



РЕПУБЛИКА БЪЛГАРИЯ  
Министър на образованието и науката

ЗАПОВЕД  
№ РД 09 - /085 ... .. 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 **анатомия на човека** - теория за придобиване на III степен на професионална квалификация по професия код **813100 „Помощник-треньор“**, специалност код **8131001 „Спорт“**, професия код **813090 „Помощник-инструктор по фитнес“**, специалност код **8130901 „Фитнес“** и за професия код **813080 „Организатор на спортни прояви и първенства“**, специалност код **8130801 „Организация на спортни прояви и първенства“** от професионално направление код **813 Спорт** съгласно приложението.

Учебната програма влиза в сила от учебната 2013/2014 година.

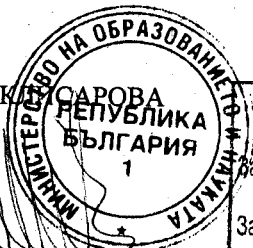
Контрол по изпълнение на заповедта възлагам на Атанаска Тенева - заместник-министър.

МИНИСТЕРСТВО НА ОБРАЗОВАНИЕТО  
И НАУКАТА :

Вярно,

ДИРЕКТОР НА ДИРЕКЦИЯ  
„КАНЦЕЛАРИЯ И  
АДМИНИСТРАТИВНО  
ОБСЛУЖВАНЕ :

/п/ ПРОФ. Д-Р АНЕЛИЯ КРАСАРОВА



/ 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**

**АНАТОМИЯ НА ЧОВЕКА**

**ТЕОРИЯ**

**УТВЪРДЕНА СЪС ЗАПОВЕД №** *P209-1085/30.08.2013г.*

**ПРОФЕСИОНАЛНО НАПРАВЛЕНИЕ:**

**813 „СПОРТ”**

**ПРОФЕСИИ:**

813100	„ПОМОЩНИК-ТРЕНЬОР”
813090	„ПОМОЩНИК-ИНСТРУКТОР ПО ФИТНЕС”
813080	“ОРГАНИЗАТОР НА СПОРТНИ ПРОЯВИ И ПЪРВЕНСТВА”

**СПЕЦИАЛНОСТИ:**

8131001	„СПОРТ”
8130901	„ФИТНЕС”
8130801	„ОРГАНИЗАЦИЯ НА СПОРТНИ ПРОЯВИ И ПЪРВЕНСТВА”

**София  
2013 година**

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

Програмата по учебния предмет **анатомия на човека** е предназначена за обучението на учениците за придобиване на III степен на професионална квалификация по професия код **813100 „Помощник-треньор”**, професия код **813090 „Помощник-инструктор по фитнес”** и по професия код **813080 „Организатор на спортни прояви и първенства”** 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 **анатомия на човека** 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 спортните организации, които развиват и осъществяват учебно-тренировъчна и спортносъстезателна 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 **анатомия на човека** е насочена към изясняване устройството на човешкото тяло - органи, системи и тяхната взаимосвързаност в работата им като цялостен организъм.

Целта на обучението е формиране на теоретични и практикоприложни знания и умения за прилагане на основните закономерности и принципи в работата на двигателния апарат, неговата многомерност, развитието му във възрастов аспект и анатомичните предпоставки за спортен травматизъм, както и превенцията на травматизма.

Чрез учебното съдържание се усвояват знания и умения за:

- управлението на движенията, физическите упражнения като управляема система
- анатомията на нервната система и ролята ѝ в контрола на движенията

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.

Учебното съдържание трябва да се представи тематично, така че да се получи цялостна представа за анатомичните структури, обезпечаващи двигателната дейност в спорта.

Обучението по предмета се извършва във взаимовръзка с учебния предмет по биология и здравно образование, както 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, както и във връзка със спецификата на конкретния вид спорт и фитнес. 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**      I учебен срок: 18 учебни седмици x 1 учебен час      **= 18 учебни часове**

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

**Общо учебни часове**      **= 54 учебни часове**

## **III. УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ**

- 1. тема**      Въведение в анатомията. Функционална анатомия. Оси и равнини на тялото. Организация на живата материя - клетка, тъкани, органи, системи от органи - 5 учебни часа.
- 2. тема**      Двигателен апарат - устройство, пасивна и активна част. Костна тъкан - устройство, плътно и гъбесто костно вещество. Видове кости по устройство. Произход, растеж и развитие на костите. Влияние на физическите натоварвания върху развитието на костите - 5 учебни часа.
- 3. тема**      Скелет. Кости на гръбначния стълб. Кости на гръдния кош. Череп. Скелет на горния крайник. Скелет на долния крайник - 5 учебни часа.
- 4. тема**      Свързвания между костите. Непрекъснати свързвания - видове. Прекъснато (ставно) свързване. Елементи на ставите. Механика на ставите - оси на движение, степени на свобода, размер на движение. Стави на горен и долен крайник. Ходилото като цяло - функции, свод на ходилото. Свързвания между прешлените. Гръбначният стълб като цяло - извивки, механика. Свързване между костите на гръдния кош - 8 учебни часа.

- 5. тема** Мускули. Напречно-набраздена мускулна тъкан. Бели и червени мускулни влакна - особености и функционални различия. Мускулно съкращение - общи положения. Мускулът като орган. Видове мускули - според разположението на мускулните влакна, според ставите, през които преминават. Мускулни съкращения – изотонични и изометрични. Действие на мускулите: видове мускули според движенията, които извършват, видове мускули според броя на движенията, които извършват. Мускулна синергия - функционална класификация на мускулите - агонисти, антагонисти, неутрализатори, фиксатори. Мускули по местоположение - залавни места и функции: мускули на глава, шия, мускули на туловище, мускули на горен крайник, мускули на долен крайник - 9 учебни часа.
- 6. тема** Възрастова анатомия на двигателния апарат. Анатомични предпоставки за спортен травматизъм на двигателния апарат в отделни възрастови периоди - 5 учебни часа.
- 7. тема** Вътрешни органи - общо устройство - тръбести и паренхимни органи. Системи вътрешни органи. Храносмилателна система. Дихателна система. Пикочо-полова система - 5 учебни часа.
- 8. тема** Жлези с вътрешна секреция. Хуморална регулация на жизнените функции като основа на трайната адаптация към физическо натоварване - 3 учебни часа.
- 9. тема** Нервна система. Нервна тъкан. Синапси. Рефлексна дъга. Принципно устройство на ЦНС и класификация. Гръбначен мозък. Главен мозък. Принципно устройство на ПНС, гръбначномозъчни нерви, черепномозъчни нерви. Вегетативна нервна система - симпатиков и парасимпатиков дял. Пътища в нервната система - сетивни и двигателни. Сетивни органи. Анализатори. Двигателен анализатор - 7 учебни часа.
- 10. тема** Управление на движенията. Физическото упражнение като управляема система. Морфологични основи на управлението на движенията. Кръгове на управление - 2 учебни часа.

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

В края на обучението по предмета учениците трябва да  
**знаят:**

- устройството на човешкото тяло, взаимната връзка между органи и системи, изграждащи единен и цялостен организъм
- основните аспекти на възрастовата анатомия във връзка с подбора и физическото натоварване в отделните спортни дисциплини

#### **могат**

- да участват активно в учебно-тренировъчния процес, познавайки принципите на управление на двигателните действия в спорта
- да отчитат анатомичните предпоставки за възникване на спортни травми в съответната спортна дисциплина и във връзка с физическите натоварвания.

### **V. АВТОРСКИ КОЛЕКТИВ – РАБОТНА ГРУПА**

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

### **VI. ПРЕПОРЪЧИТЕЛНА ЛИТЕРАТУРА**

- Моров, Сп. Анатомия на човека. МФ, С., всички издания.
- Гълъбов Г. Ванков, Анатомия на човека. МФ, София, 1974.
- Дагоров Н. Спортни травми. РИА “ДИМИ Стил”, 2002.
- Дагоров Н. Спорт без травми. D&S Print and Web Designe, 2005.
- Гикова, М. и кол. Анатомия на човека, част 1. Двигателен апарат. НСА ПРЕС, София, 2005.