



РЕПУБЛИКА БЪЛГАРИЯ

Министър на образованието и науката

ЗАПОВЕД

№ РД 09 - 1091 / ... .. / 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) - практика за придобиване на III степен на професионална квалификация по фитнес за професия код 813090 „Помощник-инструктор по фитнес“, специалност код 8130901 „Фитнес“ от професионално направление код 813 „Спорт“ съгласно приложенията.

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 КЛАСОВА

Вярно,

ДИРЕКТОР НА ДИРЕКЦИЯ  
„КАНЦЕЛАРИЯ И  
АДМИНИСТРАТИВНО  
ОБСЛУЖВАНЕ :

/ Красимира Коева /



Зам.-министър:

А. Тенева

Заповед №:

РА 09-945/12.08.13

**МИНИСТЕРСТВО НА ОБРАЗОВАНИЕТО И НАУКАТА**

**УЧЕБНА ПРОГРАМА**

**ЗА**

**ЗАДЪЛЖИТЕЛНА ПРОФЕСИОНАЛНА ПОДГОТОВКА**

**ПО**

**СПОРТНОПЕДАГОГИЧЕСКА СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ (ВЪВЕДЕНИЕ В  
СПЕЦИАЛНОСТТА)**

**ПРАКТИКА**

**УТВЪРДЕНА СЪС ЗАПОВЕД № 1209-1091/30.08 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) – практика, е предназначена за обучение на учениците за придобиване на III степен на професионална квалификация 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.

Подготовката по фитнес е неразделна част от цялостния учебно-тренировъчен процес. Тя е насочена към формирането на широка основа от разнообразни двигателни умения и навици в сферата на фитнеса. На следващите етапи техническото обучение и усъвършенстването за конкретната двигателна дейност е концентрирано върху основни и допълнителни упражнения за отделни мускули и мускулни групи с уреди и на уреди и машини и тяхното обединяване във високоефективни двигателни структури с цел постигане на успешна педагогическа реализация в професията. За постигането на това се следват зависимостите и закономерностите на многогодишната подготовка по фитнес и на основните принципи за приемственост и последователност в обучението.

Като цяло подготовката на ученика е насочена към реализация в социална, спортна и фитнес среда чрез познаване, владеење и използване на знания, практически двигателни умения и навици в духа на човешките и олимпийските ценности и идеали.

В обучението се прилага многообразие от средства и методи за физическо, техническо, психическо, теоретическо и интелектуално усъвършенстване на личността на ученика.

Учебното съдържание в учебната програма е разпределено в три 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 учителите в началото на всяка учебна година в зависимост от спецификата на фитнеса. Целите на учебната програма могат да се реализират и със средствата на вида спорт, по който ученикът е приет в спортното училище, както и с усвояването на допълнителни средства, отговарящи на фитнес формите на спортуване.

Обучението по предмета се извършва във взаимовръзка с учебния предмет **спортна подготовка** от културно-образователната област „Физическа култура и спорт” и с учебните предмети от отрасловата и специфичната подготовка за професията.

Обучението по учебния предмет се организира при активно включване на ученика в учебно-тренировъчния процес, чрез проблемно поставяне и изясняване на учебното

съдържание и чрез анализиране на резултатите от учебно-тренировъчния процес.

## II. РАЗПРЕДЕЛЕНИЕ НА УЧЕБНОТО ВРЕМЕ

**Общ брой часове за учебния предмет**

**XI клас**      I учебен срок: 20 учебни седмици x 8 учебни часове = **160 учебни часове**

**II учебен срок: 18 учебни седмици x 8 учебни часове = 144 учебни часове**

**Общо учебни часове** = 304 учебни часове

### III. СЪДЪРЖАНИЕ НА УЧЕБНАТА ПРОГРАМА

## Раздел (модул) I Физическа подготовка

- |                |  |
|----------------|--|
| <b>1. тема</b> | Диагностика и оценка на нивото на физическа подготвеност, телесен състав и здравен статус на занимаващите се - 4 учебни часа.  |
| <b>2. тема</b> | Силови, кардиоупражнения и упражнения от функционалния фитнес, като основни средства за моделиране на тялото и физическа подготовка по фитнес и методика за практическа работа с тях - 60 учебни часа. |
| <b>3. тема</b> | Съставяне и практическо реализиране на комплекси, модули и програми за фитнес тренировки с различна насоченост - 60 учебни часа.   |
| <b>4. тема</b> | Обща и специална физическа подготовка по вид спорт - в зависимост от годишния тренировъчен план.   |

## Раздел (модул) II Техническа подготовка

- |                |  |
|----------------|--|
| <b>1. тема</b> | Техника на изпълнение на различните по насоченост и на въздействие фитнес упражнения с цел безопасно и ефективно трениране - 50 учебни часа.       |
| <b>2. тема</b> | Особености на практическите занимания с деца, жени, хора в напреднала възраст и такива в неравностойно положение, пазене и помощ - 52 учебни часа. |
| <b>3. тема</b> | Технико-тактическа подготовка в тренировъчни условия - в зависимост от годишния тренировъчен план.   |
| <b>4. тема</b> | Технико-тактическа подготовка по вид спорт в състезателни условия - в зависимост от годишния тренировъчен план.                                    |

### **Раздел (модул) III Интегрална и психическа и подготовка**

- 1. тема** Психофизиологически особености и мотивация при фитнес заниманията.  
Волева и интегрална подготовка - 8 учебни часове.

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

След завършване на обучението учениците трябва да

##### **знаят и могат:**

- да управляват процеса на физическата подготовка и да постигат определено ниво на физическа подготвеност, телесни пропорции и психофизиологичен баланс със средствата на фитнес формите на спортуване.
- да прилагат усвоените технически знания, умения и навици в учебно-тренировъчен процес по фитнес, кондиционен културизъм или бодифитнес за жени.
- да постигат резултати по фитнес, кондиционен културизъм или бодифитнес за жени в съответствие с възрастово-половото развитие, генетичните дадености и здравословното състояние.

#### **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.