода на средната училищна възраст. Ефективност на педагогическите въздействия - 1 учебен час
- 16. тема** Психологическа характеристика на горната училищна възраст. Психолого-педагогически изисквания при работата в юношеска възраст - 1 учебен час
- 17. тема** Психологическа характеристика на младежката възраст. Ефективност на педагогическите въздействия - 1 учебен час
- 18. тема** Психологическо осигуряване на спортната дейност. Място и роля на психологическото осигуряване в системата на спортната подготовка. Равнища на психологическо осигуряване. Основни направления - 2 учебни часа
- 19. тема** Психическа подготовка в спорта. Същност, видове, етапи. Цели и задачи. Методи на психическата подготовка - 2 учебни часа
- 20. тема** Планиране на психическата подготовка - 1 учебен час

IV. ОЧАКВАНИ РЕЗУЛТАТИ ОТ ОБУЧЕНИЕТО

В края на обучението учениците трябва да

знаят:

- същността и основните характеристики на психичните процеси
- спецификата на психологическата подготовка на „младия“ спортист
- възрастовите особености в психическото развитие и психологичните основи на обучението
- факторите за влияние върху психологията на „младия“ спортист и средствата за психическо възстановяване

могат

- да се отнасят с търпение и толерантност към децата
- да осъществяват добро психологическо общуване с „младите“ спортистите в учебно-тренировъчния процес
- да разпознават особеностите в психологичното развитие и нагласите на „младите“ спортисти в процеса на обучение и тренировки и да предлагат пътища за преодоляване на затрудненията
- да прилагат диференциран и индивидуален подход в обучението и тренировъчния процес
- да установяват контакт с децата: да обясняват, убеждават, мотивират и да възпитават

V. АВТОРСКИ КОЛЕКТИВ – РАБОТНА ГРУПА

1. Проф. д-р Петър Банков, хоноруван преподавател, Катедра "Мениджмънт на спорта" в НСА "Васил Левски"
2. Проф. д.п.н. Малчо Малчев, хоноруван преподавател в Шуменския университет „Епископ Константин Преславски“
3. Доц. д-р Юлиян Карабиберов, преподавател, Катедра „Лека атлетика“ в НСА "Васил Левски"
4. Доц. д-р Мария Пендева, преподавател в НСА „Васил Левски“
5. Мария Дочкова, учител в 166 СУ „В. Левски“ - гр. София
6. Георги Стоичков, учител и пом. директор по спортна подготовка в 166 СУ „В. Левски“ - гр. София
7. Светла Георгиева, държавен експерт в дирекция „Ученически и студентски спорт“, Министерство на младежта и спорта

8. Любка Алипиева, главен експерт в дирекция „Образователни програми и образователно съдържание”, Министерство на образованието и науката

VI. ПРЕПОРЪЧИТЕЛНА ЛИТЕРАТУРА

Попов Н. Обща психология. НСА ПРЕС, С., 1999.

Герон, Е., Ю. Мутафова-Заберска. Мотивация при физическата дейност и спорта. НСА ПРЕС С., 2004.

Янчева Т. Психологическо осигуряване на спортната практика. ИПБ НСА, С., 1997.

Георгиев М. Функционални състояния. НСА ПРЕС, С., 2004.

Желязкова-Койнова, Ж. Практикум по възрастова психология, част I и II. Авангард, С., 2002.