



РЕПУБЛИКА БЪЛГАРИЯ

Министър на образованието и науката

ЗАПОВЕД

№ РД 09 – 1074 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 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 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.Т. Тенева

Заповед №:

РД 09-945/12.08.13

МИНИСТЕРСТВО НА ОБРАЗОВАНИЕТО И НАУКАТА

УЧЕБНА ПРОГРАМА

**ЗА
ЗАДЪЛЖИТЕЛНА ПРОФЕСИОНАЛНА ПОДГОТОВКА**

ПО

**СПОРТНОПЕДАГОГИЧЕСКА СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ (ВЪВЕДЕНИЕ В
СПЕЦИАЛНОСТТА)**

ТЕОРИЯ

УТВЪРДЕНА СЪС ЗАПОВЕД № *P2009-1074/30.08.2013г.*

ПРОФЕСИОНАЛНО НАПРАВЛЕНИЕ: 813 „СПОРТ”

ПРОФЕСИЯ: 813090 „ПОМОЩНИК-ИНСТРУКТОР ПО ФИТНЕС”

СПЕЦИАЛНОСТ: 8130901 „ФИТНЕС”

**София
2013 година**

I. ОБЩО ПРЕДСТАВЯНЕ 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 система от научни знания, за да се реализират професионално в различни фитнес организации и центрове, които развиват и осъществяват фитнес подготовка, и да изпълняват задълженията си на член от професионалния екип при планиране и извършване на трудовите дейности.

Учебната програма по спортно педагогическа специализация (Въведение в специалността) е насочена към изясняване на общометодологическите проблеми на специалността по фитнес, характера на тренировката по фитнес, както и на закономерностите, на които се подчинява тренировъчния процес, и спецификата на тяхното приложение при спортисти или занимаващи се с цел здраве и фитнес форма, на различна възраст, пол и степен на подготвеност. Анализират се средствата на подготовката и различните форми на спортуване във фитнеса, както и методите и принципите за тяхното приложение. Специално внимание се отделя на видовете подготовка, на планирането и управлението на тренировъчния процес, на подбора на съответните фитнес форми на спортуване съобразно здравословното състояние, физическите възможности, телесния състав, генетичната предразположеност и конкретните нужди на индивида и на подбора и прогнозирането на способности за вида фитнес. Целта на обучението е формиране на теоретични и практикоприложни знания и умения за прилагане на основните закономерности и принципи и форми на подготовката за вида фитнес в конкретни ситуации. Чрез учебното съдържание се усвояват знания и умения за процеса на цялостната подготовка по фитнес.

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 учителя в началото на всяка учебна година.

Първият раздел съдържа общотеоретични въпроси, вторият е свързан с проблемите на планирането и контрола в тренировъчния процес по фитнес.

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

XI клас	I учебен срок: 18 учебни седмици x 2 учебни часа	= 36 учебни часа
	II учебен срок: 18 учебни седмици x 2 учебни часа	= 36 учебни часа
Общо учебни часове		= 72 учебни часа

III. СЪДЪРЖАНИЕ НА УЧЕБНАТА ПРОГРАМА

I. Раздел Общометодологически проблеми на подготовката по фитнес – 36 учебни часа

- 1. тема** Същност, характеристика и значение на отделните фитнес форми на спортуване и въздействието им върху отделните системи на човешкия организъм. Упражнения с циклично-силов и статично-силов характер и тяхното съчетаване. Зони на тренировъчна интензивност съобразно показателите на тренировъчните натоварвания - 8 учебни часа.
- 2. тема** Общи основи, закономерности и фактори в тренировъчния процес по фитнес. Съвременни методи и принципи на фитнес тренировка. Тренировка със свободни тежести и на машини, работещи на изокинетичен принцип. Функционален фитнес по българската тренировъчна система "Fit Motion TNS". Взаимовръзка на фитнеса със спортното майсторство - 8 учебни часа.
- 3. тема** Особености на фитнес заниманията с жени, деца, хора в напреднала възраст - 6 учебни часа.

4. тема Хранене, хранителен режим и двигателна дейност -7 учебни часа.
5. тема Метаболизъм, калориен баланс и прием на хранителни добавки -7 учебни часа.

II. Раздел Планиране и контрол във фитнеса - 36 учебни часа

1. тема Разпределение на различните типове тренировка в седмичния цикъл - 8 учебни часа.
2. тема Планиране, периодизация и контрол на фитнес подготовката в годишния, месечния, седмичния цикъл и отделната тренировъчна единица - 6 учебни часа.
3. тема Съдържание и структура на силово и кардиоаеробни тренировъчни занимания с цел подобряване на психо-физическото и общото здравословно състояние, виталност и работоспособност. Разработване на примерни програми - 8 учебни часа.
4. тема Тренировъчни фитнес занимания за редуциране на телесния състав и тегло. Разработване на примерни програми - 5 учебни часа.
5. тема Тренировки за повишаване на мускулната сила, силовата издръжливост и мускулната маса. Разработване на примерни програми - 5 учебни часа.
6. тема Антропометрия, соматотип, телесен състав, тестиране на физическата дееспособност - 4 учебни часа.

IV. ОЧАКВАНИ РЕЗУЛТАТИ ОТ ОБУЧЕНИЕТО

След завършване на обучението учениците трябва да

знаят:

- същността на отделните фитнес форми на спортуване и да ги използват ефективно и безопасно за решаване на конкретни задачи, свързани със здравето, работоспособността, нивото на физическа подготвеност, пропорционално и добре развитата мускулатура, оптималния телесен състав и тегло, активното дълголетие.
- общите основи, принципи и закономерности в методиката на фитнес подготовката, използваща разнообразието от средства за въздействие върху организма и неговите системи.
- да управляват и контролират тренировъчния процес по фитнес с цел постигането на оптимални резултати, съобразени с индивидуалните особености на занимаващите се.

могат:

- да прилагат усвоените знания в изработването на индивидуални фитнес програми за хора на различна възраст, пол, генетични дадености, специфични нужди и евентуални заболявания

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

Къненгам, Г. Учебни помагала за подготовка на персонални фитнес треньори по американската система C.O.R.F.I.T. (3 учебника в превод на български).

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

Карабиберов, Ю. Фитнес-физическо съвършенство и хармония. 1995.