

НАРЕДБА

№

за придобиване на квалификация по професията

„ПОМОЩНИК-ИНСТРУКТОР ПО ФИТНЕС”

Раздел I

ОБЩИ ПОЛОЖЕНИЯ

Чл. 1. С тази наредба се определя държавният образователен стандарт (ДОС) за придобиването на квалификация по професията 813090 „Помощник-инструктор по фитнес“ от област на образование „Услуги за личността” и професионално направление 813 „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 професията 813090 „Помощник-инструктор по фитнес“, съгласно приложението към тази наредба, определя изискванията за придобиването на трета степен на професионална квалификация за специалността 8130901 „Фитнес“.

Чл. 3. Въз основа на ДОС по чл. 1 и рамковите програми по чл. 10, ал. 3, т. 2, т. 3 и т. 6 от Закона за професионалното образование и обучение се разработват типови учебни планове за ученици, учебни планове за лица, навършили 16 години и учебни програми за обучението по специалността по чл. 2.

Раздел II

СЪДЪРЖАНИЕ НА ДЪРЖАВНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЕН СТАНДАРТ

Чл. 4. (1) ДОС по чл. 1 определя изискванията към кандидатите, описанието на професията, единиците резултати от ученето, изискванията към материалната база и изискванията към обучаващите.

(2) Държавният образователен стандарт за придобиване на квалификация по професията 813090 „Помощник-инструктор по фитнес“ 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

§ 1. Тази наредба се издава на основание чл. 22, ал. 6, във връзка с чл. 22, ал. 2, т. 6 от Закона за предучилищното и училищното образование и отменя Наредба № 54 от 2012 г. за придобиване на квалификация по професия „Помощник-инструктор по фитнес“ (обн., ДВ, бр. 19 от 2012 г.).

§ 2. Наредбата влиза в сила от деня на обнародването ѝ в „Държавен вестник“.

КРАСИМИР ВЪЛЧЕВ

Министър на образованието и науката

**Държавен образователен стандарт за придобиване на квалификация по професията
„Помощник-инструктор по фитнес“**

Професионално направление:	
813	„Спорт“
Наименование на професията:	
813090	„Помощник-инструктор по фитнес“
Специалности:	
8130901	„Фитнес“
Степен на професионална квалификация	
Трета	
Ниво на квалификация според Европейската квалификационна рамка (ЕКР) – 4	Ниво на квалификация според Националната квалификационна рамка (НКР) – 4

1. Изисквания към кандидатите

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

За придобиване на трета степен на професионална квалификация по професията „Помощник-инструктор по фитнес“ от Списъка на професиите за професионално образование и обучение по чл. 6, ал. 1 от ЗПОО (утвърден от министъра на образованието и науката със Заповед № РД 09-413 от 12.05.2003 г., посл. изм. със Заповед № РД09 – 5862 от 14.12.2017 г.) изискванията за входящото минимално образователно равнище към кандидатите са:

- За ученици – завършено основно образование;
- За лица, навършили 16 години – придобито право за явяване на държавни зрелостни изпити или придобито средно образование;

Изискванията за входящо минимално квалификационно равнище при продължаващо професионално образование и обучение са придобита втора степен на професионална квалификация по професия от област на образование „Услуги за личността“.

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

1.2. Валидиране и професионални знания, умения и компетентности

Придобиването на квалификация по професията „Помощник-инструктор по фитнес“ или по част от нея чрез валидиране на придобити с неформално или информално учене резултати от ученето се осъществява съгласно Наредба № 2 от 13 ноември 2014 г. за условията и реда за валидиране на професионални знания, умения и компетентности, издадена от министъра на образованието и науката (обнародвана в Държавен вестник, бр. 96 от 21.11.2014 г., в сила от 01.01.2015 г.).

2. Описание на професията

2.1. Трудови дейности, отговорности, личностни качества, особености на условията на труд, оборудване и инструменти, изисквания за упражняване на професията, определени в законови и подзаконови актове (здравословно състояние, правоспособност и др.)

Помощник-инструкторът по фитнес може да се реализира във всички спортни организации - юридически лица, които осъществяват тренировъчна, състезателна и организационно-административна дейност по един или няколко вида спорт, развиват и популяризират физическото възпитание и спорта (спортни клубове, спортни федерации и национални спортни организации). Помощник-инструкторът по фитнес може да се реализира професионално и в спортните клубове, които развиват и осъществяват професионален спорт (акционерни дружества) - професионални спортни клубове, или в сдружения с нестопанска цел - професионални спортни клубове. Лице, придобило трета степен на професионална квалификация по професията "Помощник-инструктор по фитнес", може да работи във фитнесцентрове, както и в хотели и кораби за круизен туризъм, където има оборудвани фитнес зали.

Помощник-инструкторът по фитнес изпълнява задълженията си на член от професионалния екип съгласно изискванията на спортната организация или фирма при планиране и извършване на трудовите дейности - подготвителни, основни и заключителни.

• Подготвителни дейности

Подготвителните дейности на помощник-инструктора по фитнес включват: предварителни проучвания за ориентацията, предпочитанията и мотивацията на кандидатите за занимания с фитнес - за здраве и физическа кондиция, за упражняване на специфичен вид състезателна дейност - културизъм, аеробика, за постигане на естетически вид; предварителни проучвания за възрастовите и психо-физическите особености на кандидатите за занимания с фитнес; проучвания за здравословното състояние на кандидатите и диагностика на изходните параметри на физическата годност и координационно-двигателните способности; запознаване с разработените и утвърдени учебни планове, учебно-тренировъчни или приоритетни тренировъчни програми; запознаване с техническите характеристики и параметри на фитнес уредите и други технически средства и съоръжения за провеждане на различни по съдържание и насоченост фитнес занимания; проверка на подготовката на тренировъчните зали и хигиенните условия за съответствие към изискванията на действащите стандарти и правила; проверка на състоянието на спортната материална база преди всяко тренировъчно занимание; изготвяне и представяне при необходимост на информационни и рекламни материали.

• Основни дейности

Основните дейности на помощник-инструктора по фитнес включват: установяване на постоянен професионален контакт със занимаващите се; участие при представянето на разработените и утвърдени учебни планове, учебно-тренировъчни или приоритетни тренировъчни програми; запознаване на занимаващите се с характеристиките и параметрите на фитнес уредите и други технически средства и съоръжения за провеждането на различните по съдържание и насоченост фитнес занимания; запознаване с общите и специфичните изисквания и условия за безопасна тренировъчна и спортносъстезателна дейност; демонстриране изпълнението на упражнения за отделните мускулни групи и мускули; следене за изпълнението на индивидуалните и груповите тренировъчни програми на занимаващите се; организационно-методически указания в случай на необходимост и в рамките на инструкторските правомощия; оказване на помощ и пазене при необходимост; професионална комуникация на английски език и/или на друг западен език при необходимост (работа в сферата на спортната анимация, СПА центрове и др.).

• Заключителни дейности

Заключителните дейности на помощник-инструктора по фитнес включват: индивидуален и групов анализ на постигнатите резултати в отделните тренировъчни

занимания или на определен етап от подготовката след консултация с инструктора по фитнес; проверка на състоянието на спортната материална база след всяко тренировъчно занимание; информиране на инструктора по фитнес или работодателя за необходимост от съответните ремонти и възстановяване; изготвяне на писмен отчет и доклад за дейността съобразно графика или указанията на работодателя.

Особеностите и условията на труд изискват от помощник-инструктора по фитнес да бъде дисциплиниран, наблюдателен, издръжлив при продължително физическо натоварване, лоялен и отговорен, с нагласа за точно и прецизно изпълнение на заповеди, инструкции и указания, да използва съвременна справочна и каталожна литература, професионален софтуер и компютър с интернет. За да мотивира своите клиенти се очаква да поддържа добра спортна форма.

Използва средствата за гасене на пожари и оказва помощ - при необходимост.

Помощник-инструкторът по фитнес изпълнява задълженията, които произтичат от изискванията на Закона за здравословни и безопасни условия на труд, на хигиенните изисквания на регионалните здравни инспекции, както и на вътрешните правила, утвърдени от работодателя.

Всеки помощник-инструктор по фитнес преди да започне изпълнение на професионалните си задължения преминава основен инструктаж по: безопасност на труда; опазване на околната среда; противопожарна безопасност и борба с пожари; оказване на първа помощ; лична безопасност и обществени отговорности.

Помощник-инструкторът по фитнес осъществява своята дейност в съответствие със Закона за физическото възпитание и спорта и подзаконовите му нормативни актове. Правоспособност за „инструктор“ се придобива съгласно Наредба № 2 от 27.03.2017 г. за професионалната правоспособност и квалификацията на спортно-педагогическите кадри (обн., ДВ, бр. 29 от 7.04.2017 г.).

2.2. Възможности за продължаване на професионалното обучение

Лицата, придобили трета степен на професионална квалификация по професията „Помощник-инструктор по фитнес“, могат да продължат обучението си по същата специалност за придобиване на четвърта степен на професионалната квалификация по професията „Инструктор по фитнес“ или по друга професия от професионално направление „Спорт“.

При продължаващото професионално обучение се организира обучение за усвояване на единиците резултати от ученето, които лицата не притежават.

2.3. Възможности за професионална реализация съгласно Националната класификация на професиите и длъжностите (НКПД-2011) в Република България, утвърдена със Заповед № РД 01-931/27.12.2010 г. на министъра на труда и социалната политика, посл. изм. и доп. със Заповед № РД01-715 от 19.09.2017 г.

Лице, придобило трета степен на професионална квалификация по професията „Помощник-инструктор по фитнес“, може да постъпва на работа на длъжността 3423-3004 „Фитнес инструктор“, както и на други длъжности, допълнени при актуализиране на НКПД.

3. Единици резултати от ученето (ЕРУ)

3.1. Списък на ЕРУ за специалност „Организация на спортни прояви и първенства“ – трета степен на професионална квалификация

Обща професионална подготовка

- ЕРУ 1. Здравословни и безопасни условия на труд (ЗБУТ)

- РУ 1.1 (Резултат от учене) Създава организация за осигуряване на здравословни и безопасни условия на труд на работното място
- РУ 1.2 Участва в създаването на организация за осъществяване на превантивна дейност по опазване на околната среда
- РУ 1.3 Създава организация за овладяването на рискови и аварийни ситуации
- ЕРУ 2. Предприемачество
 - РУ 2.1 Познава основите на предприемачеството
 - РУ 2.2 Формира предприемаческо поведение
 - РУ 2.3 Участва в разработването на бизнес план
- ЕРУ 3. Икономика
 - РУ 3.1 Познава основите на пазарната икономика
 - РУ 3.2 Познава характеристиките на производствената дейност в предприятие

Отраслова професионална подготовка

- ЕРУ 4. Организация на труда
 - РУ 4.1 Организира работния процес
 - РУ 4.2 Отговаря за разпределението на дейностите в работния процес
- ЕРУ 5. Комуникация и чужд език
 - РУ 5.1 Общува ефективно в работния екип
 - РУ 5.2 Води ефективна бизнес комуникация
 - РУ 5.3 Владее чужд език по професията
- ЕРУ 6. Информационни и комуникационни технологии (ИКТ)
 - РУ 6.1 Обработва информация с ИКТ
 - РУ 6.2 Комуникира с ИКТ
 - РУ 6.3 Създава цифрово съдържание с ИКТ
 - РУ 6.4 Осигурява сигурност при работата с ИКТ
 - РУ 6.5 Решава проблеми при работата с ИКТ
- ЕРУ 7. Спорт
 - РУ 7.1 Познава същността на спорта и ползите от него
 - РУ 7.2 Познава организационната система на спорта
 - РУ 7.3 Формира (развива) физически качества у обучаваните

Специфична професионална подготовка

- ЕРУ 8. Фитнес-тренировки
 - РУ 8.1 Провежда индивидуални фитнес-силови тренировки с клиент по утвърдена програма
 - РУ 8.2 Провежда индивидуални кардио/аеробни тренировки с клиент по утвърдена програма
- ЕРУ 9. Фитнес програми и диети
 - РУ 9.1 Коригира утвърдени фитнес тренировъчни програми

- РУ 9.2 Коригира утвърдени хранителни режими/диети
- РУ 9.3 Коригира утвърдени суплементарни планове

3.2. Описание на ЕРУ

Обща професионална подготовка

ЕРУ 1

Наименование на единицата:	Здравословни и безопасни условия на труд (ЗБУТ)
Ниво по НКР:	4
Ниво по ЕКР:	4
Наименование на професията:	Помощник-инструктор по фитнес
Ниво по НКР:	4
Ниво по ЕКР:	4
Резултат от учене 1.1:	Създава организация за осигуряване на здравословни и безопасни условия на труд на работното място
Знания	<ul style="list-style-type: none"> • Познава разпоредбите за осигуряване на здравословни и безопасни условия на труд на работното място • Познава средствата за сигнализация и маркировка за осигуряване на ЗБУТ • Представя информация за нормативните разпоредби, касаещи осигуряването на здравословни и безопасни условия на труд за конкретната трудова дейност и за свързаните трудови дейности • Представя информация за рисковете за здравето и безопасността при извършваната трудова дейност и свързани с нея трудови дейности • Представя информация за мерките за защита и средствата за сигнализация и маркировка за осигуряване на ЗБУТ • Познава разпоредбите за провеждане на инструктаж на работещите по правилата за осигуряване на здравословни и безопасни условия на труд
Умения	<ul style="list-style-type: none"> • Участва в прилагането на мерките за предотвратяване, намаляване и ограничаване на рисковете за здравето и безопасността на работното място при различни трудови дейности • Инструктира работещите по правилата за осигуряване на здравословни и безопасни условия на труд (ако е приложимо) • Контролира прилагането на необходимите мерки за защита • Използва средствата за сигнализация и маркировка за осигуряване на ЗБУТ
Компетентности	<ul style="list-style-type: none"> • Създава организация за изпълнение на трудовите дейности при спазване нормативните разпоредби за осигуряване на здравословни и безопасни условия на труд • Участва в процеса за осигуряване на безопасност при работата • Изпълнява трудовата дейност при спазване на необходимите мерки за осигуряване на безопасност • Проявява отговорност към останалите участници в трудовия процес
Резултат от учене 1.2:	Участва в създаването на организация за осъществяване на превантивна дейност по опазване на околната среда
Знания	<ul style="list-style-type: none"> • Познава разпоредбите за опазване на околната среда

	<ul style="list-style-type: none"> • Описва основните изисквания за разделно събиране на отпадъци • Познава разпоредбите за съхранение, използване и изхвърляне на опасни продукти
Умения	<ul style="list-style-type: none"> • Организира сортирането/съхранението на опасни продукти и излезли от употреба материали, консумативи и др., при спазване технологията за събиране и рециклиране
Компетентности	<ul style="list-style-type: none"> • Анализира възможните причини за екологично замърсяване
Резултат от учене 1.3:	Създава организация за овладяването на рискови и аварийни ситуации
Знания	<ul style="list-style-type: none"> • Описва основните рискови и аварийни ситуации • Описва основните изисквания за осигуряване на аварийна безопасност • Обяснява основните стъпки за действие при аварии и аварийни ситуации • Обяснява видовете травми и методите за оказване на първа помощ • Познава реда за разследване на трудови злополуки
Умения	<ul style="list-style-type: none"> • Използва терминологията, свързана с аварийните ситуации • Контролира спазването на мерките за осигуряване на пожарна и аварийна безопасност • Контролира спазването на правилата за действие при аварии и аварийни ситуации • Координира действията на работния екип при аварии и опасни ситуации • Предотвратява опасните ситуации, които могат да възникнат по време на работа • Оказва първа помощ на пострадали при авария • Организира спазването на правилата за действие при аварии и аварийни ситуации
Компетентности	<ul style="list-style-type: none"> • Анализира рисковете за възникване на пожар или аварийна ситуация, прави предложения за актуализиране на вътрешнофирмените правила за пожарна и аварийна безопасност • Участва в създаването на организация за овладяването на възникнал пожар и/или авария, в съответствие с установените вътрешнофирмени правила за пожарна и аварийна безопасност
Средства за оценяване:	<p>Средство 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Решаване на тест <p>Средство 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Решаване на казус по зададен сценарий
Условия за провеждане на оценяването:	<p>За средство 1 и 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Учебен кабинет
Критерии за оценяване:	<p>За средство 1:</p> <p>Владее теоретичните знания за:</p> <ul style="list-style-type: none"> • хигиенните норми; • здравословните и безопасни условия на труд на работното място; • превантивната дейност за опазване на околната среда; • овладяването на аварийни ситуации и оказването на първа помощ на пострадали. <p>За средство 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Избира бързо и уверено най-адекватния тип поведение при

	<p>зададената рискова ситуация</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вярно и точно определя необходимите действия за оказване на първа помощ
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

ЕРУ 2

Наименование на единицата:	Предприемачество
Ниво по НКР:	4
Ниво по ЕКР:	4
Наименование на професията:	Помощник-инструктор по фитнес
Ниво по НКР:	4
Ниво по ЕКР:	4
Резултат от учене 2.1:	Познава основите на предприемачеството
Знания	<ul style="list-style-type: none"> • Знае същността на предприемачеството • Знае видовете предприемачески умения
Умения	<ul style="list-style-type: none"> • Анализира практически примери за успешно управление на дейността на дадена фирма или организация
Компетентности	<ul style="list-style-type: none"> • Предлага нови идеи за успешно изпълнение на трудовите дейности
Резултат от учене 2.2:	Формира предприемаческо поведение
Знания	<ul style="list-style-type: none"> • Познава характеристиките на предприемаческото поведение • Знае видовете предприемаческо поведение
Умения	<ul style="list-style-type: none"> • Преценява необходимостта от промени, свързани с подобряване на работата
Компетентности	<ul style="list-style-type: none"> • Предлага решения за оптимизиране на трудовите дейности
Резултат от учене 2.3:	Участва в разработването на бизнес план
Знания	<ul style="list-style-type: none"> • Познава основните елементи, изисквания и етапи при разработване на бизнес план • Знае факторите на обкръжаващата пазарна среда
Умения	<ul style="list-style-type: none"> • Анализира възможностите за развитие на дейността на дадена фирма или организация
Компетентности	<ul style="list-style-type: none"> • Разработва проект на бизнес план в екип
Средства за оценяване:	<p>Средство 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Решаване на тест <p>Средство 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Решаване на казус по зададен сценарий
Условия за провеждане на оценяването:	<p>За средство 1 и 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Учебен кабинет
Критерии за оценяване:	<p>За средство 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Владее основните теоретични постановки в областта на предприемачеството <p>За средство 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вярно, точно и мотивирано определя действията за разрешаване на описания проблем в зададения казус/сценарий

ЕРУ 3

Наименование на единицата:	Икономика
Ниво по НКР:	4
Ниво по ЕКР:	4
Наименование на професията:	Помощник-инструктор по фитнес
Ниво по НКР:	4
Ниво по ЕКР:	4
Резултат от учене 3.1:	Познава основите на пазарната икономика
Знания	<ul style="list-style-type: none"> • Познава общата теория на пазарната икономика • Запознат е икономическите проблеми – оскъдност, ресурси, избор и други • Знае ролята на държавата в пазарната икономика • Познава видовете икономически субекти в бизнеса
Умения	<ul style="list-style-type: none"> • Информира се за успешни практически примери за управление на различни бизнес начинания
Компетентности	<ul style="list-style-type: none"> • Способен е да идентифицира успешни практически примери за управление на бизнес начинания като обясни ролята на всеки икономически субект, ангажиран в бизнеса
Резултат от учене 3.2:	Познава основните характеристики на производствената дейност в предприятие
Знания	<ul style="list-style-type: none"> • Познава основите на пазарното търсене и пазарното предлагане • Дефинира икономически понятия - приходи, разходи, печалба, рентабилност и други
Умения	<ul style="list-style-type: none"> • Обяснява икономически понятия в контекста на дейността на дадено предприятие
Компетентности	<ul style="list-style-type: none"> • Способен е да анализира икономическите принципи в контекста на производствената дейност на дадено предприятие
Средства за оценяване:	<p>Средство 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Писмен изпит/Тест <p>Средство 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Казус по зададен сценарий
Условия за провеждане на оценяването:	<p>За средство 1 и 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Учебен кабинет
Критерии за оценяване:	<p>За средство 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Владее основните теоретични знания в областта на икономиката <p>За средство 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вярно, точно и мотивирано определя действията за разрешаване на проблема в зададения казус/сценарий

Отраслова професионална подготовка

ЕРУ 4

Наименование на единицата:	Организация на труда
Ниво по НКР:	4
Ниво по ЕКР:	4
Наименование на професията:	Помощник-инструктор по фитнес

Ниво по НКР:	4
Ниво по ЕКР:	4
Резултат от учене 4.1:	Организира работния процес
Знания	<ul style="list-style-type: none"> • Познава структурата на спортните организации • Познава структурата на стопанските организации • Познава нормирането на работния процес • Познава нормативните документи, свързани с упражняването на професията • Познава начините за планиране на ресурси, свързани с работния процес
Умения	<ul style="list-style-type: none"> • Планира работния процес в съответствие с изискванията • Съставя график за срочното изпълнение на работните задачи • Спазва изискванията на основните нормативни актове, свързани с упражняването на професията
Компетентности	<ul style="list-style-type: none"> • Ефективно организира работния процес • Мотивира необходимостта от промени в работата и прави предложения за въвеждането им
Резултат от учене 4.2:	Разпределя дейностите в работния процес
Знания	<ul style="list-style-type: none"> • Познава видовете дейности в работния процес • Познава изискванията за изпълнение на видовете дейности • Познава начините за организация на дейностите
Умения	<ul style="list-style-type: none"> • Организира дейностите в работния процес • Спазва етичните норми на поведение • Участва в изграждането на етична и конструктивна работната среда
Компетентности	<ul style="list-style-type: none"> • Ефективно разпределя дейностите в работния процес • Съдейства за създаване и поддържане на етична работна среда и конструктивни работни взаимоотношения
Средства за оценяване:	<p>Средство 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Решаване на тест <p>Средство 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Решаване на казус по зададен сценарий
Условия за провеждане на оценяването:	<p>За средства 1 и 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Учебен кабинет
Критерии за оценяване:	<p>За средство 1:</p> <p>Дефинира основни теоретични понятия в областта на:</p> <ul style="list-style-type: none"> • организацията на работния процес <p>За средство 2:</p> <p>Дефинира основни теоретични понятия в областта на:</p> <ul style="list-style-type: none"> • разпределението на дейностите в работния процес

ЕРУ 5

Наименование на единицата:	Комуникация и чужд език
Ниво по НКР:	4
Ниво по ЕКР:	4
Наименование на професията:	Помощник-инструктор по фитнес

Ниво по НКР:	4
Ниво по ЕКР:	4
Резултат от учене 5.1:	Общува ефективно в работния екип
Знания	<ul style="list-style-type: none"> • Познава ролята на отделните длъжности в екипа, техните работни взаимоотношения и йерархични взаимосвързки • Познава различните видове работни екипи и начините за координация
Умения	<ul style="list-style-type: none"> • Осъществява устна комуникация с екипа и персонала на спортната организация и структурата за управление на спортно събитие (организационния комитет) • Осъществява писмена делова кореспонденция със структурите, с които организира спортното събитие
Компетентности	<ul style="list-style-type: none"> • Комуникира ефективно с всички участници в трудовия процес, съобразно работния протокол • Поема отговорности за ефективна работа в екипа
Резултат от учене 5.2:	Води ефективна бизнес комуникация
Знания	<ul style="list-style-type: none"> • Познава етичните норми на бизнес комуникацията • Познава правилата за вербална и невербална комуникация • Познава начините на поведение при възникване на конфликти • Познава правилата и изискванията, свързани с водене на делова кореспонденция • Познава начините за водене на делова комуникация
Умения	<ul style="list-style-type: none"> • Разпознава и предотвратява възникването на конфликтни ситуации по време на бизнес комуникацията • Участва в разрешаването конфликтни ситуации по време на бизнес комуникацията • Води делова комуникация - писмена и устна • Предлага необходимата информация за удовлетворяване изискванията на клиентите
Компетентности	<ul style="list-style-type: none"> • Провежда ефективна комуникация с клиенти и потребители, съобразно индивидуалните им особености • Води уверено разговори с клиенти с цел консултиране и съгласуване на услуги, като разбира и уважава техните изисквания и същевременно защитава интересите на организацията
Резултат от учене 5.3:	Владее чужд език по професията
Знания	<ul style="list-style-type: none"> • Познава основната професионална терминология на чужд език
Умения	<ul style="list-style-type: none"> • Чете и разбира професионални текстове (специализирана литература, техническа документация и други) на чужд език • Ползва чужд език при търсене на информация от интернет и други източници • Ползва чужд език (писмено и говоримо) при комуникация с партньори и клиенти
Компетентности	<ul style="list-style-type: none"> • Владее чужд език на ниво, позволяващо му да осъществява ефективна комуникация по професионални теми, както и да изпълнява служебните си задължения
Средства за оценяване:	<p>Средство 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Комуникира свободно на чужд език в учебна или работна ситуация

Условия за провеждане на оценяването:	За средство 1: <ul style="list-style-type: none"> Учебен кабинет
Критерии за оценяване:	За средство 1: <ul style="list-style-type: none"> Провеждане на разговори по професионални теми на чужд език

ЕРУ 6

Наименование на единицата:	Информационни и комуникационни технологии
Ниво по НКР:	4
Ниво по ЕКР:	4
Наименование на професията:	Помощник-инструктор по фитнес
Ниво по НКР:	4
Ниво по ЕКР:	4
Резултат от учене 6.1:	Обработка информация с ИКТ
Знания	<ul style="list-style-type: none"> Изброява интернет търсачки Обяснява употребата на филтри и оператори за търсене Знае за съществуването на невярна или подвеждаща информация в интернет и начини за оценка на надежността ѝ Знае начините за съхранение на цифрова информация на различни електронни носители Знае начините за създаване на поддиректории (папки) Знае начините за преместване на файлове от една поддиректория (папка) в друга Познава различни програми за възпроизвеждане на даден тип цифрово съдържание (текст, изображение, аудио, видео) Знае за съществуването на облачни услуги
Умения	<ul style="list-style-type: none"> Използва търсачка за намиране на информация като прилага различни филтри и използва оператори за търсене (символи и други) Сравнява информацията в различни източници и оценява нейната надеждност с помощта на определени критерии Записва и съхранява в различни формати цифрово съдържание (текст, изображения, аудио, видео, уеб страници и др.) по класифициран начин, използвайки поддиректории (папки) Възпроизвежда вече записано цифрово съдържание
Компетентности	<ul style="list-style-type: none"> Демонстрира самостоятелно владение на ИКТ при обработването на информация
Резултат от учене 6.2:	Комуникира с ИКТ
Знания	<ul style="list-style-type: none"> Изброява доставчици на услугата електронна поща Изброява софтуер за аудио и видео разговори Изброява доставчици на услуги за споделяне на файлове Обяснява начините за онлайн пазаруване и плащане Изброява онлайн общности (социални мрежи), създадени за обмен на знания и опит в областта на професията
Умения	<ul style="list-style-type: none"> Използва електронна поща

	<ul style="list-style-type: none"> • Използва разширени функции на софтуер за аудио и видове разговори • Споделя файлове, спазвайки правилата на онлайн комуникацията • Използва електронни услуги за онлайн пазаруване • Обменя знания и опит в онлайн общности
Компетентности	<ul style="list-style-type: none"> • Демонстрира самостоятелно владение на ИКТ при онлайн комуникация
Резултат от учене 6.3:	Създава цифрово съдържание с ИКТ
Знания	<ul style="list-style-type: none"> • Познава функционалностите на софтуерите за създаване и редакция на цифрово съдържание от различен тип (текст, таблици, изображения, аудио, видео)
Умения	<ul style="list-style-type: none"> • Създава сложно цифрово съдържание (текст, таблици, изображения, аудио, видео) с различни оформлениа • Редактира и оформя цифрово съдържание, създадено от друг, като ползва разширени функции на форматиране
Компетентности	<ul style="list-style-type: none"> • Демонстрира самостоятелно владение на ИКТ при създаването на електронно съдържание
Резултат от учене 6.4:	Осигурява сигурност при работата с ИКТ
Знания	<ul style="list-style-type: none"> • Познава голяма част от известните рискове за сигурността при работа онлайн • Знае за въздействието на цифровите технологии върху ежедневиия живот и околната среда
Умения	<ul style="list-style-type: none"> • Идентифицира подвеждащи и/или злонамерени съобщения и интернет страници • Активира филтри на електронна поща против спам • Разпознава файлове, представляващи злонамерен софтуер • Прилага мерки за пестене на енергия
Компетентности	<ul style="list-style-type: none"> • Способен е да поддържа защитена от злонамерени действия електронната среда, в която работи
Резултат от учене 6.5:	Решава проблеми при работата с ИКТ
Знания	<ul style="list-style-type: none"> • Познава начините за решаване на рутинни проблеми при използването на цифрови технологии • Знае за необходимостта от актуализиране на собствените си цифрови умения
Умения	<ul style="list-style-type: none"> • Предприема основни стъпки за защита на устройствата, с които работи (например антивирусни програми и пароли)
Компетентности	<ul style="list-style-type: none"> • Способен е да разреши рутинен проблем, възникнал при работа с ИКТ (например чрез затваряне на програма, повторно стартиране на компютъра, проверка на интернет връзка и др.)
Средства за оценяване:	<p>Средство 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Изпълнение на задача, свързана с намирането на информация в интернет по зададена тема, нейното съхранение и възпроизвеждане <p>Средство 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Изпълнение на задача, свързана със споделянето на файл в интернет пространството и изпращане на връзка (линк) за сваляне до друг потребител по електронната поща

	<p>Средство 3:</p> <ul style="list-style-type: none"> Изпълнение на задача, свързана със създаването, редакцията и оформлението на цифрово съдържание <p>Средство 4:</p> <ul style="list-style-type: none"> Изпълнение на задача, свързана с противодействие срещу злонамерено електронно съобщение <p>Средство 5:</p> <ul style="list-style-type: none"> Изпълнение на задача, свързана с инсталирането, преинсталирането и промяната на настройките на устройство и съпътстващия го софтуер
Условия за провеждане на оценяването:	<p>За средство 1, 2, 3, 4 и 5</p> <ul style="list-style-type: none"> Учебен/компютърен кабинет Персонален компютър или лаптоп Достъп до интернет
Критерии за оценяване:	<p>За средство 1, 2, 3, 4 и 5</p> <ul style="list-style-type: none"> Поставените задачи са изпълнени самостоятелно и в рамките на предварително зададеното за това време. Демонстрирани са професионални знания, умения и компетентности, свързани с употребата на ИКТ

ЕРУ 7

Наименование на единицата:	Спорт
Ниво по НКР:	4
Ниво по ЕКР:	4
Наименование на професията:	Помощник-инструктор по фитнес
Ниво по НКР:	4
Ниво по ЕКР:	4
Резултат от учене 7.1:	Познава същността на спорта и ползите от него
Знания	<ul style="list-style-type: none"> Познава ползите от спорта и неговите образователни, здравни, социални, културни и възстановителни функции Познава историята на физическото възпитание и спорта Познава олимпийските принципи и идеали Познава вредата от употребата на допинг Познава националната стратегия за борба срещу употребата на допинг в спорта
Умения	<ul style="list-style-type: none"> Разпознава признаците при употреба на допинг и предприема мерки за въздействие върху навиците на спортуващите Осигурява спазване на принципите на честната игра в спорта
Компетентности	<ul style="list-style-type: none"> Популяризира здравословния начин на живот и редовните занимания със спорт, като участва в актуални за обществото и медиите дискусии
Резултат от учене 7.2:	Познава организационната система на спорта
Знания	<ul style="list-style-type: none"> Познава организацията на спорта на национално, европейско и световно ниво и функциите на различните институции – общини,

	<p>министерства, спортни клубове, спортни федерации, олимпийски комитети</p> <ul style="list-style-type: none"> • Познава нормативно-правната уредба, свързана с физическото възпитание и спорта – закони, стратегии и наредби • Познава особеностите на физическото възпитание и спорта в свободното време • Познава особеностите на организирания спорт за всички (физическо възпитание и спорт за учащи, ведомствен спорт, физическо възпитание и спорт за лица с увреждания) • Познава особеностите на спорта за високи постижения (детско-юношески спорт, елитен спорт)
Умения	<ul style="list-style-type: none"> • Идентифицира мястото на своята спортна организация в системата на спорта и възможните механизми и източници на финансиране
Компетентности	<ul style="list-style-type: none"> • Консултира заинтересованите лица относно възможностите за практикуване на спорт, съобразно техните нужди и желания
Резултат от учене 7.3:	Формира (развива) физически качества у обучаваните
Знания	<ul style="list-style-type: none"> • Познава теорията и методиката на спортната тренировка • Познава анатомията и биомеханиката на човека • Познава физиологията и биохимията на човека • Познава особеностите на педагогиката на преподаване при различните възрастови групи • Познава особеностите на спортния травматизъм
Умения	<ul style="list-style-type: none"> • Прилага методи и средства за развиване на сила • Прилага методи и средства за развиване на издръжливост • Прилага методи и средства за развиване на бързина • Прилага методи и средства за развиване на гъвкавост • Прилага методи и средства за развиване на ловкост • Прилага методи и средства за развиване на техника и тактика по вид спорт
Компетентности	<ul style="list-style-type: none"> • Под ръководството на инструктор по фитнес формира (развива) у обучаваните необходимите физически качества
Средства за оценяване:	<p>Средство 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Теория: решаване на тест или развиване на въпрос от областта на спорта
Условия за провеждане на оценяването:	<p>За средство 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Теория: учебен кабинет
Критерии за оценяване:	<p>За средство 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Демонстрира професионални знания от областта на спорта

Специфична професионална подготовка

ЕРУ 8

Наименование на единицата:	Фитнес-тренировки
Ниво по НКР:	4
Ниво по ЕКР:	4
Наименование на професията:	Помощник-инструктор по фитнес

Ниво по НКР:	4
Ниво по ЕКР:	4
Резултат от учене 8.1:	Провежда индивидуални фитнес-силови тренировки с клиент по утвърдена програма
Знания	<ul style="list-style-type: none"> • Познава основните мускулни групи и методическите изисквания при тяхното трениране • Знае параметрите на тренировъчното натоварване – интензивност, обем, продължителност, плътност, максимална тежест, процент от максимума и повторен максимум • Знае философията на мускулната хипертрофия (миофибрилна и саркоплазмена) и оптималните стойности на параметрите на тренировъчното натоварване за нейното постигане • Познава различните типове фитнес оборудване – свободни тежести (щанги и дъмбели), скрипци с други кабелни машини с макари, машини с ограничена свобода на движение, опорни уреди (пейки, лежанки, висилки, успоредки), тяхното устройство и предназначение • Познава физическите упражнения за различните основни мускулни групи (гърдни мускули, коремни мускули, широки гръбни мускули, дълги гръбни разгъвачи, трапецовидни мускули, раменни мускули, бицепси, трицепси, мускули по предмишницата, седалищни мускули, квадрицепси, мускули по задната част на бедрата, прасцеви мускули) • Знае структурата на фитнес-силовата тренировка и същността на подготвителната, основната и заключителната част • Познава културистичните принципи – прогресивно натоварване, систематизиране броя на упражненията и сериите, изолация, деадаптация, принцип на приоритета, разделен (сплит) и контраст • Познава културистичните методи – пълна амплитуда, аеробика, отказ, пирамида, суперсери и удължени (дроп) серии
Умения	<ul style="list-style-type: none"> • Разбира целта на тренировъчната програма • Разчита параметрите на тренировъчното натоварване • Проверява облеклото и екипировката на клиента • Демонстрира техниката на изпълнение на упражненията със/на различни фитнес уреди • Демонстрира разновидности на техниката на упражненията, с цел натоварване на отделните мускулни групи и техните части по различен начин • Демонстрира техниката на изпълнение на упражненията за разтягане на мускулатурата (стречинг) • Следи и подпомага правилното изпълнение на упражненията, дава своевременни указания на клиента (по време на и след натоварването) • Следи за спазването на почивката между различните серии и упражнения • Пази клиента от нараняване при рискови упражнения • Формира у клиента двигателни навици
Компетентности	<ul style="list-style-type: none"> • Провежда ефективна подготвителна, основна и заключителна част на фитнес-силовата тренировка на клиент, спазвайки утвърдена тренировъчна програма
Резултат от учене	Провежда индивидуални кардио/аеробни тренировки по утвърдена

8.2:	програма
Знания	<ul style="list-style-type: none"> • Познава различните кардио/аеробни уреди (велоергометър, степер, бягаща пътечка, крос-тренажор и др.), тяхното устройство и предназначение • Знае оптималните стойности на параметрите на тренировъчното натоварване при кардио/аеробни тренировки за редуциране на мазнините или за развиване на кардио-респираторните възможности • Познава принципите на нискоинтензивната кардио тренировка и тези на високоинтензивната интервална кардио тренировка (HIIT)
Умения	<ul style="list-style-type: none"> • Проследява пулсовата честота на клиента • Контролира натоварването като регулира съпротивлението на кардио/аеробните уреди или скоростта на изпълнение на цикличното упражнение • Следи и подпомага правилното изпълнение на упражненията, дава своевременни указания (по време на и след натоварването) • Комуникира с клиента по начин, ненарушаващ ритъма му на дишане
Компетентности	<ul style="list-style-type: none"> • Провежда ефективна подготвителна, основна и заключителна част на кардио/аеробна тренировка, спазвайки утвърдена тренировъчна програма
Средства за оценяване:	Средство 1: <ul style="list-style-type: none"> • Провежда фитнес тренировъчно занимание с клиент по зададена тренировъчна програма
Условия за провеждане на оценяването:	За средство 1: <ul style="list-style-type: none"> • Оборудван фитнесцентър
Критерии за оценяване:	За средство 1: <ul style="list-style-type: none"> • Проведеното тренировъчно занимание не се отклонява съществено от зададената програма. Спазен е броят на повторенията и сериите за различните упражнения, както и почивките. Дадените указания са точни и ясни.

ЕРУ 9

Наименование на единицата:	Фитнес програми и диети
Ниво по НКР:	4
Ниво по ЕКР:	4
Наименование на професията:	Помощник-инструктор по фитнес
Ниво по НКР:	4
Ниво по ЕКР:	4
Резултат от учене 9.1:	Коригира утвърдени фитнес тренировъчни програми
Знания	<ul style="list-style-type: none"> • Познава типовете телосложение, пропорциите на тялото и предпоставките за индивидуална фитнес подготовка • Познава основните мускулни групи и методическите изисквания при тяхното трениране • Знае параметрите на тренировъчното натоварване – интензивност, обем, продължителност, плътност, максимална тежест, процент от максимума и повторен максимум

	<ul style="list-style-type: none"> • Знае философията на мускулната хипертрофия (миофибрилна и саркоплазмена) и оптималните стойности на параметрите на тренировъчното натоварване за нейното постигане • Знае оптималните стойности на параметрите на тренировъчното натоварване при кардио/аеробни тренировки за редуциране на мазнините или за развиване на кардио-респираторните възможности • Познава различните типове фитнес оборудване – свободни тежести (щанги и дъмбели), скрипци с други кабелни машини с макари, машини с ограничена свобода на движение, опорни уреди (пейки, лежанки, висилки, успоредки), циклични кардио/аеробни уреди (велоергометър, степер, бягаща пътека, крос-тренажор и др.), тяхното устройство и предназначение • Познава физическите упражнения за различните основни мускулни групи (гръдни мускули, коремни мускули, широки гръбни мускули, дълги гръбни разгъвачи, трапецовидни мускули, раменни мускули, бицепси, трицепси, мускули по предмишницата, седалищни мускули, квадрицепси, мускули по задната част на бедрата, прасцеви мускули) • Знае структурата на фитнес-силовата тренировка и същността на подготвителната, основната и заключителната част • Познава принципите на нискоинтензивната кардио тренировка и тези на високоинтензивната интервална кардио тренировка (НИТ) • Познава културистичните принципи – прогресивно натоварване, систематизиране броя на упражненията и сериите, изолация, деадаптация, принцип на приоритета, разделен (сплит) и контраст • Познава културистичните методи – пълна амплитуда, аеробика, отказ, пирамида, суперсери и удължени (дроп) серии
Умения	<ul style="list-style-type: none"> • Прилага в тренировъчната програма избраните културистични принципи и методи • Определя цикъла от тренировъчните и почивните дни • Определя мускулните групи, които да бъдат натоварвани в различните тренировъчни дни от цикъла • Избира физическите упражнения за изпълнение в отделните тренировъчни дни от цикъла • Определя реда на физическите упражнения в различните тренировъчни дни от цикъла • Задава броя на повторенията и сериите за всяко фитнес-силово упражнение, както и съпротивлението, с което да се изпълняват • Определя продължителността и целевата пулсова честота при тренирането на кардио уреди за изгаряне на мазнини или за развиване на кардио-респираторните възможности
Компетентности	<ul style="list-style-type: none"> • Изготвя фитнес тренировъчни програми в съответствие с определени от инструктора по фитнес културистични принципи и методи и съобразно целите и особеностите на клиента (пол, възраст, тегло, ръст, състав на телесната маса, заболявания и състояния) • Коригира фитнес тренировъчни програми, съобразно наличните във фитнесцентъра уреди и оборудване
Резултат от учене 9.2:	Коригира утвърдени хранителни режими/диети

Знания	<ul style="list-style-type: none"> • Познава видовете макронутриенти (белтъчини/протеини, въглехидрати и мазнини) и тяхното значение за организма • Познава хранителния състав на различните хранителни продукти и тяхната енергийна стойност
Умения	<ul style="list-style-type: none"> • Изисква необходимата информация от клиента за изготвянето на хранителен режим/диета – цел, пол, възраст, тегло, ръст, начин на живот, физическа активност, хранителни навици, вкусови предпочитания, хранителни алергии, заболявания и състояния. При необходимост измерва и определя състава на телесната маса. • Определя дневния енергоразход и енергоприем • Определя необходимото съотношение и количество от различните макронутриенти • Разпределя дневното количество макронутриенти на порции и определя времето за техния прием • При настъпили промени в целите и теглото на клиента коригира хранителните режими/диети
Компетентности	<ul style="list-style-type: none"> • Съвместно с инструктора по фитнес изготвя хранителни режими/диети и самостоятелно ги коригира съобразно целта, пола, възрастта, теглото, ръста, състава на телесната маса, начина на живот, физическата активност, хранителните навици, вкусовите предпочитания, хранителните алергии, заболяванията и състоянията на клиента
Резултат от учене 9.3:	Коригира утвърдени суплементарни планове
Знания	<ul style="list-style-type: none"> • Знае предназначението на различните видове хранителни добавки • Познава най-популярните видове протеинови напитки – животински (млечни – суроватъчни и казеинови, яйчни, месни, кръвни и др.) и растителни (соев, грахов, оризов и др.), както и предимствата на различните производства (концентрати, изолати и хидролизирани) • Познава най-популярните видове въглехидратни напитки – монозахариди (глюкоза/декстроза, фруктоза) и полизахариди (малтодекстрин, нишесте/скорбяла) • Познава най-популярните видове аминокиселинни продукти – комплексни, верижно разклонение (BCAA), креатин (монохидрат, малат, етил-естер, кре-алкалин), глутамин, таурин, Л-карнитин, триптофан, тирозин, както и други заменими и незаменими аминокиселини
Умения	<ul style="list-style-type: none"> • Коригира дозите на избраните хранителни добавки и времето за техния прием • Препоръчва на клиента конкретни продукти сред наличните в протеиновия бар на фитнесцентъра
Компетентности	<ul style="list-style-type: none"> • Коригира утвърден суплементарен план, съобразявайки се с индивидуалните особености на клиента – неговата цел, пол и възраст, начин на живот, заболявания и състояния
Средства за оценяване:	<p>Средство 1 (РУ 9.1):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Изготвяне на фитнес тренировъчна програма, съобразно целите и характерните особености на зададен тип клиент (пол, възраст, тегло, ръст, състав на телесната маса, заболявания и състояния) <p>Средство 2 (РУ 9.2):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Изготвяне на хранителен режим/диета, определяне на енергоприход

	и енергоразход по зададени параметри - цел, пол, възраст, тегло, ръст, състав на телесната маса, начин на живот, физическа активност, хранителни навици, вкусови предпочитания, хранителни алергии, заболявания и състояния на клиента Средство 3 (РУ 9.3): <ul style="list-style-type: none"> Коригиране на утвърден суплементарен план по зададени параметри - цел, пол, възраст, начин на живот, заболявания и състояния на клиента
Условия за провеждане на оценяването:	За средство 1,2 и 3: <ul style="list-style-type: none"> Учебен или компютърен кабинет
Критерии за оценяване:	За средство 1 (РУ 9.1): <ul style="list-style-type: none"> Изготвената тренировъчна програма е целесъобразна и подходяща за зададения тип клиент. В рамките на цикъла са натоварени всички основни мускулни групи, за всяко упражнение са определени броят на повторенията и серията, както и интензивността За средство 2 (РУ 9.2): <ul style="list-style-type: none"> Изготвеният хранителен режим/диета е целесъобразен и подходящ за зададения тип клиент. Пресметнат е теоретичният дневен енергоразход и е определен теоретичният дневен енергоприем. За всяко хранене от деня са описани целевите количества макронутриенти (белтъчини/протеини, въглехидрати и мазнини), те са правилно разпределени през деня, а количествата от избраните храни са точно пресметнати и с посочена енергийна стойност. За средство 3 (РУ 9.3): <ul style="list-style-type: none"> Коригираната суплементарна програма е целесъобразна и подходяща за зададения тип клиент, описана е дозата, начина и времето на прием на избраните хранителни добавки

4. Изисквания към материалната база

4.1. По теория

Обучението по теория се извършва в учебни кабинети, оборудвани с необходимата електронна и компютърна техника. Обзавеждането на учебния кабинет по теория включва: работно място за обучаващия и за всеки обучаван (работна маса и стол), учебна дъска, мебели (предимно шкафове за различни цели), екрани и стойки за окачване на табла и учебно-технически средства (диапроектори, видеотехника, шрайбпроектори), учебни пособия: демонстрационни макети и модели, онагледяващи табла, реални образци, учебни видеофилми, програмни продукти, закони, наредби и инструкции, регламентиращи нормативните изисквания за спортната дейност. Компютърният кабинет трябва да предлага персонален компютър на всеки обучаван с необходимия хардуер и софтуер, свързан в мрежа, принтер, плотер, скенер или дигитайзер, мултимедия (за предпочитане с компютърен интерфейс) и достъп до интернет.

4.2. По практика

Учебната практика се провежда в учебни кабинети, спортни зали и на открито, в зависимост от климатичните условия и учебното съдържание. Обучаемите се разделят на групи до 10 души, в зависимост от наличната техника.

За осъществяване на практически занимания материалната база трябва да разполага със: везна, сантиметрова лента, сантиметър, калипер, огледало и фитнес уреди:

- Уреди за аеробна подготовка - стационарно колело (велоергометър) с магнитно или ремъчно регулиране; рекумбент байк (лежащо колело) за начинаещи; тредбан (бягаща пътека) за ходене и бягане с възможност за регулиране на скоростта на лентата и промяна на

наклона от ± 5 до ± 22 градуса; елиптикал (крос-тренажор) с възможност за моделиране на бягането срещу наклон и удължаване на крачката; степер (стеър клаймбер) за симулиране на изкачването на стълби; въже за скачане и др.

○ Машини и специализирани уреди - бицепсмашина (за упражнения с въздействие върху бицепсите), трицепсмашина (за въздействие върху трицепсите), делт-машина за раменните мускули, пек-дек машина за гръдните мускули; хакмашина за квадрицепсите, абдоминална машина за коремните мускули; крос-оувър, висилка; лег-преса, обикновена лежанка, лежанка с наклон 30 градуса, подвижна пейка, лостове и стойка за лостове, дискове и стойка за дискове, дъмбели и стойка за дъмбели, успоредка, комбинирани уреди, гимнастическа (шведска) стена, римско столче, туистер, постелки и др.

5. Изисквания към обучаващите

По учебен предмет или модул от професионалната подготовка могат да преподават лица със завършено висше образование по съответната специалност.

По учебен предмет или модул от професионалната подготовка, за който няма съответно професионално направление в 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.), могат да преподават лица без висше образование и без придобита професионална квалификация „учител“, ако са придобили трета или четвърта степен на професионална квалификация съответно по професия „Инструктор по фитнес“ и професия „Помощник-инструктор по фитнес“ 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 знания, умения и компетентности.