



РЕПУБЛИКА БЪЛГАРИЯ
Министър на образованието и науката

ЗАПОВЕД
№ РД 09 – 10.08.2013 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 **теория и методика на кондиционната подготовка** – 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 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 административен
обслужване“:

/Красимира Коева/



Зам.-министър:

А. Тенева

Заповед №:

РД 09-945/12.08.13

МИНИСТЕРСТВО НА ОБРАЗОВАНИЕТО И НАУКАТА

УЧЕБНА ПРОГРАМА

ЗА

ЗАДЪЛЖИТЕЛНА ПРОФЕСИОНАЛНА ПОДГОТОВКА

ПО

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА НА КОНДИЦИОННАТА ПОДГОТОВКА

ТЕОРИЯ

УТВЪРДЕНА СЪС ЗАПОВЕД № *РД 09-1080/30.08.2013г.*

ПРОФЕСИОНАЛНО НАПРАВЛЕНИЕ: 813 „СПОРТ”

ПРОФЕСИИ:

813100	„ПОМОЩНИК-ТРЕНЬОР”
813090	„ПОМОЩНИК-ИНСТРУКТОР”

СПЕЦИАЛНОСТИ:

8131001	„СПОРТ”
8130901	„ФИТНЕС”

**София
2013 година**

I. ОБЩО ПРЕДСТАВЯНЕ НА УЧЕБНАТА ПРОГРАМА И ЦЕЛИ НА ОБУЧЕНИЕТО

Учебната програма по **теория и методика на кондиционната подготовка** - теория е предназначена за обучение на учениците за придобиване на III степен на професионална квалификация по професия с код 813100 „Помощник-треньор” и по професия с 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 система от научни знания, за да се реализират професионално в различни спортни организации, които развиват и осъществяват подготовка по избран от тях спорт, и да изпълняват задълженията си на член от професионалния екип, при планиране и извършване на трудовите дейности.

Учебната програма по **теория и методика на кондиционната подготовка** е насочена към изясняване на общометодологическите проблеми на специалността по вид спорт, избран от ученика, характера и тренировката по този спорт, както и на закономерностите, на които се подчинява тренировъчният процес и спецификата на тяхното приложение при спортисти или занимаващи се на различна възраст и степен на подготовка. Анализират се средствата на тренировката по съответния спорт и методите за тяхното приложение. Специално внимание се отделя на видовете подготовка, на планирането и управлението на тренировъчния процес, на подбора и прогнозирането на спортните способности за вида спорт. Целта на обучението е формиране на теоретични и практикоприложни знания и умения за прилагане на основните закономерности и принципи на кондиционната подготовка по вид спорт в конкретни ситуации.

Чрез учебното съдържание се усвояват знания и умения за цялостната кондиционна 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 с акцент върху особеностите на вида спорт, избран от ученика.

Учебното съдържание съдържа общетеоретични въпроси и свързаните с тях проблеми на планирането и контрола в учебно-тренировъчния процес.

Обучението по предмета се извършва във взаимовръзка с учебните предмети теория и методика на спортната тренировка и теория на физическото възпитание и спорта и 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 тренировъчни програми.

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

XI клас I учебен срок: 18 учебни седмици x 2 учебни часа **= 36 учебни часа**

Общо учебни часове **= 36 учебни часове**

III. СЪДЪРЖАНИЕ НА УЧЕБНАТА ПРОГРАМА

- 1. тема** Характеристики, фактори и обща класификация на физическите качества и взаимовръзката между тях - 1 учебен час.
- 2. тема** Двигателни възможности и способности, определящи физическата кондиция (сила, бързина, издръжливост, гъвкавост, ловкост). Механизми на енергоосигуряване и взаимовръзка с отделните системи на организма (работна, обезпечаваща, командна). Кондиционно potenziране на мускулно-двигателния синергизъм. Свойства на организма, обусловени от енергетичните процеси в двигателния апарат и осигуряващи дейността на вътрешните органи на човешкото тяло - 2 учебни часа.
- 3. тема** Принципи и съвременна стратегия на успоредно-последователно развитие на физическите качества и функционалните възможности. Обща физическа подготовка. Биомеханична характеристика на средствата за кондиционна подготовка (класификация на кондиционните способности по биомеханичен признак) - 2 учебни часа.
- 4. тема** Двигателна дейност и двигателни качества и възможности. Силата като основно двигателно качество. Фактори на мускулната сила - 2 учебни часа.
- 5. тема** Видове сила и взаимовръзката им с останалите физически качества и системи на организма. Силови способности и условия за проявление - 1 учебен час.
- 6. тема** Максимална, изометрична, статодинамична, взривна, бърза стартова, силова издръжливост, силова ловкост. Проявление на силата в ексцентрична и концентрична фаза на тренировъчните движения. Силови тренировки на машини и със свободни тежести. Мерки за безопасност при силовите

тренировки. Сила и определяне на отношенията, примери върху динамичните и статичните методики за определяне - 2 учебни часа.

- 7. тема** Методика на силовата подготовка - основни принципи. Методи за развиване на силовата издръжливост - основни схеми и варианти при спортове с различна физиологична и биохимична характеристика - 1 учебен час.
- 8. тема** Методи и средства за развиване на максимална сила - класификация, характеристика и начин на приложение. Планиране в етапа, седмичния цикъл и отделната тренировъчна единица. Управление и контрол - 2 учебни часа.
- 9. тема** Методи и средства за развиване на динамичната и взривната сила - класификация, характеристика и начин на приложение. Градиент на силата и количество на движението - 2 учебни часа.
- 10. тема** Теория и методика на бързината като двигателно качество. Основни форми на бързината и взаимовръзката между тях. Методика за развитие на бързината. Планиране, управление и контрол в процеса на кондиционната подготовка - 2 учебни часа.
- 11. тема** Издръжливостта като двигателно качество на човека. Видове издръжливост. Фактори на издръжливостта. Умора и възстановяване. Зони на интензивност и физиологичното им въздействие върху издръжливостта - 2 учебни часа.
- 12. тема** Методика за развитие на издръжливостта - основни принципи. Методи за развиване на аеробните възможности - равномерен, променлив, интервален (интензивен и екстензивен), интервално-променлив, фартлек, кръгов - основни схеми - 1 учебен час.
- 13. тема** Аеробна издръжливост: разлика между аеробни и силово-скоростни (лактатни и алактатни) възможности на организма. Капацитет и сила. Средства и методи на кондиционната подготовка в зависимост от възрастта, квалификацията, генотипа и пола на спортиста. Планиране, управление и контрол в процеса на кондиционната подготовка - 2 учебни часа.
- 14. тема** Методи за развиване на анаеробните възможности. Основни схеми. Особености на повторния и на интервално-променливия метод. Показатели на тренировъчните натоварвания при двата метода. Моделиращи и контролно-състезателни методи. Планиране, управление и контрол в процеса на кондиционната подготовка - 2 учебни часа.
- 15. тема** Планиране и периодизация на кондиционната подготовка. Принципи и отправни моменти при съставяне на тренировъчни програми - 1 учебен час.

- 16. тема** Определение и значение на гъвкавостта за координационните възможности, баланса и равновесната устойчивост. Методика за развитие на гъвкавостта, координационните възможности, баланса и равновесната устойчивост. Планиране, управление и контрол в процеса на кондиционната подготовка - 1 учебен час.
- 17. тема** Определение и значение на ловкостта като интегрално двигателно качество. Фактори на ловкостта. Методика за развитие на ловкостта. Планиране, управление и контрол в процеса на кондиционната подготовка - 1 учебен час.
- 18. тема** Стречинг и третиране на миофасциите като средства за разпускане и възстановяване след физическо натоварване - 2 учебни часа.
- 19. тема** Съставяне на програми за издръжливост - 2 учебни часа.
- 20. тема** Съставяне на програми за сила - 2 учебни часа.
- 21. тема** Съставяне на програми за бързина - 2 учебни часа.
- 22. тема** Съставяне на програми за стречинг за разпускане и възстановяване - 1 учебен час.

IV. ОЧАКВАНИ РЕЗУЛТАТИ ОТ ОБУЧЕНИЕТО

След завършване на обучението учениците трябва да

знаят:

- методологията и организацията на планиране и управление на кондиционната подготовка
- средствата и методите на кондиционната подготовка, контрола върху развитието на двигателните качества и физическото натоварване

могат:

- да прилагат основните закономерности и методи на кондиционната подготовка в конкретни ситуации, свързани с дозиране на физическото натоварване и управлението на спортната форма, с контрола върху динамиката на физическото натоварване и възстановяването
- да участва в екип за съставяне на програми за развитието на двигателните качества

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. ЛИТЕРАТУРА

Карабиберов, Ю., Бонов, П. Атлетическата подготовка в баскетбола.

Кънингам, Г., Карабиберов, Ю., Бичев, К. Спортно-физиологичен обзор върху тренировката с тежести, 2013.

Карабиберов Ю., Найденов, Н. Кондиционната подготовка във волейбола, 2013.