МИНИСТЕРСТВО НА ОБРАЗОВАНИЕТО И НАУКАТА

Н А Р Е Д Б А

№ …….

за придобиване на квалификация по професията

„СПОРТЕН МАСАЖ“

Раздел I
ОБЩИ ПОЛОЖЕНИЯ

Чл. 1. С тази наредба се определя държавният образователен стандарт (ДОС) за придобиването на квалификация по професия код 101402 „Спортен масаж“ от област на образование „Персонални услуги“ и професионално направление код 1014 „Спорт“ съгласно Списъка на професиите за професионално образование и обучение по чл. 6, ал. 1 от Закона за професионалното образование и обучение.

Чл. 2. Държавният образователен стандарт за придобиването на квалификация по професия код 101402 „Спортен масаж“ съгласно приложението към тази наредба определя изискванията за придобиването на четвърта степен на професионална квалификация по професията.

Чл. 3. Въз основа на ДОС по чл. 1 и рамковата програма по чл. 10, ал. 3, т. 4 от Закона за професионалното образование и обучение се разработват учебни планове за лица, навършили 16 години, и учебни програми за обучението по професията.

Раздел II
СЪДЪРЖАНИЕ НА ДЪРЖАВНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЕН СТАНДАРТ

Чл. 4. (1) Държавният образователен стандарт по чл. 1 определя изискванията към кандидатите, описанието на професията, единиците резултати от учене за придобиване на четвърта степен на професионална квалификация по професията „Спортен масаж“,

ПРОЕКТ

критериите и средствата за оценяване на всяка единица резултат от учене, изискванията към материалната база и изискванията към обучаващите.

(2) Държавният образователен стандарт за придобиване на квалификация по професията включва общата, отрасловата и специфичната професионална подготовка с необходимите професионални компетентности, които гарантират на обучаемия възможността за упражняване на професията след завършване на обучението.

ЗАКЛЮЧИТЕЛНИ РАЗПОРЕДБИ

Параграф единствен. Тази наредба се издава на основание чл. 22, ал. 6, във връзка с ал. 2, т. 6 от Закона за предучилищното и училищното образование.

КРАСИМИР ВЪЛЧЕВ

Министър на образованието и науката

ПРОЕКТ

Приложение към чл. 2

ДЪРЖАВЕН ОБРАЗОВАТЕЛЕН
СТАНДАРТ ЗА ПРИДОБИВАНЕ НА
КВАЛИФИКАЦИЯ ПО ПРОФЕСИЯТА
„СПОРТЕН МАСАЖ“

Професионално направление					
Код: 1014	**Спорт**				
Професия					
Код: 101402	**Спортен масаж**				
Степени на професионална квалификация		-	-	-	**IV**
Ниво по Национална квалификационна рамка (НКР)		-	-	-	**5**
Ниво по Европейска квалификационна рамка (ЕКР)		-	-	-	**5**

ПРОЕКТ

1. Изисквания към кандидатите

1.1. Изисквания към кандидатите за входящо минимално образователно и/или входящо квалификационно равнище за придобиване на степен на професионална квалификация съгласно Закона за професионалното образование и обучение.

За придобиване на четвърта степен на професионална квалификация по професията „Спортен масаж“ от Списъка на професиите за професионално образование и обучение, утвърден от министъра на образованието и науката със Заповед № РД09-2230 от 09.08.2024 г., изискването за входящото минимално образователно равнище за лица, навършили 16 години, е завършено средно образование.

1.2. Здравословното състояние на кандидата се удостоверява с медицински документ, доказващ, че професията, по която желае да се обучава, не му е противопоказна.

2. Описание на професията

2.1. Четвърта степен на професионална квалификация по професията

Придобилият четвърта степен на професионална квалификация по професия „Спортен масаж“ може да работи в спортни клубове и/или фитнес центрове, спортни федерации, спортни организации, възстановителни центрове и др. Той изпълнява възложените му дейности самостоятелно или като част от екип от треньор, кондиционен треньор и медицинско лице. Работата му е свързана с планиране, организиране и прилагане на масажни дейности за възстановяване, профилактика и повишаване на работоспособността на спортисти и/или активно трениращи. Лицето, завършило четвърта степен на професионална квалификация по професията, проучва и анализира информация, свързана с физическите и психичните особености, здравословното състояние и индивидуалните нужди на спортуващите. Изготвя и прилага масажни програми в зависимост от възрастта, пола, соматотипа, вида спорт и нивото на подготовка. Той прилага различни видове спортен масаж – подготвителен, възстановителен, профилактичен и рехабилитационен – като спазва медицинските показания и противопоказания, и съобразява изпълнението на процедурите с индивидуалното състояние на нуждаещия се от масаж. При необходимост коригира методиката на масажа и съдейства при изпълнението на предписанията на медицинските лица за възстановяване след натоварване, травми или заболявания.

Придобилият четвърта степен на професионална квалификация по професия „Спортен масаж“ познава техническите характеристики и параметрите на използваните уреди, апаратура и масажни средства/продукти за приложение върху кожата и прилага правилно техниките и методите на масажа, като осигурява безопасност и ефективност на процедурата. Той следи за функционалното състояние на масажирания, анализира постигнатите резултати.

Отговаря за спазването на санитарно-хигиенните изисквания и поддържането на чистота, ред и безопасност в помещението за масаж, както и за правилното използване и поддържане на оборудването. Участва в осигуряването на медицинско и възстановително обслужване при спортни лагери и състезания.

Дейността на лицето, завършило четвърта степен на професионална квалификация по професия „Спортен масаж“, изисква дисциплинираност, отговорност, наблюдателност, етичност и способност за работа в условия на продължително физическо и психическо натоварване. Необходимо е да проявява лоялност, търпение и емпатия, умение за общуване със спортисти и колеги, да работи ефективно в екип и да притежава умения за разрешаване на конфликтни ситуации.

Професията изисква физическа издръжливост, концентрация, внимание към

ПРОЕКТ

детайла и способност за точно и безопасно изпълнение на процедурите.

Преди да пристъпи към изпълнение на професионалните си задължения, завършилият четвърта степен на професионална квалификация по професия „Спортен масаж“ преминава задължителен инструктаж по здравословни и безопасни условия на труд, противопожарна безопасност, опазване на околната среда и оказване на долекарска помощ. Той трябва да притежава добро физическо и психическо здраве, професионална отговорност, готовност за усъвършенстване и прилагане на съвременни техники, технологии и информационни ресурси в своята практика.

3. Единици резултати от ученето (ЕРУ) за придобиване на четвърта степен на професионална квалификация по професията

Степен на професионална квалификация	**Ниво по НКР/ ЕКР**	**Номер на ЕРУ и вид професионална подготовка (ПП)**									
		ЕРУ 1	ЕРУ 2	ЕРУ 3	ЕРУ 4	ЕРУ 5	ЕРУ 6	ЕРУ 7	ЕРУ 8	ЕРУ 9	ЕРУ 10
		Обща ПП		Отраслова ПП			Специфична ПП				
IV	5	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x

3.1. Списък на Единиците резултати от ученето по видове професионална подготовка

ЕРУ по обща професионална подготовка – единна за всички професионални направления от Списъка на професиите за професионално образование и обучение

ЕРУ 1. Здравословни и безопасни условия на труд и опазване на околната среда

ЕРУ 2. Икономика и предприемачество

ЕРУ по отраслова професионална подготовка – единна за професиите от професионално направление „Спорт“

ЕРУ 3. Комуникация в професионална спортна среда

ЕРУ 4. Медико-биологични основи на спорта

ЕРУ 5. Спорт

ЕРУ по специфична професионална подготовка по професията

ЕРУ 6. Теоретични основи и физиологични механизми на въздействие на масажа

ЕРУ 7. Физиологично въздействие, класификация, техника и методически указания за изпълнението на масажните начини

ЕРУ 8. Класификация на спортния масаж

ЕРУ 9. Видове масаж

ЕРУ 10. Адаптирана физическа активност (АФА)

3.2. Описание на Единиците резултати от ученето за професията „Спортен масаж“

3.2.1. Обща професионална подготовка по професията

ЕРУ 1	**Здравословни и безопасни условия на труд и опазване на околната среда**
Резултат от учене 1.1	Спазва хигиенните норми и здравословните и безопасни условия на труд (ЗБУТ) на работното място
Знания	● Познава основните нормативни актове за здравословни и безопасни условия на труд

ПРОЕКТ

	● Обяснява възможните професионални и здравни рискове на работното място и причините за тяхното възникване ● Разяснява основните правила при оказването на първа помощ при трудови злополуки ● Изброява основните видове лични предпазни средства и техните функции ● Познава видовете защитни приспособления и средства за сигнализация и маркировка за осигуряване на ЗБУТ ● Изброява правилата за работа при аварии и аварийни ситуации
Умения	● Прилага мерки за безопасност на работното място ● Спазва хигиенните норми на работното място ● Прилага инструкции за безопасна работа ● Реагира правилно при аварийни ситуации
Компетентности	● Спазва стриктно мерките за безопасност при изпълнение на различните трудови дейности
Резултат от учене 1.2	Осъществява превантивна дейност за опазване на околната среда
Знания	● Познава нормативни актове, свързани с опазването на околната среда и ЗБУТ ● Познава трудовоправните норми, свързани със ЗБУТ ● Разяснява общите изисквания за осигуряване на ЗБУТ съобразно спецификата на провежданата дейност и изискванията на техническото, технологичното и социалното развитие с цел защита на живота, здравето и работоспособността на работещите
Умения	● Търси информация за устойчиви практики, приложими в конкретната професионална дейност ● Изпълнява дейности по събиране и съхраняване на опасни продукти, излезли от употреба уреди и консумативи съобразно правилата за рециклиране ● Използва технологии и материали, щадящи околната среда ● Спазва практики за пестене на вода, енергия и други ресурси на работното място
Компетентности	● Правилно обработва отпадъците на работното място съобразно изискванията за сортиране ● Вярно и точно разпознава замърсяващи фактори на работното място и съдейства за ограничаване на въздействието им ● Способен е стриктно да следва утвърдените правила и изисквания за опазване на околната среда
Критерии за оценяване на ЕРУ	Част по теория на професията: ● Владее теоретични знания за: • хигиенните норми • здравословните и безопасни условия на труд на

ПРОЕКТ

	работното място • овладяването на аварийни ситуации и оказването на първа помощ • превантивната дейност за опазване на околната среда Част по практика на професията: ● Избира своевременно най-адекватния тип поведение при зададената рискова ситуация ● Вярно и точно определя необходимите действия за оказване на първа помощ
Средства за оценяване	Част по теория на професията: ● Писмен изпит Част по практика на професията: ● Изпълнение на практическа задача по индивидуално задание по практика
ЕРУ 2	**Икономика и предприемачество**
Резултат от учене 2.1	Познава основите на пазарната икономика
Знания	● Познава основни икономически понятия – търсене, предлагане, пазар, конкуренция, цена ● Познава ролята на държавата в икономиката – данъци, бюджет, регулации ● Обяснява дейността на организацията в контекста на основни икономически принципи и понятия ● Разяснява основни понятия във финансите – приходи, разходи, печалба, инвестиции ● Разбира значението на социалната и екологичната отговорност при ръководене на бизнес
Умения	● Използва основни икономически понятия като търсене, предлагане, пазар, конкуренция и цена при изпълнение на професионалните си задачи ● Отчита значението на основните финансови показатели като приходи, разходи, печалба и инвестиции
Компетентности	● Прилага правилата и изискванията, свързани с ролята на държавата в икономиката, включително данъци, бюджет и регулации, в рамките на работната среда и своите професионални ангажименти
Резултат от учене 2.2	Познава основите на предприемачеството
Знания	● Познава същността и ролята на предприемачеството в икономиката ● Изрежда основните стъпки при стартиране на бизнес, включително генериране на идея, пазарно проучване, изготвяне на бизнес план ● Изброява видовете фирми и организационно-правни форми на стопанска дейност
Умения	● Разграничава видовете фирми и организационно-правните форми на стопанска дейност ● Прилага знания за предприемачеството в работната си среда
Компетентности	● Идентифицира успешни практически примери за управление на бизнес начинания

ПРОЕКТ

	● Предлага решения за подобряване на дейността в съответствие с технологичните и организационните изисквания ● При необходимост представя идеи и предложения пред клиенти, инвеститори или партньори, като аргументира решенията си
Критерии за оценяване на ЕРУ	Част по теория на професията: ● Владее основните теоретични знания и понятия в областта на икономиката ● Владее основните теоретични постановки в областта на предприемачеството Част по практика на професията: ● Вярно, точно и мотивирано определя действията за разрешаване на описания проблем в зададения казус ● Участва в разработването на бизнес план на фирмата според изискванията на предварително дефинираното задание
Средства за оценяване	Част по теория на професията: ● Писмен изпит Част по практика на професията: ● Изпълнение на практическа задача по индивидуално задание по практика

3.2.2. Отраслова професионална подготовка по професията

ЕРУ 3	**Комуникация в професионална спортна среда**
Резултат от учене 3.1	Общува пълноценно в професионална работна среда
Знания	● Познава основните принципи и видове комуникация (вербална, невербална) ● Разграничава отделните длъжностни лица в работна среда, ролята им и техните взаимоотношения ● Познава етикета за водене на писмена (мейл) комуникация
Умения	● Отчита необходимостта от активно слушане и съгласуване на действия спрямо всички участници в работния екип ● Осъществява писмена (мейл) комуникация с лица във и извън спортната структура (федерация, асоциация, клуб)
Компетентности	● Прилага ефективна, адаптирана към участниците, комуникация в условията на професионална среда ● Демонстрира етичност и добър самоконтрол при комуникация с всички лица от работния екип
Резултат от учене 3.2	Познава значението и функциите на професията и свързаните с нея лица
Знания	● Познава структурата, функциите и взаимодействието

ПРОЕКТ

	между членовете на спортния екип ● Разбира основните отговорности и задачи на специалистите, подпомагащи спортно-тренировъчния процес ● Познава принципите на ефективната комуникация и сътрудничество в спортна (професионална) среда ● Обяснява значението на екипната работа за постигане на спортни цели
Умения	● Комуникира ясно и уважително с всички останали членове на екипа ● Следва указанията на висшестоящите и изпълнява възложените задачи отговорно и точно ● Предава навременно и коректно наблюденията си за състоянието и напредъка на състезателите ● Участва активно в планиране, подготовка и провеждане на тренировъчни и състезателни дейности съвместно с екипа
Компетентности	● Работи ефективно в екип, като зачита мнението и ролята на всеки специалист и ясно осъзнава границите на собствените си отговорности
Резултат от учене 3.3	Води етична комуникация в различни ситуации
Знания	● Познава педагогически подходи в комуникация с деца и юноши ● Разграничава основни техники за даване на обратна връзка (конструктивна, критика, похвала) ● Познава етичните норми за комуникация с родителите ● Познава педагогически подходи при изграждане на доверие и авторитет ● Разграничава ролята и значението на комуникацията в отборната и индивидуалната подготовка
Умения	● Осъществява вербална комуникация в различни ситуации – в тренировката, в състезанието, при конфликти ● Използва обратната връзка като инструмент за развитие и мотивация на спортистите (деца и юноши) ● Използва различни техники за обратна връзка спрямо конкретната комуникационна ситуация
Компетентности	● Поддържа позитивен, уважителен и мотивиращ стил на общуване в различни комуникационни ситуации ● Предотвратява или управлява конфликти чрез конструктивен диалог и разбиране на гледни точки
Резултат от учене 3.4	Използва чужд език в комуникацията в професионална спортна среда
Знания	● Познава основна терминология на чужд език, свързана със спорта, тренировъчния процес, състезателната дейност и възстановяването ● Познава основни езикови конструкции и изрази за

ПРОЕКТ

	общуване в професионална спортна среда ● Познава източници за търсене и използване на информация на чужд език
Умения	● Разбира и използва на работно ниво чужд език за устна и писмена комуникация със спортисти, треньори, съдии и организатори ● Дава кратки инструкции и указания на чужд език в тренировъчни и състезателни условия ● Използва подходяща чуждоезикова терминология за реализираната от него дейност ● Комуникира на чужд език в ситуации, свързани с пътувания, лагери, международни състезания
Компетентности	● Използва чужд език за ефективна комуникация в професионална спортна среда ● Прилага чуждоезикови знания и умения за подпомагане на тренировъчния процес и спортната дейност
Критерии за оценяване на ЕРУ	Част по теория на професията: ● Владее основните теоретични знания, свързани с комуникацията, включително педагогически подходи в общуването с деца ● Владее теоретичните постановки за осъществяване на обратна връзка, както и подходите за изграждане на доверие Част по практика на професията: ● Участва в реализирането на писмена (мейл) комуникация със субекти от вътрешната и външната среда
Средства за оценяване	Част по теория на професията: ● Писмен изпит Част по практика на професията: ● Изпълнение на практическа задача по индивидуално задание по практика
ЕРУ 4	**Медико-биологични основи на спорта**
Резултат от учене 4.1	Познава основите на анатомия, физиология и биохимия
Знания	● Познава устройството и функционирането на двигателния апарат ● Познава устройството и функционирането на вътрешните органи и системи ● Описва жлезите с вътрешна секреция ● Познава състава и функциите на нервната система
Умения	● Обяснява строежа и функциите на човешкото тяло ● Разбира влиянието на физическото натоварване върху промените във функционирането на отделните органи и системи ● Обяснява динамичните и трайните промени в човешкия организъм в резултат на спортната тренировка ● Разбира отделните физиологични състояния

ПРОЕКТ

	● Разбира и обяснява механизмите на енергоосигуряване
Компетентности	● Анализира и сравнява промените в човешкия организъм вследствие на физическото натоварване ● Контролира изпълнението на тренировъчни занимания, като познава и отчита промените в човешкия организъм и проследява въздействието на физическите упражнения
Резултат от учене 4.2	Познава ролята на биомеханиката и биомеханичния анализ в спорта
Знания	● Познава кинематичните и динамичните характеристики на движенията на човека ● Описва общия център на тежестта и особеностите на равновесието при човека ● Познава биомеханичната структура на движенията на човека ● Разбира биомеханичния анализ
Умения	● Използва знанията за кинематичните и динамичните характеристики на движенията при формирането на техника ● Умее да определя общия център на тежестта на тялото при различни движения и пози ● Прави биомеханичен анализ на движенията на човека
Компетентности	● Прилага кинематичните методи за биомеханичен анализ за оценка ефективността на изпълнение на техниката ● Анализира резултатите от динамични методи за биомеханичен анализ на движенията
Резултат от учене 4.3	Познава основите на спортната медицина и психология
Знания	● Познава връзката между физическата активност, фитнеса и здравето и здравословния начин на живот ● Изброява и познава основните хранителни вещества ● Познава състава на телесната маса ● Познава спортно-медицинските проблеми на спортуващи деца, на подрастващи и на момичета ● Познава забранените вещества и методи съгласно актуалния списък на Световната антидопингова агенция (WADA) ● Познава процедурите за допинг контрол и правата и задълженията на спортистите при тях ● Разбира връзката между етичните ценности на Олимпизма и антидопинговите правила ● Познава теоретичните основи и физиологичните характеристики на въздействие на спортния масаж ● Познава психологическата характеристика на спортната дейност ● Познава психологическите основи на двигателното обучение ● Познава различните психични състояния

ПРОЕКТ

Умения	● Прилага принципите на здравословното хранене ● Използва методи за контрол на телесното тегло ● Съобразява изискванията за превенция на спортния травматизъм при реализиране на тренировъчни занимания ● Прилага правилата за антидопинг контрол в професионалната практика ● Разпознава ситуации, свързани с риск от употреба на забранени вещества или методи, и информира компетентните органи ● Умее да класифицира видовете спортен масаж ● Съобразява тренировъчния и състезателния процес с характеристиките на личността на спортиста ● Използва различни подходи за регулиране на предстартовите състояния
Компетентности	● Умее да оказва първа помощ при различни травми ● Разработва дневен режим за отбор или отделен състезател ● Носи отговорност за спазването на принципите на „чистия“ спорт и Олимпийските ценности в професионална среда ● Реализира някои масажни техники ● Разработва план за психическа подготовка
Критерии за оценяване на ЕРУ	Част по теория на професията: ● Владее основните теоретични знания от областта на анатомия, физиология, биохимия, биомеханика, спортна медицина, психология, антидопинг контрола и Олимпийските принципи. ● Владее знания, позволяващи регулиране на физическото натоварване в тренировъчни занимания, прилагане на основни методи за биомеханичен анализ, контролиране на различни психологически състояния Част по практика на професията: ● Участва в подбора на тренировъчни методи и средства, съобразени с анатомичните, физиологичните, биохимичните и психологическите особености на възрастовото развитие ● Съдейства за създаване на етична професионална среда, основана на олимпийските ценности
Средства за оценяване	Част по теория на професията: ● Писмен изпит Част по практика на професията: ● Изпълнение на практическа задача по индивидуално задание по практика
ЕРУ 5	**Спорт**
Резултат от учене 5.1	Познава ролята и значението на спорта в съвременното общество

ПРОЕКТ

Знания	● Познава социалната, здравната и образователната функция на спорта ● Разбира влиянието на спорта върху физическото, психическото и емоционалното развитие на човека ● Разграничава ползите на спорта върху личностното развитие, дисциплина, работа в екип и интеграция ● Познава историческото и културното значение на спорта в обществото
Умения	● Обяснява на достъпен език ползите от системни спортни активности ● Свързва конкретни спортни дейности с развитието на определени качества (напр. издръжливост, отговорност, сътрудничество) ● Насърчава участниците в тренировките да възприемат спорта като ценност и средство за физическо развитие
Компетентности	● Демонстрира положително отношение към спорта като средство за здравословен и активен начин на живот ● Подкрепя включването на всички участници (без значение от пол, възраст, способности) в спортната дейност
Резултат от учене 5.2	Разбира социалната и възпитателната функция на спорта при работа с деца и юноши
Знания	● Познава ролята на спорта като средство за социализация и интеграция на децата и младежите ● Познава основните принципи на възпитателната дейност чрез спорт (дисциплина, отговорност, екипност, самоконтрол) ● Разбира как спортът подпомага развитието на социални умения – комуникация, сътрудничество, уважение към правилата ● Познава възрастовите особености в психосоциалното развитие на децата и юношите ● Разбира как чрез спорт могат да се изграждат ценности като толерантност, честност, уважение и справедливост
Умения	● Избира спортни дейности с възпитателен потенциал, съобразени с възрастта и интересите на децата ● Насърчава позитивни поведения чрез спорт (сътрудничество, уважение, упоритост) ● Разпознава проблемно поведение и реагира по подходящ възпитателен начин (например чрез групова работа, личен разговор) ● Прилага педагогически подходи за създаване на приобщаваща и подкрепяща среда ● Създава условия за включване на деца с различни възможности и социален произход
Компетентности	● Демонстрира отговорност за създаване на позитивна, възпитателна атмосфера по време на тренировки

ПРОЕКТ

	● Съдейства за социалната адаптация на децата чрез включването им в спортна общност ● Работи в екип със спортни специалисти за цялостната подкрепа и развитие на потенциала на подрастващите в спорта
Резултат от учене 5.3	Познава организацията на спортната дейност в детско-юношеския спорт
Знания	● Познава Националната система за физическо възпитание и спорт ● Изброява основни организации, свързани със спорта – спортни клубове, училища, федерации. ● Познава документи, свързани с организацията на спортната дейност ● Познава общата организация на спортната дейност в различни равнища – за деца, за младежи и за високи постижения
Умения	● Използва основни понятия, свързани с организацията на спортната дейност ● Описва ролята на детско-юношеския спорт за подготовката на елитни състезатели ● Посочва основни условия, подпомагащи развитието на децата и младежите в спорта ● Различава основни видове спортни организации
Компетентности	● Прилага правила и инструкции при организиране на спортна дейност в подсистемата на детско-юношеския спорт
Резултат от учене 5.4	Разпознава основните принципи на физическата активност и нейното въздействие върху здравето
Знания	● Познава основните принципи на физическата активност – честота, интензивност, продължителност, вид натоварване ● Изброява основните ефекти на физическата активност върху човешкия организъм – подобряване на сърдечносъдовата функция, дишането, мускулната сила, гъвкавостта и телесния състав ● Познава значението на физическата активност за психическото здраве – намаляване на стреса, тревожност, депресивни състояния, подобряване на съня ● Познава възрастовите и индивидуалните особености при прилагане на физическа активност (при деца и юноши)
Умения	● Подбира подходяща физическа активност и натоварване съобразно възрастта и здравословното състояние на участниците ● Разпознава признаци на претоварване или неадекватно физическо усилие от страна на състезателите ● Откроява основни препоръки за здравословен и активен начин на живот

ПРОЕКТ

Компетентности	● Подпомага създаването на програма за физическа подготовка, съобразена с индивидуалните нужди на състезателите в екип със спортни специалисти ● Демонстрира отговорност при организиране на тренировъчен процес, насочени към подобряване на здравето
Критерии за оценяване на ЕРУ	Част по теория на професията: Владее теоретични знания за: • значението, основните принципи и ефектите от физическата активност • основните принципи на възпитателната дейност чрез спорт (дисциплина, отговорност, екипност, самоконтрол) • възрастовите особености в психосоциалното развитие на децата и юношите Част по практика на професията: ● Обяснява и посочва примери за социалната и интеграционната роля на спорта ● Описва и обяснява четирите основни параметъра на физическата активност, посочва примери за тяхното прилагане в тренировъчна среда ● Изброява и обяснява основните физиологични ефекти от редовна физическа активност
Средства за оценяване	Част по теория на професията: ● Писмен изпит Част по практика на професията: ● Изпълнение на практическа задача по индивидуално задание по практика

3.2.3. Специфична професионална подготовка по професията

ЕРУ 6	**Теоретични основи и физиологични механизми на въздействие на масажа**
Резултат от учене 6.1	Познава същността и историческо развитие на масажа
Знания	● Описва същността и предназначението на масажа като техника за въздействие върху организма с лечебна, профилактична и възстановителна цел ● Разграничава основните етапи в историческото развитие на масажа (от древните цивилизации до съвременното му приложение) ● Обяснява приноса на изявени лекари и учени за научното обосноваване и систематизиране на масажа ● Посочва развитието и усъвършенстването на спортния масаж в световен и национален мащаб ● Посочва ролята на българските специалисти за внедряването на масажа в медицинската и спортната практика

ПРОЕКТ

Умения	● Разграничава и класифицира различните исторически етапи и школи в развитието на масажа според техните основни характеристики и методики ● Свързва развитието на масажа с напредъка на медицината, анатомията и физиологията в различни исторически периоди ● Обобщава приноса на изявени лекари и учени за формирането на съвременните принципи и техники на масажа ● Систематизира основните тенденции и влияния, довели до появата и развитието на спортния масаж в световен и национален мащаб ● Интерпретира историческите данни, за да направи връзка между традиционните и съвременните подходи при прилагането на масажа
Компетентности	● Осъзнава значението на историческото развитие на масажа като основа за разбиране на съвременните методи и техники на масажната практика ● Аргументира избора и прилагането на масажни методи съобразно техния произход, традиции и доказан физиологичен ефект ● Демонстрира приемственост към историческите школи и личности, допринесли за развитието на масажа като лечебно, профилактично и възстановително средство ● Прилага историческите знания с цел проследяване и анализиране на тенденциите и нововъведенията в съвременната масажна практика ● Оценява ролята на масажа като универсален метод за въздействие върху човешкия организъм, утвърден през различни исторически епохи
Резултат от учене 6.2	Познава класификацията на масажа, начините и формите на неговото приложение, както и показанията и противопоказанията за прилагането му
Знания	● Описва основните критерии за класификация на масажа (според начина и формата на приложение, целите и задачите на въздействието) ● Различава видовете масаж според начина на приложение (ръчен, апаратен и комбиниран) и посочва тяхното предназначение и особености ● Обяснява формите на приложение на масажа (общ, частичен и самомасаж) и тяхното значение за постигане на определени физиологични ефекти ● Посочва основните показания за прилагане на масажа при заболявания на опорно-двигателния апарат и вътрешните органи и системи ● Разграничава противопоказанията при прилагането на масажа ● Обяснява значението на противопоказанията за

ПРОЕКТ

	безопасното и ефективно провеждане на масажните процедури
Умения	● Класифицира масажа според начина и формата на приложение, в зависимост от целите и задачите на въздействието ● Разпознава и подбира подходящ вид масаж (ръчен, апаратен, комбиниран) според индивидуалните особености и състояние на спортиста ● Определя подходящата форма на приложение на масажа (общ, частичен, самомасаж) съобразно целта на процедурата и физиологичното състояние на организма ● Разграничава и анализира показанията и противопоказанията за прилагане на различните видове масаж ● Анализира връзката между избора на масажната техника и физиологичните ефекти, постигнати при различни състояния и натоварвания
Компетентности	● Прилага придобитите знания при планиране и изпълнение на масажни процедури в спортната практика ● Оценява целесъобразността на различните видове масаж спрямо индивидуалните особености, физическото състояние и натоварването на спортиста ● Осъзнава значението на спазването на показанията и противопоказанията за гарантиране на безопасност и ефективност на масажните процедури ● Демонстрира отговорно отношение при избора и прилагането на масажни техники, при пълно съобразяване с физиологичните реакции на организма и целите на въздействието ● Обосновава избора на вид и форма на масаж, като интегрира теоретичните знания и практическите потребности на спортиста
Резултат от учене 6.3	Познава физиологичните механизми и ефектите на масажа върху органите и системите на човешкия организъм
Знания	● Описва основните физиологични механизми на въздействие на масажа върху човешкия организъм (механично, рефлекторно и хуморално) ● Обяснява ролята на механичното въздействие за подобряване на кръвообращението и лимфообращението, обмяната на веществата и еластичността на кожата ● Обяснява рефлекторното действие на масажа като резултат от дразненето на рецепторите и въздействието върху централната и вегетативната нервна система ● Описва хуморалните реакции, предизвикани от масажа и влиянието на биологично активните вещества върху функциите на органите и системите ● Разграничава основните направления на въздействие на масажа върху функционалното състояние на организма –

ПРОЕКТ

	тонизиращо, успокояващо, трофично, енерготропно и нормализиращо ● Свързва физиологичните ефекти на масажа с конкретните цели и състояния на организма, като разбира зависимостта между интензивността, темпа и дозировката на прилаганите похвати и реакциите на тъканите
Умения	● Разграничава механичното, рефлекторното и хуморалното въздействие на масажа според тяхното влияние върху функциите на организма ● Обяснява връзката между прилаганите масажни похвати и настъпващите физиологични промени в кръвоносната, лимфната, нервната и мускулната система ● Определя подходящи масажни техники за постигане на определен физиологичен ефект – тонизиращ, успокояващ, трофичен, енерготропен или нормализиращ ● Анализира влиянието на различни фактори (интензивност, сила, продължителност, темпо) върху реакцията на тъканите и физиологичните резултати от масажа ● Свързва физиологичните механизми на действие на масажа с практическото му приложение при различни функционални състояния и натоварвания
Компетентности	● Прилага знанията за физиологичните механизми на масажа при избор и дозиране на подходящи техники според състоянието и нуждите на спортиста ● Оценява влиянието на масажа върху функционалното състояние на различните органи и системи, демонстрирайки разбиране за взаимовръзката между теория и практика ● Демонстрира съзнателен подход към безопасното и ефективно прилагане на масажа, като отчита физиологичните реакции на организма и индивидуалните особености на масажирания ● Обосновава избора на масажни техники и тяхната интензивност, като свързва очакваните физиологични ефекти с конкретните цели на въздействието ● Проявява професионална отговорност при наблюдение и оценка на реакциите на организма, коригирайки подхода си за постигане на оптимален резултат
Резултат от учене 6.4	Познава съвременните информационни и технологични средства за управление на тренировъчния и възстановителния процес
Знания	● Познава съвременни информационни и технологични средства, използвани в спортната практика, като приложения за анализ на тренировки, мониторинг на физическо състояние и др. ● Разбира функциите и възможностите на офис пакети за

ПРОЕКТ

	текстообработка, електронни таблици, презентации, за изготвяне на документи, отчети и планове ● Познава специализирани информационни и технологични средства за анализ на движенията, на сърдечната честота, на възстановителните реакции ● Разбира основите на графичната и видеообработка, необходими за визуализиране на упражнения, демонстрации и обратна връзка към спортистите ● Има знания за облачни технологии и тяхното приложение при съхранение, споделяне и съвместна работа с данни
Умения	● Използва офис и специализиран софтуер и хардуер за създаване, обработка и представяне на професионална информация ● Работи със специализирани приложения за планиране на тренировки, оценка на натоварването и анализ на резултатите ● Създава и поддържа електронни регистри и бази данни за спортисти и за тренировъчен процес ● Обработва и анализира цифрови данни за физическа активност, физиологични показатели и възстановяване ● Използва програми за мултимедийно представяне (PowerPoint, Canva, Prezi и др.) за обучение, консултиране и представяне на резултати
Компетентности	● Използва ефективно съвременни дигитални продукти за подпомагане, организиране и подобряване на тренировъчния и възстановителния процес ● Избира подходящи програми и приложения, съобразени със специфичните цели на тренировката или на състезателите ● Демонстрира дигитална грамотност и адаптивност към нови технологии и платформи ● Работи съвместно в дигитална среда, използвайки софтуер за координация, анализ и комуникация ● Поддържа и усъвършенства своите дигитални умения, като следи развитието на технологиите и приложението им в спорта
Критерии за оценяване на ЕРУ	Част по теория на професията: ● Описва и обяснява същността, предназначението и историческото развитие на масажа, включително основните школи, направления и приноса на водещи специалисти ● Класифицира видовете масаж според начина и формата на приложение и обяснява техните цели, особености и физиологични ефекти ● Разграничава показанията и противопоказанията за прилагане на масажа, като аргументира избора на подходящи техники и проявява разбиране за безопасността и ефективността на процедурите

ПРОЕКТ

	● Свързва теоретичните знания с практическото приложение на масажа в спорта, рехабилитацията и възстановяването, използвайки правилна професионална терминология и логически аргументи ● Обяснява основните физиологични механизми на въздействие на масажа (механичен, рефлекторен, хуморален) и тяхното влияние върху функциите на различните органи и системи ● Разграничава направленията на физиологичното въздействие на масажа – тонизиращо, успокояващо, трофично, енерготропно и нормализиращо – и свързва всеки тип с неговия ефект върху организма ● Владее основните теоретични знания, свързани с информационните и комуникационните технологии в професионалната си сфера ● Владее теоретичните постановки за осъществяване на анализ и интерпретация на данни в конкретната си професионална сфера Част по практика на професията: ● Прилага правилно и последователно основните масажни похвати и техники в зависимост от целта на въздействието, индивидуалните особености и състоянието на спортиста ● Избира и комбинира подходящи по вид и форма масажи (ръчен, апаратен, комбиниран, общ, частичен, самомасаж) съобразно показанията, противопоказанията и физиологичния ефект ● Осигурява безопасност, хигиена и комфорт по време на масажната процедура, като спазва професионалните стандарти, етичните норми и изискванията за опазване здравето и личното пространство на спортиста ● Анализира и оценява ефекта от проведената масажна процедура, като свързва практическото изпълнение с теоретичните знания за физиологичните механизми на въздействие ● Прилага подходящи масажни техники и дозировка за постигане на конкретен физиологичен ефект (напр. тонизиращ или релаксиращ) в съответствие с индивидуалното състояние на спортиста ● Оценява реакциите на организма по време и след масажната процедура и коригира интензивността и темпото на изпълнение с цел безопасност и ефективност на въздействието ● Участва в анализ и интерпретиране на данни, добити чрез конкретен софтуерен или хардуерен продукт
Средства за оценяване	Част по теория на професията: ● Писмен изпит Част по практика на професията:

ПРОЕКТ

	● Изпълнение на практическа задача по индивидуално задание по практика
ЕРУ 7	**Физиологично въздействие, класификация, техника и методически указания за изпълнението на масажните начини**
Резултат от учене 7.1	Познава класификацията на масажните похвати
Знания	● Изброява основни масажни начини (поглаждане, изстискване, разтриване, размачкване, ударно-вибрационни похвати, движения при масаж на стави) ● Разграничава основни от допълнителни масажни похвати според зоната, функционалното състояние и вида на оплакванията ● Описва физиологичното въздействие на основните масажни начини върху различните тъкани и части на тялото ● Обяснява правилата на Бирюков и Буровых за прилагане на масажните похвати (посока по хода на лимфния поток, необходимост от релаксация на масажираната част, липса на болка, съобразяване с ритъм и темп, третиране на близки и далечни части на тялото)
Умения	● Разпознава и избира подходящи масажни начини според третираната зона, целта на процедурата и функционалното състояние на масажирания ● Прилага правилно последователността на масажните похвати, като се съобразява с анатомо-функционалните особености (масаж на мускули, масаж на стави) ● Изпълнява основните масажни начини (поглаждане, изстискване, разтриване, размачкване, ударно-вибрационни похвати и движения) с една или с две ръце, последователно или едновременно ● Адаптира техниката на масажа, като променя ритъм, темп и сила на натиск в зависимост от поставената цел, индивидуалните особености и реакцията на масажирания ● Прилага правилата за безопасност и комфорт (работа по хода на лимфния поток, избягване на болка и неприятни усещания, осигуряване на релаксиращо положение на масажираната част) ● Комбинира разнообразни похвати, като осигурява рационално натоварване на ръцете и плавни преходи между различните техники ● Използва различни части на горните крайници (повърхност на длан, основа на длан, тенар, хипотенар, палци, пръсти, лакътен ръб, предмишница, лакътна става) за изпълнение на съответните масажни начини ● Анализира реакцията на тъканите и коригира техниката при необходимост, за да постигне оптимален физиологичен ефект

ПРОЕКТ

Компетентности	● Оценява състоянието на масажираната зона и взема обосновани и адекватни решения за подбор на масажни начини и тяхната последователност според целта на процедурата, индивидуалните особености и функционалното натоварване ● Планира и структурира масажната процедура, като съобразява особеностите на мускули и стави, физиологичния ефект на всеки масажен начин, безопасността и комфорта на масажирания ● Комбинира масажни похвати, адаптира интензивността и ритъма на работа и модифицира техниката в реално време според реакцията и обратната връзка от спортиста ● Прилага професионален контрол върху качеството на изпълнение, като разпознава грешки в техниката, предотвратява неблагоприятни въздействия и коригира изпълнението за постигане на оптимален ефект ● Спазва правилата на Бирюков и Буровых, професионалната етика и принципите за безопасност в спортните среди ● Интегрира знанията за физиологичното въздействие на масажните начини при вземане на решения за възстановяване, профилактика, подготовка или терапевтично подпомагане на спортистите ● Оценява ефективността на проведената процедура с отчитане промяната в тонуса, подвижността и функционалното състояние на масажираната зона и предлага последващи действия при необходимост
Резултат от учене 7.2	Познава въздействието на похватите от първия масажен начин поглаждане
Знания	● Познава физиологичното въздействие на поглаждането върху организма (разширяване на капилярите, увеличен артериален приток, повишаване на локалната температура, подобряване на храненето на кожата, стимулиране на жлезите и обменните процеси) ● Описва рефлекторното влияние на поглаждането върху централната нервна система (релаксиращ или активиращ ефект в зависимост от силата и дълбочината на масажните движения) ● Класифицира основните и допълнителните похвати на поглаждането (обхващащо, плоскостно, финско, концентрично, ветриловидно, осморка, щипцевидно, гребеновидно, поглаждане на корем и др.) ● Познава методичните указания за правилно изпълнение на поглаждането (посока по лимфния поток и венозния кръвоток, темпо, ритъм, степен на натиск, работа на ръцете, избор на похвати според целта и индивидуалните особености) ● Обяснява ролята на поглаждането в структурата на масажната процедура (начален и заключителен похват;

ПРОЕКТ

	използване между други техники с цел релаксиращ ефект; регулаторно влияние при предстарова треска и след интензивно физическо натоварване) ● Познава лечебните и възстановителните ефекти на различните видове поглаждане (обезболяващо действие при ритмично поглаждане; подпомагане на венозен и лимфен оток; намаляване на застойни явления; ускорено възстановяване на мускулния тонус)
Умения	● Прилага правилно различните видове поглаждане според анатомичните особености и поставените цели на масажа ● Изпълнява поглаждане в правилната посока на венозния и лимфния поток за подпомагане на кръвообращението и лимфния дренаж ● Регулира темпото, дълбочината и ритъма на поглаждането според състоянието на спортиста и целта на процедурата ● Оценява състоянието на кожата и мускулатурата, за да подбере най-подходящите техники на поглаждане (преценява еластичност, тургор, наличие на отоци, болезненост, умора след натоварване) ● Извършва поглаждане като начален и заключителен елемент на масажа и го интегрира между други похвати за усилване на терапевтичния и релаксиращ ефект ● Използва поглаждане за постигане на обезболяващ, възстановителен или стимулиращ ефект при различни функционални състояния на спортиста
Компетентности	● Избира и комбинира подходящи похвати за поглаждане в зависимост от целите на масажа, функционалното състояние на спортиста и особеностите на третираната зона ● Демонстрира умение за преценка и адаптация на техниките спрямо конкретна ситуация ● Осигурява безопасно, ефективно и физиологично обосновано изпълнение на поглаждане като част от процедурата (следи за правилната посока, натиск и темпо, контролира реакциите на спортиста) ● Анализира ефекта от приложеното поглаждане върху кожата, мускулатурата и общия функционален статус на спортиста (разпознава признаци на релаксация, възстановяване, намаляване на болка или нежелани реакции) ● Планира и структурира масажна процедура с прилагане на поглаждането като подготвителен, междинен или заключителен елемент ● Поддържа професионално поведение и адекватна комуникация със спортиста по време на масаж, като осигурява комфорт, доверие и обратна връзка за приложените техники ● Адаптира изпълнението на масажния похват според

ПРОЕКТ

	сигналите и оплакванията на спортиста ● Оценява необходимостта от прилагане на поглаждане с възстановителна, обезболяваща или стимулираща цел ● Оценява адекватно ситуацията и взема аргументирани решения за интензивност и продължителност
Резултат от учене 7.3	Познава въздействието на похватите от втория масажен начин изстискване
Знания	● Познава физиологичното въздействие на изстискването върху тъканите и кръвообращението (по-силно въздействие в сравнение с поглаждането, подобряване на тъканното хранене, преразпределение на кръв и лимфа, премахване на застойни явления, болкоуспокояващ ефект) ● Описва механизмите, чрез които изстискването влияе върху метаболитните и възстановителните процеси (отвеждане на метаболитни продукти, ускоряване на лимфния дренаж, подобряване на обменните функции и възстановяване след натоварване) ● Класифицира основните и допълнителните похвати на изстискването (основни: с една ръка – улей между тенар и хипотенар; с две ръце – едновременно, последователно, с обременяване; допълнителни – с основата на дланта, с улнарен ръб, с палец и тенар, с пръсти, с предмишница) ● Познава различните варианти на изстискване според използваната част на ръката (улей между тенар и хипотенар, основа на дланта, улнарен ръб, пръсти, палец с тенар, предмишница, техните особености и приложение) ● Описва техниката на изпълнение на изстискването (бавно, с по-голям натиск, с линейно движение, по хода на венозния и лимфния поток, многократно повторение) ● Разбира ролята на изстискването като основен начин във възстановителния масаж (приложение при умора, отоци, застойни състояния, необходимост от ускорено възстановяване след физическо натоварване)
Умения	● Прилага правилно различните видове изстискване според техниката и анатомичните особености на третираната област ● Извършва изстискване с контролирана сила, темпо и дълбочина ● Следва правилната посока на движение по хода на венозния и лимфния поток за оптимално дрениращо и възстановително действие ● Подбира подходяща част на ръката за изпълнение на изстискване в зависимост от зоната и целта на масажа ● Прилага изстискването като част от процедурата на възстановителния масаж (комбинира ефективно изстискване с поглаждане и други масажни начини)

ПРОЕКТ

	● Наблюдава реакциите на спортиста и адаптира техниката за постигане на оптимален болкоуспокояващ, раздвижващ или възстановителен ефект ● Оценява чувствителност, напрежение, болезненост или отоци и съобразява интензивността на прилагане на похватите
Компетентности	● Подбира подходящия вид изстискване според начина на работа и зоната на тялото (прави адекватен избор и избира изстискване с една ръка, с две ръце – едновременно, последователно, с обременяване) ● Избира правилната част на ръката за изпълнение на изстискването според характера на тъканите и целта на въздействие ● Изпълнява изстискването бавно, с увеличен натиск и линейно, съобразено с физиологичните механизми на кръвообращението и лимфния поток (спазва правилото за работа по хода на венозното и лимфното оттичане) ● Прилага изстискване, насочено към преразпределение на кръвта и лимфата и премахване на застойните явления (прилага многократно за постигане на оптимален ефект) ● Демонстрира умение да използва изстискването за подобряване на храненето на тъканите и отвеждането на метаболитни продукти ● Прилага изстискването като основен масажен начин във възстановителния масаж
Резултат от учене 7.4	Познава въздействието на похватите от третия масажен начин разтриване
Знания	● Познава физиологичното въздействие на разтриването върху кожата, подкожната съединителна тъкан, повърхностната мускулатура и ставния апарат ● Разбира как разтриването засилва кръвообращението и лимфообращението, повишава локалната температура, подобрява трофиката и подпомага обменните процеси ● Описва основните механизми на действие на разтриването върху тъканите (поддържане на кожната подвижност, разнасяне на патологични отлагания, разкъсване на млади съединителнотъканни сраствания, разтягане на цикатрикси) ● Класифицира видовете разтриване според начина на изпълнение (кръгово, праволинейно, спираловидно, зигзаговидно, надлъжно, напречно и др.) ● Класифицира видовете разтриване според частта на ръката, с която се изпълняват (с възглавничка на палеца или пръстите, с основата на дланта, улнарния ръб, гръбната повърхност на пръстите, с цяла длан, с юмрук, с предмишница) ● Познава основните и допълнителните похвати за разтриване на мускулите и ставите (основни:

ПРОЕКТ

	спираловидно, зигзаговидно, тласкащо, четковидно, рендосване, разтриване с възглавнички; за стави: праволинейно – надлъжно, напречно, спираловидно, с пръсти, с палци, със и без обременяване; допълнителни: пилене, гребеновидно, разтриване с предмишница, кожна гънка, щипки, разтриване с лакът) ● Познава методическите указания при прилагане техниката на изпълнение на разтриването
Умения	● Прилага правилно различните видове разтривания според начина на изпълнение ● Използва подходящата част на ръката за изпълнение на разтриване според анатомичната структура и дълбочината на въздействие ● Извършва разтриването с контролирана сила на натиск, която раздвижва и измества кожата спрямо подлежащите тъкани (регулира натиска според нуждите) ● Прилага разтриване на ограничени участъци или върху стави, като адаптира посоката на движенията и осигурява опорна точка на ръката ● Комбинира разтриването с масажните начини поглаждане и изстискване като част от логична и ефективна масажна последователност ● Адаптира темпото, дълбочината и характера на разтриването според целта на масажа – загряване, подобряване на трофиката, раздвижване на съединителната тъкан или подготовка за физическо натоварване ● Използва по-бързо и по-интензивно разтриване при предстартови състояния
Компетенции	● Подбира подходящите видове разтриване според тъканите, анатомичната зона и физиологичната цел на масажа ● Избира и прилага правилната част на ръката за изпълнение на разтриването, съобразявайки се с желаната дълбочина и интензивност на въздействие ● Осигурява ефективно раздвижване на кожата, подкожната съединителна тъкан и повърхностната мускулатура чрез контролирана сила на натиск ● Извършва разтриване на ставите по физиологично целесъобразен начин, като спазва правилото за опорна точка и подходяща посока на движенията ● Планира и структурира масажна процедура, в която разтриването изпълнява ключова роля за затопляне на тъканите, подобряване на трофиката и подготовка за физическо натоварване (използва разтриването като основен похват в предварителния спортен масаж) ● Анализира физиологичните реакции на тъканите (хиперемия, затопляне, промяна в подвижността) и адаптира техниката на разтриване за постигане на

ПРОЕКТ

	оптимален резултат
Резултат от учене 7.5	Познава въздействието на похватите от четвърти масажен начин размачкване
Знания	● Познава физиологичното въздействие на размачкването върху мускулната тъкан ● Разбира, че размачкването повишава мускулния тонус чрез проприорецепторите, подобрява съкратителната способност, еластичността, силата и издръжливостта на мускула ● Познава ролята на размачкването като основен масажен начин за въздействие върху мускулите в тренировъчния и спортния масаж (съзнава значението му като „пасивна гимнастика“, поддържаща трофиката и работоспособността при атрофия или обездвижване) ● Описва механизмите, чрез които размачкването подобрява кръвообращението и лимфния поток (разширяване на капиляри, отваряне на нова капилярна мрежа, ускоряване на лимфният дренаж, подобряване на храненето на мускула и обменните процеси) ● Класифицира видовете размачкване според посоката на движение, начина на работа и вида на захвата (надлъжни и напречни; с една или с две ръце – едновременно, последователно, с обременяване; с цяла ръка, с пръсти, с палец, щипцевидни, плъзгащи варианти и варианти с натиск) ● Познава основните и допълнителните похвати на размачкването (основни: напречни и надлъжни размачквания с една или с две ръце; двойно пръстеновидно размачкване; размачкване с обременяване; палцови и щипцевидни похвати; допълнителни: валяне, напластяване, омесване, разместване на паравертебралната мускулатура, ролиране) ● Познава методическите указания за правилно изпълнение на размачкването
Умения	● Прилага правилно различните видове размачкване според посоката на движение ● Използва различни техники на размачкване според начина на работа ● Избира подходящия захват при размачкване за постигане на необходимата дълбочина и интензивност ● Изпълнява размачкването с контролирана сила и дълбочина, така че да въздейства ефективно върху мускулната тъкан, без да причинява болка ● Следва методическите указания за правилна последователност на размачкването (започва от мястото на преход сухожилие–мускул; адаптира началната сила при първи процедури; комбинира с последващо

ПРОЕКТ

	изстискване или поглаждане) ● Прилага основните и допълнителните похвати от размачкването за различни мускулни групи, функционални цели и според конкретните нужди на спортиста
Компетенции	● Подбира най-подходящия вид размачкване според анатомичната структура, състоянието на мускулите и целта на масажа ● Избира и прилага правилния захват при размачкване за осигуряване на ефективно и съобразено с физиологията въздействие ● Осигурява дълбоко, безопасно и контролирано въздействие върху мускулната тъкан без предизвикване на болка (регулира натиска, темпото и амплитудата) ● Планира и структурира в последователност масажната процедура така, че размачкването да бъде изпълнено ефективно ● Анализира реакциите на мускулната тъкан по време на размачкване (тонус, еластичност, чувствителност) и адаптира техниката според наблюденията ● Използва размачкването като средство за поддържане на трофиката и функционалното състояние на мускулите при различни тренировъчни и възстановителни ситуации (прилага похвата като „пасивна гимнастика“ за поддържане на работоспособността при умора, обездвижване или атрофия)
Резултат от учене 7.6	Познава въздействието на похватите от пети масажен начин ударно-вибрационни техники
Знания	● Познава физиологичното въздействие на прекъснатите вибрации (ударни похвати) ● Разбира, че ударните похвати тонизират мускулите, предизвикват съкращение на миофибрилите, могат да имат успокояващ ефект при леко и ритмично изпълнение, ускоряват кръвообращението, причиняват хиперемия и оказват силен загряващ и трофичен ефект ● Познава методическите указания за безопасно и ефективно изпълнение на ударните техники ● Познава кога се използват движения от пръстите, китките или лакътните стави; правилото за незабавно повдигане на ръцете след удара; необходимостта от работа по хода на венозния и лимфния поток; забранените зони – стави, бъбреци, костни ръбове, зони с незащитени органи; и ограниченията в използването им – не се прилагат във възстановителен масаж и при предстартова треска ● Класифицира видовете ударни похвати (пляскане, напляскване, попляскване, потупкване, сечене, похлопване, душ-потупкване, чертане, кълване, барабанене, пунктиране, пощипване)

ПРОЕКТ

	● Познава видовете непрекъснати (същински) вибрации според частта на ръката, дълбочината, начина на изпълнение и вида движение (с възглавнички, проксимални фаланги, цяла длан, с една или с две ръце; повърхностни и дълбоки; директни, индиректни и с обременяване; стабилни и лабилни) ● Познава физиологичното въздействие на непрекъснатите вибрации (осъзнава, че те имат успокояващ, релаксиращ, обезболяващ ефект, действат на ЦНС, периферната и вегетативната нервна система, подобряват нервната проводимост, намаляват психичното и мускулното напрежение, усилват секрецията на жлезите, разширяват съдовете, подобряват лимфния и венозния оток, ускоряват метаболизма, регенерацията и калусообразуването) ● Познава методическите правила за изпълнение на непрекъснатите вибрации (вибрациите са силно уморителна техника, изискваща подготовка; вибрацията не трябва да причинява болка; дълбочината на въздействието зависи от силата и ъгъла на изпълнение)
Умения	● Прилага различните ударни похвати според целта на масажа и необходимата сила на въздействие ● Използва правилната двигателна техника за ударните похвати според желаната дълбочина на въздействие ● Работи безопасно при изпълнение на ударните похвати, като избягва анатомично рискови области ● Прилага различните видове непрекъснати (същински) вибрации с контролирана честота, сила и стабилност на ръката ● Избира подходящата техника на вибрация според необходимата дълбочина и физиологичен ефект ● Изпълнява ударно-вибрационните техники в правилна дозировка и безопасна последователност
Компетентности	● Подбира подходящите ударни похвати според целта на въздействие, функционалното състояние на спортиста и желаната сила на стимулация ● Осигурява безопасно прилагане на ударните техники чрез спазване на правилата за анатомични зони и посока на изпълнение ● Избягва рискови области и работи по хода на лимфния и венозния поток ● Прилага ударно-вибрационните техники с контрол върху сила, ритъм и амплитуда, така че да постигне желаните физиологични ефекти, без да причинява болка ● Избира подходящия тип непрекъснати вибрации според необходимата дълбочина, физиологична цел и анатомична област ● Планира и дозира ударно-вибрационните похвати в масажната процедура така, че да се постигне оптимален

ПРОЕКТ

	релаксиращ, обезболяващ или трофичен ефект (използва правилната честота, времетраене и повторяемост) ● Анализира реакциите на спортиста по време на ударно-вибрационните техники и адаптира изпълнението според наблюденията (разпознава признаци на дискомфорт, прекомерно напрежение или умора и коригира силата, ритъма или времетраенето на въздействието)
Критерии за оценяване на ЕРУ	Част по теория на професията: ● Познава класификацията на масажните начини и похвати ● Разбира физиологичното въздействие на масажните начини ● Познава техника и методическите указания за изпълнение ● Прилага правилата за масаж според Бирюков и Буровых ● Прилага аргументиран избор на масажни начини и последователност в примерни ситуации ● Притежава знания за безопасност, противопоказани зони и дозиране ● Използва коректна професионална терминология и логичност на изложението Част по практика на професията: ● Подбира точно и ефективно изпълнява основните масажни начини ● Подбира подходящи масажни техники и организира правилната им последователност в масажната процедура ● Демонстрира контрол върху ритъм, темп, сила на натиск и дълбочина на масажа ● Прилага масажните техники в съответствие с анатомо-физиологичните особености и изискванията за безопасност ● Наблюдава, анализира и адаптира действията си според реакциите на тъканите ● Прилага плавни преходи между похватите ● Демонстрира професионално поведение, адекватна комуникация и осигуряване на комфорт и доверие у спортиста
Средства за оценяване	Част по теория на професията: ● Писмен изпит Част по практика на професията: ● Изпълнение на практическа задача по индивидуално задание по практика
ЕРУ 8	**Класификация на спортния масаж**
Резултат от учене 8.1	Познава класификацията, същността и особеностите на спортния масаж
Знания	● Описва класификацията на спортния масаж – тренировъчен (общ, частичен), предварителен (общ и предстартов с разновидности), възстановителен (в различните фази на натоварване) и масаж при спортни

ПРОЕКТ

	травми ● Обяснява същността и основните цели на спортния масаж (подготовка за натоварване, възстановяване от умора, намаляване на мускулно напрежение, подобряване на гъвкавостта, преодоляване на предстартови състояния, профилактика на травми) ● Характеризира особеностите на спортния масаж според вида спорт, натоварването на мускулните групи, фазата на тренировъчния цикъл, индивидуалното състояние на спортиста и външните фактори (климат, стрес, пътуване, адаптация)
Умения	● Разграничава и избира подходящ вид спортен масаж (тренировъчен, предварителен, предстартов, възстановителен, при спортни травми) според целта, фазата на подготовка и натоварването ● Определя целите на масажа преди, по време и след натоварване, като адаптира подхода според предстартово състояние, мускулен тонус, умора, гъвкавост и риск от травми ● Анализира специфичните натоварвания на даден спорт и подбира ключови за третиране мускулни групи, стави и зони с повишен риск от травми ● Преценява индивидуални особености на спортиста (функционално състояние, тип нервна система, възстановителен капацитет, адаптация към климат, пътуване, стрес) и коригира процедурата спрямо тях ● Планира масажна процедура (зони, продължителност, сила, ритъм, последователност), която да отговаря на фазата на тренировъчния или състезателния цикъл ● Оценява реакцията на спортиста по време на масажа и извършва навременни адекватни корекции
Компетентности	● Извършва обоснован избор на вид спортен масаж (тренировъчен, предварителен, предстартов, възстановителен, при травми) според целите на подготовката, степента на натоварване и индивидуалното състояние на спортиста ● Адаптира масажната процедура към спецификата на спорта и натоварването, като определя приоритетни мускулни групи и зони с повишен риск от претоварване и травми ● Интерпретира физиологичните и поведенческите реакции на спортиста и коригира подхода ● Прилага адекватно решение при промяна на външните фактори (климат, температура, пътуване, стрес), ● Отчита влиянието на външните фактори върху функционалното състояние и масажната методика ● Демонстрира самостоятелност и отговорност при планиране и изпълнение на спортен масаж в различни етапи на тренировъчния и състезателния процес

ПРОЕКТ

Резултат от учене 8.2	Познава методиката за провеждане на спортен масаж и съчетаването му с апаратни и водни процедури
Знания	● Описва методиката на спортния масаж – подбор на масажни начини и похвати според вида спорт, състоянието на спортиста, моментната цел (подготовка, възстановяване, предстартови състояния) и натоварените зони ● Класифицира видовете апаратен масаж (механомасаж, пневмомасаж, хидромасаж) и описва основните им характеристики/параметри (честота, амплитуда, налягане), физиологични ефекти и дозировка ● Обяснява физиологичните ефекти на механомасажа, пневмомасажа и хидромасажа (кръвообращение, лимфен дренаж, нервно-рефлекторни влияния, трофика, обезболяване и възстановяване) ● Описва характеристиките, физиологичните ефекти и методиката на сауната (температура, влажност, физиологични реакции, последователност на влизанията, роля на последващия масаж) ● Оценява и подбира подходящо съчетаване на ръчния масаж с апаратни и водни процедури (вибрационен масаж, баромасаж, вакуум масаж/вендузотерапия, хидромасаж, подводен душ-масаж) в тренировъчната и възстановителната програма
Умения	● Избира подходящи масажни техники и похвати (поглаждане, изстискване, разтриване, размачкване, вибрации) в зависимост от целта на процедурата, натоварването и вида спорт ● Прилага и комбинира ръчен с апаратен масаж (механомасаж, вибрации, баромасаж, вакуум масаж), като спазва параметрите за честота, амплитуда, продължителност и безопасност ● Подбира и изпълнява водни процедури (душове, подводен душ-масаж, четков масаж, вибрационна вана) според физиологичния им ефект – релаксиращ, стимулиращ, тонизиращ или възстановителен ● Организира правилната последователност на комбинираните въздействия (сауна » охлаждане » масаж; масаж » хидромасаж; ръчен масаж » вибрации и др.) за максимален възстановителен ефект ● Оценява рисковете и противопоказанията при прилагане на апаратни, водни и термични процедури, включително при хипертония, кожни проблеми, разширени вени и др. ● Адаптира дозировката и интензивността на вибрационен, пневмомасажен и хидромасажен апарат според възраст, пол, тренировъчно ниво, състояние на тъканите и чувствителността на спортиста ● Следи и оценява физиологичните реакции (хиперемия, релаксация, промяна на тонуса, намаляване на болка,

ПРОЕКТ

	лимфен оток) след комбинирана процедура и извежда заключения за ефективността
Компетентности	● Подбира и комбинира ефективно ръчен спортен масаж с апаратни, водни и термични процедури, като определя оптималната последователност за постигане на конкретна възстановителна или стимулираща цел ● Оценява физиологичния ефект и безопасността на механомасаж, пневмомасаж, хидромасаж и сауна и взема професионални решения за тяхното включване или изключване от програмата ● Прилага процедури с контрол върху дозировка, интензивност и време, използвайки показатели като реакция на тъканите, мускулен тонус, хиперемия, болка и общо състояние ● Интегрира комбинирани въздействия в индивидуален възстановителен или тренировъчен план, като отчита възраст, пол, спорт, тренировъчно равнище и моментен статус на спортиста ● Предотвратява рискове и усложнения, като стриктно спазва противопоказания, зони на забрана, безопасност при апаратни и термични въздействия и принципи на професионална етика ● Оценява ефективността на проведената комбинирана процедура и формулира заключения за нейното влияние върху работоспособността, възстановяването и подготовката за следващо натоварване
Резултат от учене 8.3	Познава масажа на гръб, шийно-раменна, поясна област и седалище
Знания	● Описва анатомичните особености на гърба, шийно-раменния пояс, поясната област и седалището – основни мускули, разположение, релеф и ориентири, посока на лимфния и венозния поток ● Познава изходните положения на тялото при масаж на гръб, шийно-раменна област, пояс и седалище (лег по корем, позиция на горните крайници, използване на масажно валяче, алтернативно – седнало положение). ● Описва основните масажни линии при работа върху гръб, шийно-раменен пояс, поясна област и седалище, както и тяхното направление според анатомията и лимфотока ● Характеризира използваните масажни техники за всяка зона – поглаждане, изстискване, разтриване, размачкване, ударно-вибрационни похвати и движения при масаж на стави, вкл. допълнителни техники ● Познава специфичните методични указания за работа в различните области (масаж на гърба – едновременно или последователно третиране, избор на техники според площта; масаж на шийно-раменен пояс – направления от основата на черепа към IV–V гръден прешлен и

ПРОЕКТ

	раменните стави; масаж на пояс – акцент върху поглаждане и разтриване (спираловидно, праволинейно), особености при работа около плаващите ребра; масаж на седалище – коси линии към латералната част на торса и принципи за работа около тазобедрената става ● Разграничава допустимите и рисковите зони при масаж на гърба, шията и пояса, включително области с ограничен натиск (гръбначен стълб, лопатъчни ръбове, сакроилиачна зона и др.) ● Обяснява връзката между избора на техники и целта на процедурата (релаксация, възстановяване, загряване, премахване на умора или напрежение, подготовка за натоварване)
Умения	● Подготвя правилно масажираната зона и позиционира масажирания (лег по корем с валяче под глезените; ръце до тялото или под челото; алтернативно – седнало положение при масаж на шия и рамене) ● Изпълнява основните и допълнителните масажни начини върху гърба, шийно-раменния пояс, поясната област и седалището – поглаждане, изстискване, разтриване, размачкване, ударно-вибрационни техники, кожна гънка, разтягане и др. ● Следва правилните масажни линии и направления според зоната и физиологията – от основата на черепа към IV–V гръден прешлен (средата на лопатките) при шийно-раменната област; надлъжни и напречни линии по гърба; концентрични, плоскостни и спираловидни движения в пояса; коси линии към латералния торс при седалище ● Регулира натиска, темпото и дълбочината на техниките според функционалното състояние на спортиста, чувствителността, целта на процедурата и особеностите на тъканите ● Прилага техники безопасно, като избягва прекомерен натиск в рискови зони (гръбначен стълб, ръбове на лопатки, плаващи ребра, сакрална област, зони с тънка мека тъкан) ● Комбинира логично отделните масажни техники (подготвящи » основни » междинни » заключителни похвати) съобразено целта на масажа – релаксация, възстановяване, загряване или премахване на умора ● Наблюдава и интерпретира реакциите на тъканите и спортиста (хиперемия, напрежение, болка, чувствителност) и адаптира техниката, натиска или ритъма при необходимост
Компетентности	● Оценява анатомичните и функционалните особености на третираните области (мускулни групи, лимфен поток, чувствителни зони) и взема обосновани решения за избор на подходящи масажни начини и похвати ● Планира и структурира масажната процедура чрез

ПРОЕКТ

	правилна последователност на техниките ● Планира и структурира масажната процедура, като се съобразява с целта ● Прилага безопасно и физиологично съобразено масажните техники ● Комбинира ефективно различни основни и допълнителни похвати, така че да постигне оптимално въздействие ● Адаптира метода на работа в реално време според реакциите на тъканите и обратната връзка от спортиста, като коригира дълбочината, темпото и характера на похватите ● Следи и оценява резултата от масажната процедура, отчитайки промени в тонуса, еластичността, прага на болка, подвижността и общия комфорт (прилага допълнителни действия при необходимост) ● Демонстрира професионално поведение и комуникация, осигурява комфорт, доверие и безопасност на спортиста по време на процедурата
Резултат от учене 8.4	Познава масажа на долни, горни крайници, гърди и корем
Знания	● Познава анатомичните ориентири, мускулните групи, ставните структури и посоката на лимфния и венозния поток при масаж на долни и горни крайници, гърди и корем (разбира тяхното значение за избор на масажни линии и техника) ● Описва изходните положения на масажирания за всяка зона (лег по корем, тилен лег, седеж) и изискванията за осигуряване на адекватна релаксация, опора и безопасност на крайниците и торса ● Познава последователността на масажа за отделните части на тялото (проксимално–дистално или дистално–проксимално според зоната) и логиката за преминаване между отделните сегменти ● Разграничава основни и допълнителни масажни похвати, подходящи за различните области (крайници, гърди, корем) ● Познава кога се използва поглаждане, изстискване, разтриване, размачкване, ударно-вибрационни техники и специфични допълнителни похвати ● Описва особеностите при работа в чувствителни или анатомично уязвими зони (коленна ямка, китка, лакът, глезен, междуребрени пространства, коремна област), включително ограниченията за сила, посока и вид на техниката ● Познава физиологичните ефекти от масажа на крайниците, гърдите и корема (ефекти върху мускулен тонус, кръвообращение и лимфообращение, трофика, релаксация, обезболяване и възстановяване) ● Познава показанията и противопоказанията за масаж на всяка от зоните, свързани със състоянието на

ПРОЕКТ

	мускулатурата, ставите, кръвоносните съдове, кожата и вътрешните органи
Умения	● Прилага правилно масажните техники върху долни и горни крайници, гърди и корем (при пълно съобразяване с анатомичните особености, посоката на лимфния и венозния поток и физиологичната цел на масажа) ● Организира и изпълнява последователността на масажа според зоната – масажира долни и горни крайници в логичен ред (проксимално–дистално или дистално–проксимално), както и гръдни и коремни мускули според предписаните масажни линии ● Използва основни и допълнителни масажни похвати (поглаждане, изстискване, разтриване, размачкване, вибрации и специализирани техники) в зависимост от зоната и поставената цел ● Позиционира правилно масажирания за работа върху крайниците, гърдите и корема, като осигурява релаксация, стабилност и опора на тялото (избор на лег, валяк, подложка, ъгъл на крайника) ● Регулира темпото, натиска и амплитудата на движенията според чувствителността на зоната, състоянието на тъканите, стадия на натоварване и желания ефект ● Прилага безопасни техники в анатомично чувствителни зони (коремна област, междуребрени пространства, стави и сухожилия) и избягва прекомерно налягане и неправилни вектори/посоки на движение ● Комбинира различни похвати с плавни преходи между тях, като адаптира масажната процедура в реално време според реакциите на тъканите и обратната връзка на масажирания
Компетентности	● Оценява анатомичното и функционалното състояние на масажираните зони и взема обосновани решения относно избор на похвати, сила на натиск и последователност на работа ● Планира и структурира масажна процедура за крайници, гърди и корем, като съобразява анатомо-физиологичните особености, релаксацията на зоната, посоката на лимфния и венозния поток и целта на въздействие ● Демонстрира самостоятелност и отговорност при изпълнение на масажа, като адаптира техниката в реално време според реакциите на тъканите, обратната връзка от спортиста и поставената задача ● Осигурява безопасност и комфорт на масажирания, като отчита анатомично чувствителни области, избягва противопоказани техники и контролира силата и характера на въздействието ● Компетентно комбинира основни и допълнителни масажни похвати при работа върху различните части на тялото, като поддържа плавност на преходите

ПРОЕКТ

	● Анализира ефекта от масажа върху мускулния тонус, подвижността, кръвообращението и общото състояние на масажираната зона и предлага последващи действия или допълнителни техники при необходимост
Критерии за оценяване на ЕРУ	Част по теория на професията: ● Описва класификацията на спортния масаж, като правилно разграничава тренировъчен, предварителен, предстартов, възстановителен масаж и масаж при спортни травми, и посочва тяхното предназначение ● Обяснява същността, целите и особеностите на спортния масаж в контекста на различните фази на спортната подготовка ● Характеризира влияещите фактори – вид спорт, натоварване на мускулни групи, тренировъчен цикъл, индивидуално функционално състояние, външни фактори (пътуване, климат, стрес) ● Описва методиката на спортния масаж, включително избор на похвати, последователност и съобразяване с моментното състояние на спортиста ● Класифицира и описва апаратни и водни процедури (механомасаж, пневмомасаж, хидромасаж, сауна), техните параметри, физиологични ефекти, показания и противопоказания ● Познава анатомичните особености на гърба, шията, раменете, пояса, седалището, долни и горни крайници, гърди и корем, както и посоката на лимфния и венозния поток ● Описва правилните изходни положения и масажни линии за всички разглеждани зони ● Разграничава основни и допълнителни масажни техники и определя тяхната приложимост според зоната и целта на процедурата ● Посочва безопасни и рискови зони, ограничения за натиск и противопоказания Част по практика на професията: ● Избира подходящ вид спортен масаж според целта (подготовка, предстартово състояние, възстановяване, травма) и натоварването ● Планира масажна процедура, определяйки последователност, зони, сила, ритъм и техника според вида спорт и момента от тренировъчния цикъл ● Позиционира правилно масажирания според зоната (лег по корем, тилен лег, седеж), осигурявайки релаксация и безопасност ● Изпълнява коректно основните масажни начини (поглаждане, изстискване, разтриване, размачкване, ударно-вибрационни техники) и ги адаптира според зоната ● Прилага допълнителни техники, когато са целесъобразни

ПРОЕКТ

	● Следва правилните масажни линии и направления, съобразени с анатомията и лимфния дренаж ● Регулира натиска, дълбочината и темпото според тъканния отговор, чувствителността и целта на процедурата ● Прилага процедури с апарати и водни въздействия, като спазва параметри, дозировка, безопасност и правилна последователност на комбинираните методи ● Отчита адекватно реакциите на тъканите (хиперемия, тонус, болка, релаксация, лимфен оток) и коригира подхода в реално време
Средства за оценяване	Част по теория на професията: ● Писмен изпит Част по практика на професията: ● Изпълнение на практическа задача по индивидуално задание по практика
ЕРУ 9	**Видове масаж**
Резултат от учене 9.1	Познава класификацията, същността и особеностите на основните видове масаж
Знания	● Описва класификацията на основните видове масаж (лечебен, спортен и хигиенен масаж и техните общи характеристики) ● Характеризира спортния масаж според основните му форми (предварителен, тренировъчен, възстановителен и масаж при спортни травми) и тяхното приложение в спортната подготовка ● Описва ролята и особеностите на хигиенния масаж като средство за тонизиране, профилактика, поддържане на функционалното състояние и личната грижа
Умения	● Прилага знания за видовете масаж, като подбира подходящ вид масаж според целта, състоянието на спортиста и спецификата на ситуацията ● Разграничава отделните видове спортен и хигиенен масаж, като анализира техните основни характеристики, въздействия и области на приложение ● Анализира информация за функционалното състояние, натоварването и потребностите на спортиста, за да подбере подходящ вид масаж ● Съобразява избора на масажни техники и последователност със специфичните особености на различните групи масажи от неговата компетентност– спортен и хигиенен ● Адаптира изпълнението на масажа според възрастта, подготовката, моментното състояние и целта на въздействието

ПРОЕКТ

Компетентности	● Избира и прилага подходящ вид масаж в реални професионални условия, като аргументира своя избор на база класификацията на масажите, целите на въздействието и индивидуалните особености на спортиста ● Комбинира знания за спортен и хигиенен масаж при планиране и изпълнение на масажни процедури, съобразени с функционалното състояние, вида натоварване и етапа на подготовка ● Оценява ефективността на избрания вид масаж, като наблюдава реакциите и промените в състоянието на спортиста и при необходимост коригира подхода си ● Спазва професионални стандарти, хигиенни изисквания и принципи на безопасност при изпълнение на различните видове масаж ● Организира самостоятелно работния процес, като осигурява оптимални условия за приложение на различните видове масаж и поддържане на високо ниво на професионална грижа
Резултат от учене 9.2	Познава предварителен (предстартов) масаж
Знания	● Описва същността и целите на предварителния (предстартов) масаж като средство за подготовка на организма преди състезание, свързано със загряване, тонизиране или успокояване според нуждите на спортиста ● Разграничава основните предстартови състояния (предстартова треска, предстартова апатия, състояние на „хладка“ кожа и състояние на боева готовност) и обяснява тяхното влияние ● Обяснява методиката и особеностите на предварителния масаж в зависимост от предстартовото състояние, вида спорт, условията на средата и индивидуалните реакции на спортиста ● Характеризира основните масажни похвати, използвани в предстартовия масаж (разтриване, поглаждане, размачкване, ударни техники и вибрации) и описва тяхното въздействие ● Обяснява физиологичното действие на предварителния масаж върху кръвообращението, дихателната система, нервната система, мускулния тонус, температурата и метаболитните процеси ● Описва задачите на предварителния масаж (допълване на разгряването, регулиране на нервните процеси, профилактика и превенция на травми и достигане на състояние на боева готовност) ● Характеризира особеностите, приложението и предимствата на самомасажа като средство за разгряване, възстановяване и самостоятелна подготовка (на спортиста)

ПРОЕКТ

Умения	● Прилага подходящи масажни похвати съобразно предстартовото състояние и индивидуалните особености на спортиста ● Оценява предстартовото психо-физиологичното състояние (треска, апатия, „хладка“ кожа, боева готовност) и избира адекватна методика на масажа според необходимото въздействие ● Регулира силата, темпото и продължителността на предварителния масаж, за да постигне оптимално загряване, тонизиране или успокояване преди състезание ● Съобразява последователността на масажните техники с характера на спорта, натоварването на отделните мускулни групи и външните условия (температура, среда, моментно състояние) ● Прилага техники за мобилизация или тонизиране при необходимост от бързо подобряване на функционалната готовност на спортиста ● Използва словесна комуникация и психо-регулационни средства за подпомагане на оптималното предстартово състояние и изграждане на увереност у състезателя ● Изпълнява самомасаж или подпомага спортиста да избере подходящи техники за самомасаж като част от подготовката или възстановяването
Компетентности	● Избира и прилага подходяща методика на предварителен масаж в реални условия, като интегрира знания за предстартовите състояния, специфика на спорта и индивидуални особености на спортиста ● Оценява ефективността на проведената масажна процедура чрез наблюдаване на физиологичните и психологичните реакции на спортиста и при необходимост коригира техниката, темпото и въздействието ● Участва в предстартовата подготовка, като съчетава масаж с други елементи от разгряването и осигурява безопасност, профилактика и превенция на травми и оптимална готовност за натоварване ● Взема обосновани решения за избор на тонизиращи, успокояващи или разгряващи похвати, като отчита възбудните и задръжните процеси в ЦНС и текущото функционално състояние на спортиста ● Прилага професионална комуникация и психологическа подкрепа, за да подпомогне спортиста в преодоляване на неблагоприятни предстартови състояния и достигане на състояние на боева готовност ● Организира масажния процес така, че да осигури подходящи условия за провеждане на предварителен масаж
Резултат от учене 9.3	Познава тренировъчен масаж

ПРОЕКТ

Знания	● Описва същността и основната цел на тренировъчния масаж като средство за повишаване работоспособността и оптимизиране на подготовката на спортиста в рамките на тренировъчния процес ● Обяснява задачите на тренировъчния масаж, свързани с подобряване на функционалните показатели, нервно-мускулната координация и поддържането на спортна форма ● Характеризира методичните изисквания за провеждане на тренировъчен масаж (вкл. оптималния интервал спрямо тренировката, честотата на приложение и избор между общ и частичен масаж) ● Описва последователността и организацията на общия и частичния тренировъчен масаж, като отчита натоварването на различните мускулни групи и спецификата на спорта ● Обяснява факторите, които определят методиката на тренировъчния масаж (задачи на тренировката, индивидуални особености на спортиста, вид спорт, моментно функционално състояние и др.) ● Характеризира ролята на различните масажни похвати в тренировъчния масаж, като акцентира върху значението на размачкването като основен похват ● Обяснява физиологичното действие на тренировъчния масаж върху ЦНС, мускулите, органите и системите, както и върху общото състояние и възстановителните процеси
Умения	● Подбира и прилага подходяща методика на тренировъчен масаж в зависимост от задачите на тренировката, индивидуалните особености на спортиста и спецификата на спорта ● Регулира силата, темпото и продължителността на масажните похвати, като акцентира върху размачкването и съобразява въздействието му с текущото функционално състояние на спортиста ● Организира последователността на общия и частичен тренировъчен масаж, като отчита натоварването на най-активните и най-натоварените мускулни групи и необходимостта от функционално възстановяване ● Изпълнява масажни техники така, че да подпомагат поддържането на спортна форма, повишаването на работоспособността и намаляването на мускулното напрежение в периоди на натоварване ● Анализира влиянието на тренировъчния режим, моментното състояние и външните фактори върху избора и изпълнението на масажа ● Прилага тренировъчен масаж като допълващо или заместващо средство при временно невъзможна тренировка (травма, умора, възстановяване), като

ПРОЕКТ

	адаптира техниката към ситуацията
Компетентности	● Самостоятелно планира и провежда тренировъчен масаж, интегрирайки знания за задачите на тренировъчния процес, функционалните особености на спортиста и спецификата на вида спорт ● Взема обосновани решения относно вида, интензивността и последователността на масажните техники, така че да подпомага възстановяването, адаптацията и поддържането на оптимална спортна форма ● Оценява ефекта от проведената масажна процедура чрез наблюдение на физиологичните и мускулните реакции и адаптира подхода с цел постигане на максимална ефективност ● Управлява работния процес при тренировъчен масаж, като осигурява безопасност, правилна организация на времето и съобразяване с тренировъчния цикъл, натоварването и индивидуалното състояние ● Поддържа професионална комуникация и обратна връзка със спортиста и треньора, като съдейства за оптимално планиране на натоварването и възстановяването в тренировъчния процес
Резултат от учене 9.4	Познава възстановителен масаж
Знания	● Описва същността и целите на възстановителния масаж като средство за бързо възстановяване на жизнените функции, намаляване на умората и възвръщане на работоспособността след различни видове натоварване ● Обяснява основните задачи на възстановителния масаж, свързани с преодоляване на кислородната недостатъчност, енергийното балансиране, намаляване на мускулното напрежение, подобряване на ставно-свързочния апарат и премахване на болката ● Характеризира видовете възстановителен масаж (междурундов, междуетапен и масаж след състезание) и тяхната структура, продължителност и предназначение в зависимост от етапа на натоварване ● Описва методичните изисквания за приложение на възстановителния масаж, като отчита характера на натоварването, индивидуалното състояние на спортиста, времевите интервали, регламента на състезанието и броя на участията ● Обяснява ролята на основните масажни техники (изстискване, разтриване, леко размачкване, вибрации, поглаждане) и причините за избягване на силови и ударни похвати при възстановителния масаж ● Характеризира физиологичното действие на възстановителния масаж върху нервната система, кръвообращението и лимфообращението, метаболитните

ПРОЕКТ

	процеси, тъканното хранене и възстановяването на работоспособността ● Описва влиянието на допълнителните процедури (топлинни и водни) и намазващи средства върху ефективността на възстановителния масаж и цялостния възстановителен процес
Умения	● Подбира и прилага подходящ вид възстановителен масаж според вида натоварване, степента на умора и индивидуалното състояние на спортиста ● Регулира силата, темпото и продължителността на масажните похвати, като адаптира техниката към фазата на възстановяване и изискванията за избягване на силови и ударни въздействия ● Организира последователността на масажа така, че да подпомага регулацията на нервните процеси, ускоряване на кръвообращението и лимфообращението и премахване на мускулното напрежение ● Изпълнява масажни техники с цел подпомагане на метаболитното освобождаване и възстановяване на тъканите ● Прилага възстановителен масаж в комбинация с топлинни и водни процедури, като съобразява тяхното влияние върху тъканите и общото функционално състояние на спортиста ● Анализира физиологичните реакции след масажа и адаптира подхода с цел оптимизиране на процесите на възстановяване и намаляване на умората
Компетентности	● Планира и провежда възстановителен масаж в зависимост от вида и интензивността на натоварването, индивидуалната реактивност на спортиста и етапа на състезателния или тренировъчния цикъл ● Оценява ефекта от възстановителния масаж чрез наблюдение на физиологични показатели, мускулен тонус, двигателни реакции и общо състояние и предприема корекции с цел постигане на максимална ефективност ● Взема обосновани решения относно избора на масажни техники, темпо, време и комбиниране с други възстановителни средства, като гарантира безопасност и адекватност на въздействието ● Управлява процеса на възстановяване, като интегрира информация за натоварването, регламента на състезанието, броя участия и момента на умората, осигурявайки оптимални условия за последваща работоспособност ● Поддържа професионална комуникация със спортиста и треньора, като предоставя обратна връзка за състоянието и препоръчва подходящи възстановителни мерки в контекста на спортната подготовка

ПРОЕКТ

Резултат от учене 9.5	Познава масаж след спортни травми в хроничен етап след указания на медицински специалисти
Знания	● Описва същността и целите на масажа след спортни травми в хроничен етап и след указания на съответните медицински специалисти като средство за ускоряване на лечебно-възстановителните процеси и профилактика на усложнения и рецидиви ● Обяснява основните задачи на масажа след спортни травми в хроничен етап и след указания на съответните медицински специалисти – намаляване на болката, подобряване на кръвообращението и лимфообращението, намаляване на отока, стимулиране на регенерацията и възстановяване на функционалната годност на опорно-двигателния апарат ● Характеризира методичните изисквания при масажа след спортни травми в хроничен етап и след указания на съответните медицински специалисти, включително позиционирането, подбора на похватите, прогресивното дозиране и етапността на въздействие ● Описва последователността на приложение на масажните техники при липса на имобилизация (от гръбначния сегмент, над травмата, под травмата и локално върху засегнатия участък) ● Обяснява взаимодействието между масажа и други средства като компреси, криотерапия, термотерапия, електропроцедури, медикаменти и кинезитерапия ● Характеризира физиологичното действие на масажа след спортни травми в хроничен етап и след указания на съответните медицински специалисти, включително активна хиперемия, намаляване на болковата чувствителност, ускоряване на резорбцията, подобряване на трофиката и стимулиране на калосообразуването
Умения	● Подбира и прилага подходящи масажни техники при масаж след спортни травми в хроничен етап като съобразява силата, темпото и продължителността на въздействието след указания на съответните медицински специалисти. ● Позиционира правилно увредения крайник в отточно физиологично положение и адаптира техниките според чувствителността и реактивността на спортиста ● Изпълнява масажни похвати поетапно (върху инервиращия сегмент, над и под травмата и локално върху засегнатата зона), като избягва болка и прилага щадящи техники при нужда ● Съчетава масажа с компреси, лечебни средства и кинезитерапевтични/ физиотерапевтични методи, като отчита фазата на възстановяване и реакцията на тъканите ● Наблюдава физиологичните реакции (оток, болка, хиперемия, движение) и адаптира методиката за

ПРОЕКТ

	безопасно и ефективно въздействие. ● Прилага масажни техники за профилактика и превенция на микротравматизма в спорта и за подпомагане възстановяването на спортистите
Компетентности	● Планира и провежда масаж след спортни травми в хроничен етап в съответствие с периода на възстановяване, индивидуалните особености на спортиста и указанията на медицински специалисти ● Взема обосновани решения за дозировка, последователност и подбор на масажни техники, като осигурява безопасност, намалява риска от усложнения и подпомага пълното функционално възстановяване ● Оценява ефекта от масажа чрез наблюдение на болковата симптоматика, степента на отока, подвижността и трофиката на тъканите, и коригира подхода според динамиката на възстановяването ● Съчетава/комбинира масажа с други кинезитерапевтични/физиотерапевтични и лечебни методи, като работи в сътрудничество със спортни лекари, треньори и кинезитерапевти/физиотерапевти ● Организира работния процес така, че да осигури оптимални условия за възстановяване, включително безопасност, хигиена, комфорт на спортиста и проследяване на динамиката на травмата
Критерии за оценяване на ЕРУ	Част по теория на професията: ● Описва класификацията на масажите и разграничава лечебен, спортен и хигиенен масаж, както и техните основни характеристики ● Обяснява същността, предназначението и задачите на основните видове масаж – предварителен, тренировъчен, възстановителен и масаж при спортни травми ● Характеризира методиката на отделните видове масаж – последователност, техники, продължителност, фактори, условия и особености на приложение ● Описва физиологичните ефекти на различните видове масаж върху организма – кръвообращение, лимфообращение, нервна система, мускулен тонус, метаболизъм и възстановяване ● Разпознава и обяснява специфичните състояния, свързани с масажа (предстартови състояния, умора, натоварване, травми) и тяхното влияние върху избора на методика ● Обяснява ролята на помощни и възстановителни средства – топлинни процедури, криотерапия, мазила, физикална терапия – и тяхното съчетаване с масажа ● Тълкува принципите на безопасност, хигиена, противопоказания и професионални стандарти при приложение на различните видове масаж Част по практика на професията:

ПРОЕКТ

	● Подбира подходящ вид масаж според целта, състоянието на спортиста и спецификата на ситуацията ● Планира и организира правилно масажната процедура, включително подготовка на място, избор на техники, последователност и времетраене ● Изпълнява коректно основните масажни похвати – поглаждане, разтриване, размачкване, вибрации, изстискване, ударни техники – според конкретния вид масаж ● Регулира сила, темпо и натиск в зависимост от вида масаж (предварителен, тренировъчен, възстановителен, при травми) и реакциите на спортиста ● Оценява функционалното състояние (умора, напрежение, предстартови състояния, болезненост, оток) и адаптира методиката за безопасност и ефективност ● Прилага масажа в подходяща последователност – обща, частична, сегментна, локална, и работи целенасочено върху най-натоварените мускулни групи и зони ● Съчетава масажа с подходящи допълващи средства (топлинни, водни, студови, лечебни компреси) и спазва противопоказанията ● Поддържа професионална комуникация и осигурява комфорт, безопасност, хигиена, етика и професионално поведение по време на работа ● Оценява ефекта от масажа чрез наблюдение на реакции и промени в състоянието и при нужда коригира техниката или подхода
Средства за оценяване	Част по теория на професията: ● Писмен изпит Част по практика на професията: ● Изпълнение на практическа задача по индивидуално задание по практика
ЕРУ 10	**Адаптирана физическа активност (АФА)**
Резултат от учене 10.1	Познава характеристиките и видовете адаптирана физическа активност (АФА)
Знания	● Познава съдържанието, целта, задачите, принципите и функциите на АФА и тяхното значение за масажните дейности ● Познава основни понятия от АФА във връзка с работата с хора с увреждания ● Познава и изброява видовете АФА ● Познава значението на спорта като средство за социална адаптация и приобщаване
Умения	● Прилага основни принципи на АФА при организирането и прилагането на масажните процедури ● Различава видовете АФА според целевата група и поставените цели

ПРОЕКТ

	● Познава значението на АФА като средство за рехабилитация, социална адаптация и приобщаване ● Подбира подходящи упражнения и дейности в съответствие с видовете АФА
Компетентности	● Участва под контрол в занимания по адаптирана физическа активност и прилага техники от спортния масаж ● Познава специализирани термини и понятия от областта на АФА и ги прилага при реализиране на спортния масаж ● Демонстрира ангажираност към принципите на приобщаване и равнопоставеност в спорта ● Осъзнава социалното въздействие на АФА и допринася за позитивна и подкрепяща среда
Резултат от учене 10.2	Познава видовете увреждания и международните спортни движения за хора с увреждания
Знания	● Познава основните видове увреждания (физически, интелектуални, сензорни) и особеностите им при прилагане на техниките от спортния масаж ● Познава принципите за класификация на увреждането в спорта ● Познава основни противопоказания, свързани с прилагането на спортен масаж при хора с различни увреждания ● Познава Паралимпийското движение и движението "Спешъл Олимпикс" (зимни и летни спортове)
Умения	● Различава основните видове увреждания ● Описва характеристиките на Паралимпийското движение и движението "Спешъл Олимпикс" ● Изброява зимни и летни адаптирани спортове ● Избира подходящи масажни техники и процедури съобразно вида и спецификата на увреждането ● Разпознава ситуации, при които масажът следва да бъде ограничен или преустановен поради медицински противопоказания
Компетентности	● Прилага техники от спортния масаж спрямо вида увреждане и възможностите на спортистите с увреждане ● Проявява уважение и спазва етични правила при работа с хора с увреждания ● Участва в избора и прилагането на техники от спортния масаж ● Подкрепя равнопоставеност, приобщаване и безопасна практика при работа с хора с увреждания ● Съобразява масажните техники с медицински противопоказания и следва указанията на медицински специалист
Критерии за оценяване на ЕРУ	Част по теория на професията: ● Описва характеристиките, принципите и функциите на

ПРОЕКТ

	АФА и тяхното значение за масажната практика ● Назовава основните видове увреждания и тяхната класификация, както и основни противопоказания за спортен масаж ● Разграничава и сравнява международните движения за хора с увреждания – Паралимпийското движение и движението "Спешъл Олимпикс” Част по практика на професията: ● Прилага принципите и задачите на АФА при организиране и реализиране масажни техники и процедури, съобразени с вида увреждане ● Участва в избора и прилагането на масажни техники и процедури на хора с увреждания, като спазва етични изисквания, безопасност и професионална комуникация
Средства за оценяване	Част по теория на професията: ● Писмен изпит Част по практика на професията: ● Изпълнение на практическа задача по индивидуално задание по практика

4. Съвкупност от Единици резултати от учене, които формират придобиването на квалификация по част от професията „Спортен масаж“

Степен на професионална квалификация	Ниво по ЕКР/НКР	ЕРУ № … от списъка по т. 3.1 (мин. 3 броя ЕРУ, поне 1 ЕРУ е от специфичната ПП)
IV	5	Неприложимо

5. Изисквания към материалната база

Теоретичното обучение се осъществява в учебни кабинети, а по учебна практика – както в учебно-тренировъчни кабинети, така и в масажни помещения на клубове, спортни центрове, на други спортни организации, където обучаемите провеждат предвидената практика по спортен масаж.

5.1. Изисквания към кабинетите за обучение по теория на професията - характеристики, обзавеждане, оборудване, софтуер.

Подходящото обзавеждане на учебните кабинети подпомага ефективното провеждане на основните дейности и процеси, свързани с преподавателската и учебната дейност. В обзавеждането и оборудването на учебния кабинет се включват: работно място на преподавателя (работна маса и стол), работно място на всеки обучаван (работна маса и стол), учебна дъска – по възможност бяла, мебели (предимно шкафове за различни цели), гладка свободна стена за окачване на нагледни материали, видео- и учебни филми, екран за прожектиране, мултимедия, компютър, шрайбпроектор и други дидактически средства за обучение. Обучаващата институция трябва да разполага с отделен учебен кабинет за обучение по чужд език и учебен кабинет за компютърно обучение с работно място за преподавателя (работна маса с компютър, стол) и работно място на всеки обучаем (работна маса с компютър, стол) съгласно изискванията на Регионална здравна инспекция (РЗИ).

Необходимо е и осигуряването на софтуерни продукти за организация на работата

ПРОЕКТ

(свързани с клиентски профили, история на процедурите, бележки, планиране и др.); анатомичен софтуер (3D софтуерни анатомични модели); интерактивни карти за отбелязване, софтуер за комуникация и координация (със спортист, спортен екип, медицински специалисти и др.); дигитална платформа за онлайн резервации.

5.2. Изисквания към учебната база за обучение по практика на професията - характеристики, обзавеждане, оборудване, софтуер.

Обучението по практика на професията се извършва в: учебно-тренировъчни кабинети, оборудвани с необходимия брой масажни кушетки (една на двама обучавани), столове (по един на обучаван), бюро и стол за преподавателя, аптечен шкаф, чешма с мивка, закачалки, вентилационни съоръжения, съблекалня или паравани, учебна дъска – по възможност бяла, мебели (предимно шкафове за различни цели), гладка свободна стена за окачване на нагледни материали, видео- и учебни филми, екран за прожектиране, 3D модели за мускули, кости, лигаменти и стави, мултимедия, компютър и други дидактически средства за обучение съгласно изискванията на РЗИ; реална работна среда – в оборудвани със съответните уреди и съоръжения масажни помещения.

6. Изисквания към обучаващите

Право да преподават по теория и практика на професията имат лица с висше образование и образователно-квалификационна степен "магистър" или "бакалавър" от професионални направления „Медицина“, „Здравни грижи“, „Спорт“, „Педагогика на обучението по физическо възпитание“ или „Обществено здраве“ от области на висше образование „Здравеопазване и спорт“ и „Педагогически науки“ от Класификатора на областите на висше образование и професионалните направления, приет с Постановление № 125 от 2002 г. на Министерския съвет (ДВ, бр. 64 от 2002 г.), съответстващи на учебния предмет или модул.

По учебен предмет или модул от професионалната подготовка, за който няма съответно професионално направление в Класификатора на областите на висше образование и професионалните направления, могат да преподават лица без висше образование, ако са придобили съответната степен на професионална квалификация по професията при условията и по реда на Закона за професионалното образование и обучение.

Препоръчително е на всеки три години обучаващите да преминават курс за актуализиране на професионалните си знания, умения и компетентности.

ПРОЕКТ