

[Въведете текст]

НАЦИОНАЛНА СПОРТНА АКАДЕМИЯ „ВАСИЛ ЛЕВСКИ”

**УЧЕБНА ДОКУМЕНТАЦИЯ
НА МАГИСТЪРСКА ПРОГРАМА
„СПОРТ, ФИТНЕС, ЗДРАВЕ”**

**Област на висшето образование:
7. „ЗДРАВЕОПАЗВАНЕ И СПОРТ”**

**Професионално направление:
7.6 „СПОРТ”**

**Образователно-квалификационна степен:
„МАГИСТЪР”**

**СОФИЯ
2023**

[Въведете текст]

УЧЕБНА ДОКУМЕНТАЦИЯ

Магистърска програма „Спорт, фитнес, здраве“ ОКС „Магистър“

Образователно-квалификационна степен:	Магистър
Област на висшето образование:	7.0. Здравеопазване и спорт
Професионално направление:	7.6. Спорт
Специалност	„Спорт, фитнес, здраве“
Форма на обучение:	Редовно, Задочно
Продължителност на обучение:	Една година

УЧЕБЕН ПЛАН

сигнатура	Учебна дисциплина	Семестър	Хорариум			Общо заетост	ECTS	изпити
			Аудиторна заетост		Самостоятелна работа			
			Лекции	Упражнения				
1	2	3	4	5	6	7	8	
ЗАДЪЛЖИТЕЛНИ УЧЕБНИ ДИСЦИПЛИНИ – 2 ECTS								
MSS.I.1.	Актуални проблеми на спорта	1	9	6	15	30	1	И
MSS.I.2.	Изследователски методи и контрол в спорта	1	6	9	15	30	1	И
	Всичко		15	15	30	60	2	2
ЗАДЪЛЖИТЕЛНИ УЧЕБНИ ДИСЦИПЛИНИ – 26 ECTS								
MSS.II.1	Двигателна активност, фитнес, здраве	1	11	4	15	30	1	И
MSS.II.2	Физиологични и биохимични основи на фитнеса	1	12	3	15	30	1	И
MSS.II.3	Психология и фитнес	1	9	6	15	30	1	И
MSS.II.4	Оценка на компонентите на фитнеса и здравния статус	1	10	20	30	60	2	И
MSS.II.5	Социалнозначими заболявания	2	22	8	30	60	2	И
MSS.II.6	Фитнес програми с тренажори и свободни утежнения	1	14	31	45	90	3	И
MSS.II.7	Кондиционна подготовка	1	15	15	30	60	2	И
MSS.II.8	Лека атлетика и фитнес	1	5	10	15	30	1	И
MSS.II.9	Фитнес програми за развитие на двигателните качества	1	20	25	45	90	3	И
MSS.II.10	Фитнес програми за специфични популации	2	4	11	15	30	1	И
MSS.II.11	Хранене при специфични популации	1	21	9	30	60	2	И
MSS.II.12	Хранене и състав на телесната маса	2	6	9	15	30	1	И
MSS.II.13	Биостимулиране, възстановяване, допинг	2	22	8	30	60	2	И
MSS.II.14	Профилактика и първа помощ при инциденти	1	10	5	15	30	1	И
MSS.II.15	Статистически методи в спорта	2	5	10	15	30	1	И
MSS.II.16	Специфична езикова подготовка	1	0	15	15	30	1	И
MSS.II.17	Физиологични и биохимични процеси при развитие на двигателните качества	1	5	10	15	30	1	И

	Всичко		191	199	390	780	26	
ИЗБИРАЕМИ ДИСЦИПЛИНИ – 13 ECTS								
MSS.III.1.	Аеробни гимнастически дисциплини	2	7	32	45	90	3	И
MSS.III.2.	Туризм и спортно катерене	2	6	9	15	30	1	И
MSS.III.3.	Спортни игри	2	5	10	15	30	1	И
MSS.III.4.	Танци	1	4	11	15	30	1	И
MSS.III.5.	Фитнес програми при хранителни разстройства	1	3	12	15	30	1	И
MSS.III.6.	Рефлексотерапия и масаж	2	5	10	15	30	1	И
MSS.III.7.	Йога	1	16	14	30	60	2	И
MSS.III.8.	Бокс и кикбокс на уреди	2	16	14	30	60	2	И
MSS.III.9.	Разработване и оформяне на дипломна работа	2	9	6	15	30	1	И
MSS.III.10	Стрес, стресоустойчивост и фитнес	2	9	6	15	30	1	И
MSS.III.11	Спорт за здраве в глобалното общество	2	7	8	15	30	1	И
MSS.III.12	Кросфит	2	7	32	45	90	3	И
	Всичко		83	136	219	438	18	

ФАКУЛТАТИВНИ УЧЕБНИ ДИСЦИПЛИНИ – 4 ECST

MSS.IV.1	Право и правни въпроси в спорта	2	10	5	15	30	1	И
MSS.IV.2	Маркетинг във фитнеса	2	7	8	15	30	1	И
MSS.IV.3	Финанси и финансиране в спорта	2	10	5	15	30	1	И
MSS.IV.4	Фитнес култура	2	10	5	15	30	1	И
MSS.IV.5	Интелектуализация в спорта	2	6	9	15	30	1	И
MSS.IV.6	Спорт и превенция на наркоманиите	2	10	5	15	30	1	И
MSS.IV.7	Мултимедийна презентация	2	1	14	15	30	1	И
	Всичко		55	65	120	240	7	И

Държавен изпит (защита на дипломна работа) – 15 ECTS всичко
аудиторна заетост – 45 ECTS

Обща заетост – 60 ECTS (1800 часа)

КВАЛИФИКАЦИОННА ХАРАКТЕРИСТИКА

I. Квалификационната характеристика е основа за:

След завършване на магистърската програма „СПОРТ, ФИТНЕС, ЗДРАВЕ“ магистрите специалисти придобиват интердисциплинарни знания и специализирана научна подготовка по проблемите на съвременния спорт, както следва:

- знания от медико-биологичните, психологическите и педагогическите дисциплини, изучаващи човека спортист, насочени към изследване и управление на фитнес подготовката като спорт за всички;
- знания за теорията и методиката на съвременната спортна подготовка, средства, методи и форми за построяване, контрол и управление на тренировъчния процес;
- знания за провеждане на самостоятелна научноизследователска работа, усвоени методи и средства за провеждане на научен контрол върху факторите на спортното постижение.
- Разработването на учебните планове и учебни програми за специалността.
- Определяне на изискванията към кандидатите за обучение и провеждането на техният подбор.
- Организиране, управление и провеждане на учебния процес;
- Изграждане и усъвършенстване на учебно-материалната база.

II. Аргументация на необходимостта от такива специалисти:

Главна задача на масовия спорт е подобряване на здравния статус на населението, неговата физическа и интелектуална работоспособност и постигане на трудово и творческо дълголетие. Основни средства за решаването на тази задача са поддържането на оптимална двигателна активност и хранителен режим при всички социални групи от населението. Постигането на тази цел отговаря на смисъла на определението на Световната здравна организация за понятието здраве: „Здравето следва да се разбира не само като липса на болестно състояние, но и като състояние на пълно физическо, психическо и социално благополучие“.

През последните десетилетия се наблюдава значителна промяна в схващането на хората за здравословен начин на живот, като все по-голямо внимание се отделя на оптималната двигателна активност и правилното хранене. Тази тенденция е типична за развитите страни, но трябва да се наложи и в България като част от общността на Европейските народи. Здравословният начин на живот трябва да се

разглежда и утвърждава като национална ценност.

Развитието и налагането на масовия спорт като национален приоритет е свързано с подготовката на съответни специалисти. Те трябва да притежават знания и умения за работа с представители на различните популации, които представляват по-голямата част от населението и не се явяват обект на състезателния спорт и на кинезитерапията.

Здравословният начин на живот, включващ като основен елемент оптималната двигателна активност, цели повишаване на физическия работен капацитет и запазването му на високо равнище с напредването на възрастта, устойчивост към стреса, профилактика на социалнозначимите заболявания, подобряването на качеството на живот при хора с хронични заболявания, задоволяване на естетически потребности и др.

Настоящата квалификационна характеристика определя професионалните качества, знания и умения, които трябва да притежава випусникът, придобиващ висше образование с образователно-квалификационната степен „магистър“ по специалността „Спорт, фитнес, здраве“ в професионалното направление „Спорт“.

III. Квалификационен стандарт:

III.1. Област и обхват на знанията

Випусникът, придобил професионалната квалификация „СПОРТ“ – степен „магистър“ по специалността „СПОРТ, ФИТНЕС, ЗДРАВЕ“, е необходимо да притежава интердисциплинарни и професионални знания и специализирана научна подготовка по проблемите на фитнеса, както следва:

- знания за теорията и методиката на фитнес подготовката при отделните спортни дисциплини, основаващи се на специализираните принципи и осъществяващи се чрез съответните методи и средства;
- знания за творческото прилагане на специализираните принципи във фитнес-методологията;
- знания за медико-биологичните основи на фитнес подготовката;
- знания за психологичната характеристика и мотивация за фитнес занимания;
- знания за социалнозначимите заболявания, характеристика, профилактика и възможности за фитнес занимания;
- знания за здравословното хранене и възстановяване;
- знания за здравословния начин на живот при отделните популации.

III.2. Област и обхват на уменията

7.6. „СПОРТ“

Обучението в магистърска степен със спортна специализация „Спорт, фитнес здраве“ следва да осигури следните практически умения:

- Да извършват диагностика на компонентите на фитнеса и здравния статус.
- Да прилагат групов и индивидуален подход при провеждането и управлението на фитнес занимания.
- Да прилагат подходящите методи въз основа на индивидуалния морфофункционален статус на занимаващите се.
- Да съставят общи и персонални хранителни диети, съобразени с възрастово-половите дадености, двигателната активност и здравния статус на занимаващите се.
- Да следят и творчески да анализират новостите в спортната наука, осветляващи отделните фитнес направления, чрез глобалната електронна мрежа и световните медии.
- Да участват в управлението, контрола и административното обслужване на фитнес центрове и спортни клубове.
- Да извършват научноизследователска работа в областта на спорта за всички.
- Да извършват научноизследователска работа в областта на фитнес подготовката.
- Да осъществяват мениджмънт на спортносъстезателни и фитнес дейности.
- Да владеят един или повече чужди езици, позволяващи им ефективно да си служат със специализираната научна литература.
- Да могат адекватно и компетентно да оказват първа долекарска помощ при инциденти.

III.3. Професионална реализация на кадрите

Завършилите магистърска програма „Спорт, фитнес здраве“ имат възможност да се реализират както в националните организации (държавни, обществени и частни спортни структури – министерства, федерации, общински съвети, спортни сдружения и клубове), така също и в международни такива. Същите се назначават за треньори, инструктори, методисти, ръководители в спортните клубове и школи. Могат да бъдат назначавани за научни ръководители на изследователски екипи, лаборатории и други звена в системата на клубния и националния спорт.

Подготовката на випусника по специалността „СПОРТ, ФИТНЕС, ЗДРАВЕ“ осигурява професионална реализация, даваща му възможност да извършва следните дейности в областта на многообразните фитнес направления:

- да изработва или да участва в изработването на проекти в областта на спорта за всички;
- да осъществява научноизследователска дейност в областта на фитнес подготовката;
- да осъществява консултантска дейност относно съставянето на специализирани хранителни диети;
- да осъществява мениджърска дейност в спортните клубове и фитнес центрове;
- да провежда преподавателска дейност.

IV. Изисквания за придобиване на образователно-квалификационната степен по специалността:

Квалификационната характеристика поставя следните изисквания пред обучението на студентите, добиващи професионална квалификация магистър по „Спорт, фитнес здраве“ с образователно-квалификационната степен „магистър“:

- задълбочена научно-теоретична и специализирана подготовка по различните аспекти на фитнес подготовката;
- усвояване на научноизследователската, научно-приложната дейност в областта на фитнес подготовката и другите сродни специалности и фундаментални науки;
- осигуряване на условия за образователна мобилност на студентите, в т.ч. международна сравнимост на получаваните знания и придобити умения;
- развитие на способности за гъвкава адаптация в условията на социални, икономически и други промени;
- овладяване на теоретични знания и практически умения, които да позволяват реализация на випускниците в широк кръг от дейности в областта на спорта за всички;
- придобиване на знания и умения за упражняване на специалността в цялото ѝ разнообразие и разновидности;
- получаване на подготовка, осигуряваща адаптивност и мобилност в различните области на спорта за всички;
- възможност за продължаване на обучението в друг ВУЗ, в по-горни образователни степени и в сродни професионални направления;
- необходими умения за удовлетворяване на изискванията на потребителите при спазване на правната уредба в държавата.

Обучението в ОКС „магистър по спорт“, спортна специализация „Спорт, фитнес здраве“ завършва със защита на дипломна работа. Сега действащият Закон за висше

7.6. „СПОРТ“

образование в Република България дава право образователната степен „магистър“ да се завърши и с държавен изпит. С приемането на държавата ни в Европейската общност съществува опасност дипломата за ОКС да не бъде призната без дипломна работа.

УЧЕБНИ ПРОГРАМИ

**I. ЗАДЪЛЖИТЕЛНИ ОБЩОТЕОРЕТИЧНИ
ДИСЦИПЛИНИ**

MSS.I.1. АКТУАЛНИ ПРОБЛЕМИ НА СПОРТА

Адреси за контакт

Проф. Даниела Дашева, e-mail: dasheva@nsa.bg

7.6. „СПОРТ“

MSS.1.2. ИЗСЛЕДОВАТЕЛСКИ МЕТОДИ И КОНТРОЛ В СПОРТА

Адреси за контакт

НСА “Васил Левски”, Катедра „Теория на спорта“

II. ЗАДЪЛЖИТЕЛНИ СПЕЦИАЛИЗИРАНИ ДИСЦИПЛИНИ

MSS.II.1. ДВИГАТЕЛНА АКТИВНОСТ, ФИТНЕС И ЗДРАВЕ

Адреси за контакт

Катедра „Спортна медицина“, тел. 02/4014(351)

7.6. „СПОРТ“

MSS.II.2. ФИЗИОЛОГИЧНИ И БИОХИМИЧНИ ОСНОВИ НА ФИТНЕСА

Проф. Л. Стефанов, доктор – катедра

„Физиология и биохимия“ – кабинет 311 или стая 002; (02) 4014(279);

e-mail: luchos@abv. bg

MSS.П.3. ПСИХОЛОГИЯ И ФИТНЕС

Катедра „Психология, педагогика, социология”.

Проф. М. Георгиев, доктор,

тел. 02/4014(374), м. тел: 0896 77 66 07; e-mail: meiger@abv.bg

7.6. „СПОРТ“

**MSS.П.4. ОЦЕНКА НА КОМПОНЕНТИТЕ НА ФИТНЕСА
И ЗДРАВНИЯ СТАТУС**

Адреси за контакт

Катедра „ТАБФСВ“,

доц. В. Петкова, доктор

MSS.II.5. СОЦИАЛНОЗНАЧИМИ ЗАБОЛЯВАНИЯ

Катедра „Спортна медицина“,
проф. Иван Мазнев; тел. 02/4014(351);
м. тел: 0898 77 66 83; e-mail: ivanmaznev@yahoo.com

7.6. „СПОРТ“

MSS.II.6. ФИТНЕС ПРОГРАМИ С ТРЕНАЖОРИ И СВОБОДНИ УТЕЖНЕНИЯ

Адреси за контакт

Катедра „Тежка атлетика, бокс, фехтовка и спорт за всички”, Проф. Валентин
Панайотов, дн; тел. 02/4014(248), м. тел: 0893396440, e-mail: v_panajotov@abv.bg

MSS.II.7. КОНДИЦИОННА ПОДГОТОВКА

Адрес за контакт:

Катедра „Тежка атлетика, бокс, фехтовка и спорт за всички”, Проф. Валентин
Панайотов, дн; тел. 02/4014(248), м. тел: 0893396440, e-mail: v_panajotov@abv.bg

7.6. „СПОРТ“

MSS.П.8. ЛЕКА АТЛЕТИКА И ФИТНЕС

Адреси за контакт

Катедра „Лека атлетика“;

проф. Апостол Славчев, доктор;

м. тел: 0888 63 44 11;

e-mail: slav_a@abv.bg

**MSS.II.9. ФИТНЕС ПРОГРАМИ ЗА РАЗВИТИЕ НА
ДВИГАТЕЛНИТЕ КАЧЕСТВА**

Адреси за контакт

Катедра „Тежка атлетика, бокс, фехтовка и спорт за всички”;

Проф. Валентин Панайотов, дн, тел: 0893396440

email: v_panajotov@abv.bg

7.6. „СПОРТ“

MSS.П.10. ФИТНЕС ПРОГРАМИ ЗА СПЕЦИФИЧНИ ПОПУЛАЦИИ

Адреси за контакт

Катедра „Тежка атлетика, бокс, фехтовка и спорт за всички“;

Доц. Венета Петкова, доктор, тел: 0889-479-189

e-mail: v.petkova.nsa@gmail.com

MSS.II.11. ХРАНЕНЕ ПРИ СПЕЦИФИЧНИ ПОПУЛАЦИИ

Адреси за контакт

Катедра „Спортна медицина“

MSS.II.12. ХРАНЕНЕ И СЪСТАВ НА ТЕЛЕСНАТА МАСА

Адреси за контакт

Катедра „Тежка атлетика, бокс, фехтовка и спорт за всички”, проф. В. Панайотов, дн

MSS.П.13. БИОСТИМУЛИРАНЕ, ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ И ДОПИНГ

Адреси за контакт

Катедра „Спортна медицина“; тел. 02/4014(351);

Доц. Евелина Милошова, доктор; тел: 0894-667-001

7.6. „СПОРТ“

MSS.П.14. ПРОФИЛАКТИКА И ПЪРВА ПОМОЩ ПРИ ИНЦИДЕНТИ

Адреси за контакт

Катедра „Спортна медицина“, тел. 02/4014(351);

Проф. Иван Мазнев, доктор

м. тел: 0898 77 66 83; e-mail: ivanmaznev@yahoo.com

MSS.II.15. СТАТИСТИЧЕСКИ МЕТОДИ В СПОРТА

Адреси за контакт

Катедра „Теория на спорта“, доц. М. Кончев, доктор

7.6. „СПОРТ“

MSS.П.16. ЕЗИКОВА ПОДГОТОВКА

Адреси за контакт

Департамент ДЕОИТ, доц. Весела Славова, тел: 0892-299-749

email: vessel-slavova@abv.bg

**MSS.П.17. ФИЗИОЛОГИЧНИ И БИОХИМИЧНИ ПРОЦЕСИ ПРИ
РАЗВИТИЕТО НА ДВИГАТЕЛНИТЕ КАЧЕСТВА**

Адреси за контакт

dr.lubomir.petrov@gmail.com, a_alexandrova_bas@yahoo.com

III. ИЗБИРАЕМИ ДИСЦИПЛИНИ

MSS.III.1. АЕРОБНИ ГИМНАСТИЧЕСКИ ДИСЦИПЛИНИ

Адреси за контакт

Катедра „Гимнастика“, доц. Георги Сергиев, доктор,

м. тел.: 0893-396-426; e-mail: sergiev_nsa@abv.bg

MSS.III.2. ТУРИЗЪМ И СПОРТНО КАТЕРЕНЕ

Адреси за контакт

Катедра „ТАО и снежни спортове ”

Доц. Н. Панайотов, доктор; м. тел: 0898-77-66-60;

e-mail: kokonsa@abv.bg

MSS.III.3. СПОРТНИТЕ ИГРИ

Адреси за контакт

Катедра „Баскетбол, волейбол, хандбал“,

Доц. Мариана Борукова, доктор, тел: 0893-396-552

e-mail: marianaborukova@gmail.com

MSS.III.4. ТАНЦИ

Адреси за контакт

Катедра „Гимнастика“, доц. З. Костов, м. тел: 0887489354;

e-mail: zmkostov@abv.bg

7.6. „СПОРТ“

MSS.III.5. ФИТНЕС ПРОГРАМИ ПРИ ХРАНИТЕЛНИ РАЗСТРОЙСТВА

Адреси за контакт

Катедра „Тежка атлетика, бокс, фехтовка и спорт за всички”, проф. В. Панайотов, дн,
тел. 02/4014(248); e-mail: v-panajotov@abv. bg

MSS.III.6. РЕФЛЕКСОТЕРАПИЯ И МАСАЖ

Адреси за контакт

Катедра „Спортна медицина“, кабинет 319 или учебна зала по масаж;

м. тел: 0898 639847; e-mail: janna.gotova@yahoo.es

7.6. „СПОРТ“

MSS.III.7. ЙОГА

Адреси за контакт

Доц. Венета Петкова, доктор, каб. 212; м. тел: 0889-479-189;

e-mail: v.petkova.nsa@gmail.com

MSS.III.8. БОКС И КИКБОКС НА УРЕДИ

Адреси за контакт

Катедра „Тежка атлетика, бокс, фехтовка и спорт за всички”,
доц. Е. Лефтеров, доктор; тел: 02/4014(259); м. тел: 0898 76 14 18,
e-mail: effo1@abv.bg

MSS.Ш.9. РАЗРАБОТВАНЕ И ОФОРМЯНЕ НА ДИПЛОМНА РАБОТА

Адреси за контакт

Катедра „Тежка атлетика, бокс, фехтовка и спорт за всички“;

Доц. Венета Петкова, доктор, тел: 0889-479-189

e-mail: v.petkova.nsa@gmail.com

MSS.III.10. СТРЕС, СТРЕСОУСТОЙЧИВОСТ И ФИТНЕС

Адреси за контакт

Катедра „Психология, педагогика, социология”, доц. М. Георгиев, доктор,
тел: 02/4014(374); м. тел: 0896 77 66 07; e-mail: miger@abv.bg

7.6. „СПОРТ“

MSS.III.11. СПОРТ ЗА ЗДРАВЕ В ГЛОБАЛНОТО ОБЩЕСТВО

Адреси за контакт

Катедра „Тежка атлетика, бокс, фехтовка и спорт за всички“;

Доц. Венета Петкова, доктор, тел: 0889-479-189

e-mail: v.petkova.nsa@gmail.com

MSS.III.12. КРОСФИТ

Адрес за контакт:

Катедра „Тежка атлетика, бокс, фехтовка и спорт за всички“, гл. ас. Д. Зайкова, доктор; м.
тел: 0899729963, e-mail: giovanna_30@abv.bg

IV. ФАКУЛТАТИВНИ ДИСЦИПЛИНИ

MSS. IV.1. ПРАВО И ПРАВНИ ВЪПРОСИ В СПОРТА

Адреси за контакт

Катедра “Мениджмънт и история на спорта”, доц. В. Димитров, доктор

MSS. IV.2. МАРКЕТИНГ ВЪВ ФИТНЕСА

Адреси за контакт

Катедра „Мениджмънт и история на спорта“.

Доц. Иван Славчев, доктор; моб. тел: 0892-299-876;

e-mail: i.a.slavchev@gmail.com

MSS. IV.3. ФИНАНСИ И ФИНАНСИРАНЕ В СПОРТА

Адреси за контакт

Катедра „Мениджмънт и история на спорта“.

Доц. Иван Славчев, доктор; моб. тел: 0892-299-876;

e-mail: i.a.slavchev@gmail.com

MSS. IV.4. ФИТНЕС КУЛТУРА

Адреси за контакт

Катедра „Тежка атлетика, бокс, фехтовка и спорт за всички”;

Доц. Венета Петкова, доктор, тел: 0889-479-189

e-mail: v.petkova.nsa@gmail.com

MSS. IV.5. ИНТЕЛЕКТУАЛИЗАЦИЯ В СПОРТА

Адреси за контакт

Катедра „Тежка атлетика, бокс, фехтовка и спорт за всички“;

Доц. Венета Петкова, доктор, тел: 0889-479-189

e-mail: v.petkova.nsa@gmail.com

MSS. IV.6. СПОРТ И ПРЕВЕНЦИЯ НА НАРКОМАНИИТЕ

Адреси за контакт

Катедра „Тежка атлетика, бокс, фехтовка и спорт за всички“

Доц. Венета Петкова, доктор, моб. тел.: 0889-479-189;

e-mail: v.petkova.nsa@gmail.com

7.6. „СПОРТ“

MSS. IV.7. МУЛТИМЕДИЙНА ПРЕЗЕНТАЦИЯ

Адреси за контакт

Катедра „Тежка атлетика, бокс, фехтовка и спорт за всички“

Доц. Венета Петкова, доктор, моб. тел.: 0889-479-189; e-mail: v.petkova.nsa@gmail.com