



РЕПУБЛИКА БЪЛГАРИЯ  
Министър на образованието и науката

**ЗА П О В Е Д**

**№ РД09- ..... 202... г.**

На основание чл. 36, ал. 2 от Закона за професионалното образование и обучение, във връзка с чл. 2, ал. 1 и 2 от Наредба № 1 от 19.02.2020 г. за организацията и провеждането на изпитите за придобиване на професионална квалификация, при спазване изискванията на чл. 66, ал. 1 и 2 от Административнопроцесуалния кодекс

**У Т В Ъ Р Ж Д А В А М**

Национална изпитна програма за провеждане на държавен изпит за придобиване на четвърта степен на професионална квалификация за **специалност код 8130301 „По вид спорт“** от **професия код 813030 „Треньор“** от **професионално направление код 813 „Спорт“** съгласно приложението.

**МИНИСТЕРСТВО НА ОБРАЗОВАНИЕТО И НАУКАТА**

---

**НАЦИОНАЛНА ИЗПИТНА ПРОГРАМА**  
**ЗА ПРОВЕЖДАНЕ**  
**НА ДЪРЖАВЕН ИЗПИТ ЗА ПРИДОБИВАНЕ**  
**НА ЧЕТВЪРТА СТЕПЕН НА ПРОФЕСИОНАЛНА**  
**КВАЛИФИКАЦИЯ**

	<b>Код по СППОО</b>	<b>Наименование</b>
<b>ПРОФЕСИОНАЛНО НАПРАВЛЕНИЕ</b>	<b>813</b>	<b>Спорт</b>
<b>ПРОФЕСИЯ</b>	<b>813030</b>	<b>Треньор</b>
<b>СПЕЦИАЛНОСТ</b>	<b>8130301</b>	<b>По вид спорт</b>

Утвърдена със Заповед № РД09-.....202.... г.

София, 202.... г.

## **I. ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ И ЦЕЛ НА ИЗПИТНАТА ПРОГРАМА**

Националната изпитна програма е предназначена за провеждане на държавния изпит за придобиване на четвърта степен на професионална квалификация по специалност код **8030301 „По вид спорт“**, професия код **813030 „Треньор“** от Списъка на професиите за професионално образование и обучение по чл. 6 от Закона за професионалното образование и обучение (ЗПОО).

Целта на настоящата изпитна програма е да определи единни критерии за оценка на професионалните компетентности на обучаваните, изискващи се за придобиване на четвърта степен по изучаваната професия **„Треньор“**, специалност **„По вид спорт“**. Националната изпитна програма е разработена във връзка с чл. 36 от ЗПОО и чл. 2, ал. 1 и ал. 2 от Наредба № 1 от 19.02.2020 г. за организацията и провеждането на изпитите за придобиване на професионална квалификация.

## **II. СЪДЪРЖАНИЕ НА НАЦИОНАЛНАТА ИЗПИТНА ПРОГРАМА**

### **2.1. Част по теория на професията**

- Изпитни теми с кратко описание на учебното съдържание по всяка тема
- Критерии за оценяване на резултатите от обучението по всяка изпитна тема
- Матрица на писмен тест по всяка изпитна тема

### **2.2. Част по практика на професията**

- Указание за съдържанието на индивидуалните задания
- Критериите за оценяване на резултатите от обучението

### **2.3. Система за оценяване**

### **2.4. Приложения**

- Изпитен билет – част по теория на професията
- Индивидуално задание по практика
- Указание за разработване на писмен тест

## **III. ДЪРЖАВЕН ИЗПИТ ЗА ПРИДОБИВАНЕ НА ПРОФЕСИОНАЛНА КВАЛИФИКАЦИЯ – ЧАСТ ПО ТЕОРИЯ НА ПРОФЕСИЯТА**

- ### **3.1. Изпитни теми, критерии за оценяване на резултатите и матрица на писмен тест по всяка изпитна тема**

ИЗПИТНА ТЕМА № 1:

**Същност и функции на съвременния спорт. Съвременни концепции за фитнес тренировка**

Спортът в съвременното общество. Същност. Определение. Социални функции на спорта. Предметни области на спорта. Спорт за всички. Спорт в образователната система. Спорт за високи постижения. Основна характеристика. Класификации. Спортното постижение като биосоциален феномен. Закономерности и тенденции на развитие. Определение на фитнес/кондиционна тренировка. Съвременни тенденции в фитнес/кондиционната тренировка.

№	Критерии за оценяване на изпитна тема № 1	Максимален брой точки
1.	Дефинира и аргументира същността на спорта в съвременното общество	10
2.	Дефинира и различава социалните функции на спорта в съвременното общество	14
3.	Изброява, аргументира и различава основните предметни области на спорта	10
4.	Описва и тълкува спорта в образователната система и спорта за всички	14
5.	Дефинира и пояснява спорта за високи постижения	14
6.	Посочва, различава и класифицира основните групи спорт	14
7.	Определя и аргументира същността на спортното постижение	8
8.	Очертава закономерностите и тенденциите на развитие на спортното постижение обшо за спорта и за спорта, който упражнява	8
9.	Дефинира и различава разликата между фитнес тренировка и кондиционна тренировка	8
	<b>ОБЩ БРОЙ ТОЧКИ:</b>	<b>100</b>

Матрица на писмен тест по изпитна тема № 1  Критерии за оценяване на изпитна	Максимален брой точки	Брой тестови задачи по равнища					
		I	II	III	IV	V	VI
		Знание 0-2 т.	Разбиране 0-4 т.	Приложение 0-6 т.	Анализ 0-8 т.	Синтез 0-10 т.	Оценка 0-12 т.
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
1. Дефинира и аргументира същността на спорта в съвременното общество	10					1	
2. Дефинира и различава социалните функции на спорта в съвременното общество	14		1			1	
3. Изброява, аргументира и различава основните предметни области на спорта	10					1	
4. Описва и тълкува спорта в образователната система и спорта за всички	14		1			1	
5. Дефинира и пояснява спорта за високи постижения	14		1			1	
6. Посочва, различава и класифицира основните групи спорт	14		1			1	
7. Определя и аргументира същността на спортното постижение	8				1		
8. Очертава закономерностите и тенденциите на развитие на спортното постижение общо за спорта и за спорта, който упражнява	8				1		
9. Дефинира и различава разликата между фитнес тренировка и кондиционна тренировка	8				1		
<b>Общ брой задачи:</b>							
<b>Общ брой задачи:</b>	<b>15</b>		<b>4</b>		<b>3</b>	<b>6</b>	<b>2</b>
<b>Общ брой точки:</b>	<b>100</b>		<b>4</b>		<b>24</b>	<b>48</b>	<b>24</b>

## ИЗПИТНА ТЕМА № 2:

### Система на спортната подготовка. Взаимовръзка на двигателните качества с отделните подсистеми на организма

Същност на системния подход и неговото значение за теорията и практиката на спорта. Характеристика на видовете системи. Определение за система. Системообразуващи фактори, системен подход. Характеристика. Основни структури. Генотипни фактори – същност и характеристика. Фенотипни фактори – същност и характеристика. Управленски фактори – същност и характеристика.

№	Критерии за оценяване на изпитна тема № 2	Максимален брой точки
1.	Дефинира понятията система и системен подход	10
2.	Дефинира и аргументира понятието система на спортна подготовка	10
3.	Изброява и различава основните структури на системата за спортна подготовка	10
4.	Изброява и различава факторите на системата за спортна подготовка	10
5.	Описва и различава генотипните фактори	10
6.	Описва и различава фенотипните фактори	10
7.	Описва и различава материално-техническите фактори	10
8.	Описва и различава управленските фактори	30
	<b>ОБЩ БРОЙ ТОЧКИ:</b>	<b>100</b>

Матрица на писмен тест по изпитна тема № 2 Критерии за оценяване на изпитна	Максимален брой точки	Брой тестови задачи по равнища					
		I	II	III	IV	V	VI
		Знание 0-2 т.	Разбирание 0-4 т.	Приложение 0-6 т.	Анализ 0-8 т.	Синтез 0-10 т.	Оценка 0-12 т.
<b>I</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
1. Дефинира понятията система и системен подход	10	3	1				
2. Дефинира и аргументира понятието система на спортна подготовка	10	3	1				
3. Изброява и различава основните структури на системата за спортна подготовка	10	3	1	1			
4. Изброява и различава факторите на системата за спортна подготовка	10		1	1			
5. Описва и различава генотипните фактори	10		1	1			
6. Описва и различава фенотипните фактори	10		1	1			
7. Описва и различава материално-техническите фактори	10		1	1			
8. Описва и различава управленските фактори	30				1	1	1
<b>Общ брой задачи:</b>							
<b>Общ брой задачи:</b>	<b>23</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>Общ брой точки:</b>	<b>100</b>	<b>18</b>	<b>28</b>	<b>24</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>12</b>

ИЗПИТНА ТЕМА № 3:

**Същност на тренировъчното натоварване**

Основни понятия. Тренировъчни параметри.

№	Критерии за оценяване на изпитна тема № 3	Максимален брой точки
1.	Дефиниране на тренировъчно натоварване	20
2.	Описание на величината „интензивност“ на тренировъчното натоварване	20
3.	Описание на величината „обем“ на тренировъчното натоварване	20
4.	Описание на величината „плътност“ на тренировъчното натоварване	20
5.	Боравене с параметъра „почивка“ и нейните разновидности	20
<b>ОБЩ БРОЙ ТОЧКИ:</b>		<b>100</b>

Матрица на писмен тест по изпитна тема № 3 Критерии за оценяване на изпитна	Максимален брой точки	Брой тестови задачи по равнища					
		I	II	III	IV	V	VI
		Знание 0-2 т.	Разбиране 0-4 т.	Приложение 0-6 т.	Анализ 0-8 т.	Синтез 0-10 т.	Оценка 0-12 т.
<b>I</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
1. Дефиниране на тренировъчно натоварване	20	3	2	1			
2. Описание на величината „интензивност“ на тренировъчното натоварване	20	3	2	1			
3. Описание на величината „обем“ на тренировъчното натоварване	20	3	2	1			
4. Описание на величината „плътност“ на тренировъчното натоварване	20	3	2	1			
5. Боравене с параметъра „почивка“ и нейните разновидности	20	3	2	1			
<b>Общ брой задачи:</b>							
<b>Общ брой задачи:</b>	<b>30</b>	<b>15</b>	<b>10</b>	<b>5</b>			
<b>Общ брой точки:</b>	<b>100</b>	<b>30</b>	<b>40</b>	<b>30</b>			

ИЗПИТНА ТЕМА № 4:

**Умора и възстановяване. Катоболизъм и анаболизъм като взаимосвързани процеси**

Умората като функция от натоварването. Видове умора. Фактори на умората. Фази на умората. Възстановяването като функция на умората. Фази на възстановителния проц. Средства за ускоряване на възстановителните реакции и функционалните промени. Метаболизъм.

№	Критерии за оценяване на изпитна тема № 4	Максимален брой точки
1.	Дефинира понятието умора	6
2.	Изброява и различава видовете умора	6
3.	Описва и определя видовете умора според нейния характер	8
4.	Описва, различава и определя видовете умора според нейния обхват	6
5.	Описва, различава и определя видовете умора според нейната величина	8
6.	Изброява, диференцира и анализира факторите на умората	10
7.	Дефинира понятието възстановяване	10
8.	Посочва основните характеристики на възстановителния процес	86
9.	Дефинира и различава видовете възстановяване	16
10.	Дефинира понятието метаболизъм	12
11.	Дефинира и различава катаболизъм и анаболизъм	10
<b>ОБЩ БРОЙ ТОЧКИ:</b>		<b>100</b>

Матрица на писмен тест по изпитна тема № 4  Критерии за оценяване на изпитна	Максимален брой точки	Брой тестови задачи по равнища					
		I	II	III	IV	V	VI
		Знание 0-2 т.	Разбиране 0-4 т.	Приложение 0-6 т.	Анализ 0-8 т.	Синтез 0-10 т.	Оценка 0-12 т.
<b>I</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
1. Дефинира понятието умора	6	1	1				
2. Изброява и различава видовете умора	6		1				
3. Описва и определя видовете умора според нейния характер	8	1		1			



4. Описва, различава и определя видовете умора според нейния обхват	6	1	1				
5. Описва, различава и определя видовете умора според нейната величина	8				1		
6. Изброява, диференцира и анализира факторите на умората	10						1
7. Дефинира понятието възстановяване	10		1	1			
8. Посочва основните характеристики на възстановителния процес	8				1		
9. Дефинира и различава видовете възстановяване	16						1
10. Дефинира понятието метаболизъм	12			3			
11. Дефинира и различава катаболизъм и анаболизъм	10		1	1			
<b>Общ брой задачи:</b>							
<b>Общ брой задачи:</b>	<b>18</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>2</b>		<b>2</b>
<b>Общ брой точки:</b>	<b>100</b>	<b>4</b>	<b>20</b>	<b>36</b>	<b>16</b>		<b>24</b>

#### ИЗПИТНА ТЕМА № 5:

##### Средства, методи и принципи на тренировката

Основни средства на спортната тренировка тренировката. Видове и характеристика. Методи на спортната тренировка. Видове и характеристика. Основни дидактически принципи на спортната тренировка. Основни специфични принципи на спортната тренировка.

№	Критерии за оценяване на изпитна тема № 5	Максимален брой точки
1.	Дефинира и различава средствата на спортната тренировка	12
2.	Дава пример за специално-подготвителни упражнения	10
3.	Дефинира и различава методите на спортната тренировка	10
4.	Дава пример и илюстрира проложно значение на методите на натоварване	18
5.	Изброява и различава основните дидактически принципи на спортната тренировка	14
6.	Изброява и различава специфичните принципи на спортната тренировка	18

№	Критерии за оценяване на изпитна тема № 5	Максимален брой точки
7.	Дава пример и анализира приложното значение на специфичните принципи на спортна тренировка	18
<b>ОБЩ БРОЙ ТОЧКИ:</b>		<b>100</b>

Матрица на писмен тест по изпитна тема № 1  Критерии за оценяване на изпитна	Максимален брой точки	Брой тестови задачи по равнища					
		I	II	III	IV	V	VI
		Знание 0-2 т.	Разбирание 0-4 т.	Приложение 0-6 т.	Анализ 0-8 т.	Синтез 0-10 т.	Оценка 0-12 т.
<b>I</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
1. Дефинира и различава средствата на спортната тренировка	12	1				1	
2. Дава пример за специално-подготвителни упражнения	10					1	
3. Дефинира и различава методите на спортната тренировка	10					1	
4. Дава пример и илюстрира проложно значение на методите на натоварване	18			3			
5. Изброява и различава основните дидактически принципи на спортната тренировка	14	1					
6. Изброява и различава специфичните принципи на спортната тренировка	18			1			1
7. Дава пример и анализира приложното значение на специфичните принципи на спортна тренировка	18			1			1
<b>Общ брой задачи:</b>							1
<b>Общ брой задачи:</b>	<b>13</b>	<b>2</b>		<b>5</b>		<b>3</b>	<b>3</b>
<b>Общ брой точки:</b>	<b>100</b>	<b>4</b>		<b>30</b>		<b>30</b>	<b>36</b>

#### ИЗПИТНА ТЕМА № 6:

##### Теория и методика на силовата подготовка

Силата като двигателно качество на човека. Видове мускулни усилия. Видове сила. Фактори на мускулната сила. Методика на силовата подготовка. Основни средства на силовата подготовка.

№	Критерии за оценяване на изпитна тема № 6	Максимален брой точки
1.	Дефинира понятието мускулна сила	20
2.	Изброява и различава видовете мускулни усилия	20
3.	Изброява и различава видовете мускулна сила	20
4.	Изброява и различава факторите на мускулната сила	20
5.	Изброява и различава основните средства на силовата подготовка	20
	<b>ОБЩ БРОЙ ТОЧКИ:</b>	<b>100</b>

Матрица на писмен тест по изпитна тема № 6 Критерии за оценяване на изпитна	Максимален брой точки	Брой тестови задачи по равнища					
		I	II	III	IV	V	VI
		Знание 0-2 т.	Разбиране 0-4 т.	Приложение 0-6 т.	Анализ 0-8 т.	Синтез 0-10 т.	Оценка 0-12 т.
<b>I</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
1. Дефинира понятието мускулна сила	20	3	2	1			
2. Изброява и различава видовете мускулни усилия	20	3	2	1			
3. Изброява и различава видовете мускулна сила	20	3	2	1			
4. Изброява и различава факторите на мускулната сила	20	3	2	1			
5. Изброява и различава основните средства на силовата подготовка	20	3	2				
<b>Общ брой задачи:</b>							
<b>Общ брой задачи:</b>	<b>30</b>	<b>15</b>	<b>10</b>	<b>5</b>			
<b>Общ брой точки:</b>	<b>100</b>	<b>30</b>	<b>40</b>	<b>30</b>			

ИЗПИТНА ТЕМА № 7:

### Теория и методика на тренировката за издръжливост

Издръжливостта като двигателно качество на човека. Видове издръжливост. Видове специална издръжливост. Фактори на издръжливостта. Методика за развиване на издръжливостта. Зони на енергетично осигуряване. Методи за развиване на аеробните

възможности. Методи за развиване на анаеробните възможности. Работа за издръжливост в годишния цикъл.

№	Критерии за оценяване на изпитна тема № 7	Максимален брой точки
1.	Дефинира понятието издръжливост	10
2.	Изброява и различава видовете издръжливост	10
3.	Изброява и различава видовете специална издръжливост	10
4.	Изброява и различава факторите на издръжливостта	10
5.	Изброява и аргументира основните зони на енергетично осигуряване	10
6.	Изброява и аргументира методите за развитие на аеробните възможности на спортиста	10
7.	Изброява и различава методите за развитие на анаеробните възможности на спортиста	10
8.	Определя мястото на тренировката за издръжливост в годишния тренировъчен план	30
<b>ОБЩ БРОЙ ТОЧКИ:</b>		<b>100</b>

Матрица на писмен тест по изпитна тема № 7 Критерии за оценяване на изпитна	Максимален брой точки	Брой тестови задачи по равнища					
		I	II	III	IV	V	VI
		Знание 0-2 т.	Разбиране 0-4 т.	Приложение 0-6 т.	Анализ 0-8 т.	Синтез 0-10 т.	Оценка 0-12 т.
<b>I</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
1. Дефинира понятието издръжливост	10	3	1				
2. Изброява и различава видовете издръжливост	10	3	1				
3. Изброява и различава видовете специална издръжливост	10	3	1				
4. Изброява и различава факторите на издръжливостта	10		1				
5. Изброява и аргументира основните зони на енергетично осигуряване	10		1	1			
6. Изброява и аргументира методите за развитие на аеробните възможности на спортиста	10		1	1			

7. Изброява и различава методите за развитие на анаеробните възможности на спортиста	10		1	1			
8. Определя мястото на тренировката за издръжливост в годишния тренировъчен план	30				1	1	1
<b>Общ брой задачи:</b>							
<b>Общ брой задачи:</b>	23	9	7	4	1	1	1
<b>Общ брой точки:</b>	100	18	28	24	8	10	12

#### ИЗПИТНА ТЕМА № 8:

##### Теория и методика на тренировката за бързина

Бързината като двигателно качество на човека. Основни форми на бързината, средства и методи за развиване на бързината. Форми на проявление на бързината. Фактори на бързината. Методика за развиване на бързината. Основни средства за развиване на бързината. Методи за развиване на бързината. Работата за бързина в годишния цикъл. Тегло, загуба и регулиране на теглото. Топлорегулация при тежки тренировъчни натоварвания и състезания. Възстановяване след тренировка при ниска температура, методи и средства. Основни принципи на първа помощ при спортните травми, лечение и рехабилитация.

№	Критерии за оценяване на изпитна тема № 8	Максимален брой точки
1.	Дефинира и аргументира понятието бързина	12
2.	Изброява и различава формите на проявление на бързината	12
3.	Изброява и аргументира факторите на бързината	26
4.	Изброява и различава основните средства за развитие на бързината	14
5.	Изброява, различава и анализира методите за развитие на бързината	30
6.	Определя мястото на тренировката за бързина в годишния тренировъчен план	6
	<b>ОБЩ БРОЙ ТОЧКИ:</b>	<b>100</b>

Матрица на писмен тест по изпитна тема № 8	Мак	Брой тестови задачи по равнища					
		I	II	III	IV	V	VI

Критерии за оценяване на изпитна		Знание 0-2 т.	Разбиране 0-4 т.	Приложение 0-6 т.	Анализ 0-8 т.	Синтез 0-10 т.	Оценка 0-12 т.
1. Дефинира и аргументира понятието бързина	12	1	1	1			
2. Изброява и различава формите на проявление на бързината	12	1	1	1			
3. Изброява и аргументира факторите на бързината	26	1	1		1		1
4. Изброява и различава основните средства за развитие на бързината	14	1	1		1		
5. Изброява, различава и анализира методите за развитие на бързината	30	1	1		1	1	
6. Определя мястото на тренировката за бързина в годишния тренировъчен план	6	1	1				
<b>Общ брой задачи:</b>							
<b>Общ брой задачи:</b>	<b>20</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>Общ брой точки:</b>	<b>100</b>	<b>12</b>	<b>24</b>	<b>18</b>	<b>24</b>	<b>10</b>	<b>12</b>

#### ИЗПИТНА ТЕМА № 9:

##### Теория и методика на тренировката за ловкост и гъвкавост.

Ловкостта като двигателно качество на човека. Основни понятия, критерии. Фактори на ловкостта. Методика за развиване на ловкостта. Гъвкавостта, като двигателно качество на човека. Фактори на гъвкавостта. Методика за развиване на гъвкавостта.

№	Критерии за оценяване на изпитна тема № 9	Максимален брой точки
1.	Дефинира и аргументира понятието ловкост	12
2.	Изброява факторите на проявление на качеството ловкост	12
3.	Изброява и различава методи за развиване на качеството ловкост	26
4.	Дефинира и аргументира понятието гъвкавост	14
5.	Изброява факторите на проявление на качеството гъвкавост	30
6.	Изброява и различава методи за развиване на качеството гъвкавост	6
	<b>ОБЩ БРОЙ ТОЧКИ:</b>	<b>100</b>

Матрица на писмен тест по изпитна тема № 1  Критерии за оценяване на изпитна	Максимален брой точки	Брой тестови задачи по равнища					
		I	II	III	IV	V	VI
		Знание 0-2 т.	Разбиране 0-4 т.	Приложение 0-6 т.	Анализ 0-8 т.	Синтез 0-10 т.	Оценка 0-12 т.
<b>I</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
1. Дефинира и аргументира понятието ловкост	12	1	1	1			
2. Изброява факторите на проявление на качеството ловкост	12	1	1	1			1
3. Изброява и различава методи за развиване на качеството ловкост	26	1	1		1		
4. Дефинира и аргументира понятието гъвкавост	14	1	1	1	1		
5. Изброява факторите на проявление на качеството гъвкавост	30	1	1		1	1	
6. Изброява и различава методи за развиване на качеството гъвкавост	6	1	1				
<b>Общ брой задачи:</b>							
<b>Общ брой задачи:</b>	<b>20</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>Общ брой точки:</b>	<b>100</b>	<b>12</b>	<b>24</b>	<b>18</b>	<b>24</b>	<b>10</b>	<b>12</b>

#### ИЗПИТНА ТЕМА № 10:

##### Периодизация на спортната тренировка.

Същност, цел и задачи на спортната тренировка. Цикличност – макро, мезо и микро цикли на спортната тренировка. Програмиране на интегралната физическа кондиция в подготвителния период на тренировката. Функционална диагностика, тестове за оценка реактивността на организма. Макроструктура на тренировъчния процес – характеристика. Особености на подготвителния, състезателния и преходния период. Мезоструктура на тренировъчния процес. Видове мезоцикли – характеристика. Микроструктура на тренировъчния процес. Видове микроцикли – характеристика. Видове тренировъчни занимания – характеристика.

№	Критерии за оценяване на изпитна тема № 10	Максимален брой точки
1.	Дефинира и аргументира същността, целта и задачите на спортната тренировка	30
2.	Изброява и разграничава различните видове цикличност	20

№	Критерии за оценяване на изпитна тема № 10	Максимален брой точки
3.	Дефинира и аргументира интегралната физическа кондиция в определените периоди на подготовката	10
4.	Изброява и описва различни тестове за функционална диагностика	20
5.	Изброява и описва различните видове мезоцикли и структурата на тренировъчния процес свързана с този цикъл	10
6.	Изброява и описва различните видове микроцикли и структурата на тренировъчния процес свързана с този цикъл	10
<b>ОБЩ БРОЙ ТОЧКИ:</b>		<b>100</b>

Матрица на писмен тест по изпитна тема № 10 Критерии за оценяване на изпитна	Максимален брой точки	Брой тестови задачи по равнища					
		I	II	III	IV	V	VI
		Знание 0-2 т.	Разбиране 0-4 т.	Приложение 0-6 т.	Анализ 0-8 т.	Синтез 0-10 т.	Оценка 0-12 т.
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
1. Дефинира и аргументира същността, целта и задачите на спортната тренировка	30	3	2	1		1	
2. Изброява и разграничава различните видове цикличност	20	3	2	1			
3. Дефинира и аргументира интегралната физическа кондиция в определените периоди на подготовката	10	2		1			
4. Изброява и описва различни тестове за функционална диагностика	20	2		1		1	
5. Изброява и описва различните видове мезоцикли и структурата на тренировъчния процес свързана с този цикъл	10	2		1			
6. Изброява и описва различните видове микроцикли и структурата на тренировъчния процес свързана с този цикъл	10	2		1			
<b>Общ брой задачи:</b>							
<b>Общ брой задачи:</b>	<b>26</b>	<b>14</b>	<b>4</b>	<b>6</b>		<b>2</b>	
<b>Общ брой точки:</b>	<b>100</b>	<b>28</b>	<b>16</b>	<b>36</b>		<b>20</b>	

ИЗПИТНА ТЕМА № 11:

**Психическа подготовка в спорта**



Основни понятия. Психическа подготовка. Място и роля на психическата подготовка в многогодишната спортна подготовка. Видове психическа подготовка – цели и задачи. Методи за психическа подготовка. Планиране на психическата подготовка.

№	Критерии за оценяване на изпитна тема № 11	Максимален брой точки
1.	Дефинира и аргументира основните понятия	6
2.	Дефинира и аргументира психическата подготовка в спорта	14
3.	Определя и обяснява мястото на психическата подготовка в многогодишната спортна подготовка	20
4.	Изброява и описва различни видове психическа подготовка	30
5.	Изброява и описва различните методи на психическа подготовка	24
6.	Посочва планирането на психическата подготовка	6
<b>ОБЩ БРОЙ ТОЧКИ:</b>		<b>100</b>

Матрица на писмен тест по изпитна тема № 11 Критерии за оценяване на изпитна	Максимален брой точки	Брой тестови задачи по равнища					
		I	II	III	IV	V	VI
		Знание 0-2 т.	Разбиране 0-4 т.	Приложение 0-6 т.	Анализ 0-8 т.	Синтез 0-10 т.	Оценка 0-12 т.
<b>I</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
1. Дефинира и аргументира основните понятия	6	1	1				
2. Дефинира и аргументира психическата подготовка в спорта	14	1	1		1		
3. Определя и обяснява мястото на психическата подготовка в многогодишната спортна подготовка	20	1	1	1	1		
4. Изброява и описва различни видове психическа подготовка	30	1	1	1	1	1	
5. Изброява и описва различните методи на психическа подготовка	24	1	1	1			1
6. Посочва планирането на психическата подготовка	6	1	1				
<b>Общ брой задачи:</b>							
<b>Общ брой задачи:</b>	<b>20</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>Общ брой точки:</b>	<b>100</b>	<b>12</b>	<b>24</b>	<b>18</b>	<b>24</b>	<b>10</b>	<b>12</b>

ИЗПИТНА ТЕМА № 12:

**Опорно-двигателен апарат.**

Пасиван част – костта като орган. Свързване между костите. Непрекъснато свързване. Прекъснато свързване. Механика на ставите. Активна част – мускулът като орган. Мускулните съкращения . Действие на мускулите. Мускулна синергия. Функционална класификация на мускулите.

№	Критерии за оценяване на изпитна тема № 12	Максимален брой точки
1.	Описва устройството на опорно-двигателния апарат и функцията на отделните му части	10
2.	Описва устройството на костта, видовете костно вещество и различава тяхното разположение и функция	10
3.	Описва видовете свързвания между костите, начините за непрекъснато свързване, дава съответните примери	10
4.	Описва устройството на ставата и функцията на нейните елементи	10
5.	Дефинира принципа на извършване на движенията в ставите – осите на движение през центъра на ставата и обяснява движенията около тях	10
6.	Дефинира понятието степен свобода на движение и посочва видовете стави според степените свобода на движение, дава съответни примери	10
7.	Обяснява устройството на скелетния мускул	16
8.	Описва видовете мускули: според разположение на мускулните влакна; според вида на движенията, които извършват в ставите, и според броя на ставите, през които преминават	10
9.	Обяснява понятието мускулна синергия	14
	<b>ОБЩ БРОЙ ТОЧКИ:</b>	<b>100</b>

Матрица на писмен тест по изпитна тема № 12  Критерии за оценяване на изпитна	Максимален брой точки	Брой тестови задачи по равнища					
		I	II	III	IV	V	VI
		Знание 0-2 т.	Разбиране 0-4 т.	Приложение 0-6 т.	Анализ 0-8 т.	Синтез 0-10 т.	Оценка 0-12 т.

1	2	3	4	5	6	7	8
1. Описва устройството на опорно-двигателния апарат и функцията на отделните му части	10					1	
2. Описва устройството на костта, видовете костно вещество и различава тяхното разположение и функция	10					1	
3. Описва видовете свързвания между костите, начините за непрекъснато свързване, дава съответните примери	10					1	
4. Описва устройството на ставата и функцията на нейните елементи	10					1	
5. Дефинира принципа на извършване на движенията в ставите – осите на движение през центъра на ставата и обяснява движенията около тях	10					1	
6. Дефинира понятието степен свобода на движение и посочва видовете стави според степените свобода на движение, дава съответни примери	10					1	
7. Обяснява устройството на скелетния мускул	16			1		1	
8. Описва видовете мускули: според разположението на мускулните влакна; според вида на движенията, които извършват в ставите; според броя ставите, през които преминават	10					1	
9. Обяснява понятието мускулна синергия	14		1			1	
<b>Общ брой задачи:</b>							
<b>Общ брой задачи:</b>	<b>11</b>		<b>1</b>	<b>1</b>		<b>9</b>	
<b>Общ брой точки:</b>	<b>100</b>		<b>4</b>	<b>6</b>		<b>90</b>	

### ИЗПИТНА ТЕМА № 13:

#### Спортната тренировка като сложен адаптационен процес

Основни понятия на спортната тренировка. Адаптация – основни стадии и фази на адаптационния процес. Адаптивни функционални промени при работа за сила, бързина, издръжливост. Биохимична характеристика на основните двигателни качества сила, бързина, издръжливост. Травми на ставите, мускулите и сухожилията. Даване на първа помощ.

№	Критерии за оценяване на изпитна тема № 13	Максимален брой точки
1.	Дефиниране и разбиране на процесът на тренировъчно натоварване	10
2.	Описване на стадията на адаптация	10
3.	Описване и обяснение на функционалните промени при работа за различните двигателни качества	10

№	Критерии за оценяване на изпитна тема № 13	Максимален брой точки
4.	Описване и обяснение на биохимичната характеристика на основните двигателни качества	10
5.	Дефиниране и разбиране на даване на първа помощ	60
	<b>ОБЩ БРОЙ ТОЧКИ:</b>	<b>100</b>

Матрица на писмен тест по изпитна тема № 13 Критерии за оценяване на изпитна	Максимален брой точки	Брой тестови задачи по равнища					
		I	II	III	IV	V	VI
		Знание 0-2 т.	Разбиране 0-4 т.	Приложение 0-6 т.	Анализ 0-8 т.	Синтез 0-10 т.	Оценка 0-12 т.
<b>I</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
1. Дефиниране и разбиране на процесът на тренировъчно натоварване	10	1			1		
2. Описване на етапите на адаптация	10	1			1		
3. Описване и обяснение на функционалните промени при работа за различните двигателни качества	10					1	
4. Описване и обяснение на биохимичната характеристика на основните двигателни качества	10					1	
5. Дефиниране и разбиране на даване на първа помощ	60		1		7		
<b>Общ брой задачи:</b>							
<b>Общ брой задачи:</b>	<b>13</b>	<b>2</b>	<b>1</b>		<b>9</b>	<b>2</b>	
<b>Общ брой точки:</b>	<b>100</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		<b>74</b>	<b>20</b>	

ИЗПИТНА ТЕМА № 14:

**Биомеханичен анализ. Приложения на биомеханичния анализ според практикувания спорт**

Кинематика – пространствените, времевите и пространствено-времевите характеристики. Динамика – силовите и енергетичните характеристики. Биомеханичните свойства на мускулите в човешкото тяло. Механичното действие и функционалната класификация на мускулите. Биомеханичните свойства на костите и ставите в човешкото тяло. Двигателното действие като система на движението.

Биомеханичен анализ – кинематичен, динамичен и комплексен. Типове апаратура за измерването на характеристики за биомеханичен анализ.

№	Критерии за оценяване на изпитна тема № 14	Максимален брой точки
1.	Дефинира и различава отделните кинематични характеристики	12
2.	Дефинира и различава динамично-силовите характеристики	12
3.	Определя и обяснява биомеханичните свойства на мускулите в човешкото тяло	26
4.	Изброява и описва различни видове апаратура за измерване и бимеханичен анализ	14
5.	Дефинира двигателното действие като система на движението	30
6.	Посочва биомеханичните свойства на костите и ставите	6
	<b>ОБЩ БРОЙ ТОЧКИ:</b>	<b>100</b>

Матрица на писмен тест по изпитна тема № 14 Критерии за оценяване на изпитна	Максимален брой точки	Брой тестови задачи по равнища					
		I	II	III	IV	V	VI
		Знание 0-2 т.	Разбирание 0-4 т.	Приложение 0-6 т.	Анализ 0-8 т.	Синтез 0-10 т.	Оценка 0-12 т.
<b>I</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
1. Дефинира и различава отделните кинематични характеристики	12	1	1	1			
2. Дефинира и различава динамично-силовите характеристики	12	1	1	1	1		1
3. Определя и обяснява биомеханичните свойства на мускулите в човешкото тяло	26	1	1				
4. Изброява и описва различни видове апаратура за измерване и бимеханичен анализ	14	1	1		1		
5. Дефинира двигателното действие като система на движението	30	1	1	1	1	1	
6. Посочва биомеханичните свойства на костите и ставите	6	1	1				
<b>Общ брой задачи:</b>							
<b>Общ брой задачи:</b>	<b>20</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>Общ брой точки:</b>	<b>100</b>	<b>12</b>	<b>24</b>	<b>18</b>	<b>24</b>	<b>10</b>	<b>12</b>

ИЗПИТНА ТЕМА № 15:

## Тренираност и спортна форма

Тренираността като устойчива адаптация на организма, спортна форма и нейното управление. Подготвителна, основна и заключителна част на тренировъчното занимание. Структура и характер на възстановителната тренировка. Промени в организма при физическо натоварване, физиологична пулсова крива на тренировката. Текущи изследвания за оптимизиране на тренировъчното натоварване между седмичните цикли на натоварване в избрания спорт.

№	Критерии за оценяване на изпитна тема № 15	Максимален брой точки
1.	Дефинира понятията система и системен подход	10
2.	Дефинира и аргументира понятието система на спортна подготовка	10
3.	Дефиниране и разбиране същността на понятието тренираност	10
4.	Дефиниране и разбиране същността на понятието спортна форма	10
5.	Дефинира и разбира същността на периодизацията на спортната тренировка	10
6.	Описва и дава пример за макроструктурата на тренировъчния процес	10
7.	Разработва и анализира мезоструктурата на тренировъчния процес	10
8.	Разработва и анализира микроструктурата на тренировъчния процес	30
	<b>ОБЩ БРОЙ ТОЧКИ:</b>	<b>100</b>

Матрица на писмен тест по изпитна тема № 15  Критерии за оценяване на изпитна	Максимален брой точки	Брой тестови задачи по равнища					
		I	II	III	IV	V	VI
		Знание 0-2 т.	Разбиране 0-4 т.	Приложение 0-6 т.	Анализ 0-8 т.	Синтез 0-10 т.	Оценка 0-12 т.
<b>I</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
1. Дефиниране и разбиране същността на понятието тренираност	10	3	1				
2. Дефиниране и разбиране същността на понятието спортна форма	10	3	1				
3. Дефинира и разбира същността на периодизацията на спортната тренировка	10	3	1				
4. Описва и дава пример за макроструктурата на тренировъчния процес	10		1				
5. Разработва и анализира мезоструктурата на тренировъчния процес	10		1	1			
6. Разработва и анализира микроструктурата на тренировъчния процес	10		1	1			
Изброява видовете тренировъчни занимания и дава пример за основно	10		1	1	1		
7. тренировъчно занимание							
8. Дава пример за тренировъчно занимание с избирателна насоченост	30				1	1	
<b>Общ брой задачи:</b>							
<b>Общ брой задачи:</b>	<b>23</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>Общ брой точки:</b>	<b>100</b>	<b>18</b>	<b>28</b>	<b>24</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>12</b>

#### ИЗПИТНА ТЕМА № 16:

##### Контрол на тренировъчния процес.

Основни форми на контрол. Контрол на физическата, на техническата, на тактическата подготовка. Контрол на тренираността, на натоварването, **доза – ефект**. Програмиране на физическата кондиция в състезателния период за избрания спорт. Оперативни експрес изследвания в колективните и индивидуалните спортове след тежки тренировки и мачове. Антидопингов контрол. Специализирани тестове за контрол върху физическата кондиция в избрания спорт. Функционални методи и изследвания в спорта. Тестове за изследване в спорта. Спортна хигиена за активно занимаващите се от различните възрастови групи.

№	Критерии за оценяване на изпитна тема № 16	Максимален брой точки
1.	Дефинира и различава основните форми на контрол	12
2.	Дефинира контрола на тренираността и на натоварването	12
3.	Различава и описва контрола при физическа, техническа и тактическа подготовка	26
4.	Дефинира и описва антидопинговият контрол върху спорта	14
5.	Изброява различни тестове за изследване в спорта	30
6.	Посочва нависици за спортна хигиена	6
<b>ОБЩ БРОЙ ТОЧКИ:</b>		<b>100</b>

Матрица на писмен тест по изпитна тема № 16 Критерии за оценяване на изпитна	Максимален брой точки	Брой тестови задачи по равнища					
		I	II	III	IV	V	VI
		Знание 0-2 т.	Разбирание 0-4 т.	Приложение 0-6 т.	Анализ 0-8 т.	Синтез 0-10 т.	Оценка 0-12 т.
<b>I</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
1. Дефинира и различава основните форми на контрол	12	1	1	1			
2. Дефинира контрола на тренираността и на натоварването	12	1	1	1			
3. Различава и описва контрола при физическа; техническа и тактическа подготовка	26	1	1		1		1
4. Дефинира и описва антидопинговият контрол върху спорта	14				1		
5. Изброява различни тестове за изследване в спорта	30	1	1	1	1	1	
6. Посочва нависици за спортна хигиена	6	1	1				
<b>Общ брой задачи:</b>							
<b>Общ брой задачи:</b>	<b>20</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>Общ брой точки:</b>	<b>100</b>	<b>12</b>	<b>24</b>	<b>18</b>	<b>24</b>	<b>10</b>	<b>12</b>



ИЗПИТНА ТЕМА № 17:

**Планиране на спортната подготовка.**

Многогодишно и едногодишно планиране. Съвременни тенденции при програмиране на физическата кондиция. Организмът на спортиста като биологична функционална система. Хигиена на хранене при спортисти. Възстановителни диети.

№	Критерии за оценяване на изпитна тема № 17	Максимален брой точки
1.	Дефинира и различава различни видове планиране	30
2.	Дефинира и различава съвременни тенденции при програмиране на физическата кондиция	20
3.	Описва организма на спортиста като биологична функционална система	10
4.	Описва понятието – хигиена на хранене	20
5.	Изброява и описва различни видове възстановителни диети	10
6.	Описва различните видове макронутриенти	10
<b>ОБЩ БРОЙ ТОЧКИ:</b>		<b>100</b>

Матрица на писмен тест по изпитна тема № 17 Критерии за оценяване на изпитна	Максимален брой точки	Брой тестови задачи по равнища					
		I	II	III	IV	V	VI
		Знание 0-2 т.	Разбиране 0-4 т.	Приложение 0-6 т.	Анализ 0-8 т.	Синтез 0-10 т.	Оценка 0-12 т.
<b>I</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
1. Дефинира и различава различни видове планиране	30	3	2	1		1	
2. Дефинира и различава съвременни тенденции при програмиране на физическата кондиция	20	3	2	1			
3. Описва организма на спортиста като биологична функционална система	10	2		1			
4. Описва понятието – хигиена на хранене	20	2		1		1	
5. Изброява и описва различни видове възстановителни диети	10	2		1			
6. Описва различните видове макронутриенти	10	2		1			
<b>Общ брой задачи:</b>							
<b>Общ брой задачи:</b>	<b>26</b>	<b>14</b>	<b>4</b>	<b>6</b>		<b>2</b>	
<b>Общ брой точки:</b>	<b>100</b>	<b>28</b>	<b>16</b>	<b>36</b>		<b>20</b>	

ИЗПИТНА ТЕМА № 18:

**Планиране и участие в спортносъстезателна дейност на отбор (или спортисти) в спортни състезания. Анализ на представянето в спортното състезание.**

Видове спортни състезания. Структурата на годишния тренировъчен цикъл. Планиране на участието в спортни състезания. Основни документи за организация на спортни състезания. Правила на спортните състезания във вида спорт или спортна дисциплина. Забранени вещества и методи на Международната антидопингова агенция (WADA). Финансиране на спортни състезания. Подбор на състезатели или отбор за участие в състезания. Фактори, които могат да окажат положително или отрицателно влияние върху спортистите или отбора. Анализ и оценка на нивото на общата и специфичната работоспособност на спортистите в състезанията.

№	Критерии за оценяване на изпитна тема № 18	Максимален брой точки
1.	Дефинира и различава различни видове спортни състезания	20
2.	Описва структурата на годишния тренировъчен цикъл	20
3.	Описва и изброява правилата на спортните състезания във вида спорт или спортна дисциплина	20
4.	Описва работата на международната антидопинг агенция (WADA)	16
5.	Изброява и описва фактори, които могат да повлияят положително или отрицателно на спортист или отбор	14
6.	Анализира нивото на общата и специфичната работоспособност на спортистите в състезанията	10
	<b>ОБЩ БРОЙ ТОЧКИ:</b>	<b>100</b>

Матрица на писмен тест по изпитна тема № 18  Критерии за оценяване на изпитна	Максимален брой точки	Брой тестови задачи по равнища					
		I	II	III	IV	V	VI
		Знание 0-2 т.	Разбиране 0-4 т.	Приложение 0-6 т.	Анализ 0-8 т.	Синтез 0-10 т.	Оценка 0-12 т.
<b>I</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
1. Дефинира и различава различни видове спортни състезания	20					2	
2. Описва структурата на годишния тренировъчен цикъл	20	1			1	1	
3. Описва и изброява правилата на спортните състезания във вида спорт или спортна дисциплина	20				1		1
4. Описва работата на международната антидопинг агенция (WADA)	16		1				1
5. Изброява и описва фактори, които могат да повлияят положително или отрицателно на спортист или отбор	14	2				1	
6. Анализира нивото на общата и специфичната работоспособност на спортистите в състезанията	10					1	
<b>Общ брой задачи:</b>							
<b>Общ брой задачи:</b>	<b>13</b>	<b>3</b>	<b>1</b>		<b>2</b>	<b>5</b>	<b>2</b>
<b>Общ брой точки:</b>	<b>100</b>	<b>6</b>	<b>4</b>		<b>16</b>	<b>50</b>	<b>24</b>

#### IV. ДЪРЖАВЕН ИЗПИТ ЗА ПРИДОБИВАНЕ НА ПРОФЕСИОНАЛНА КВАЛИФИКАЦИЯ – ЧАСТ ПО ПРАКТИКА НА ПРОФЕСИЯТА

##### 4.1. Указание за съдържанието на индивидуалните задания

Индивидуалното задание за частта по практика на професията съдържа темата на индивидуалното задание и изискванията към крайния резултат от изпълнението на заданието.

По решение на комисията за провеждане и оценяване на изпита – част по практика на професията, могат да се дадат допълнителни указания, които да подпомогнат обучавания при изпълнение на индивидуалното задание.

## ПРИМЕРНО ИНДИВИДУАЛНО ПРАКТИЧЕСКО ЗАДАНИЕ № 1

### ИПИТНА ТЕМА № ,X‘

**Изгответе тренировъчен план за развитие на двигателното качество сила при колективен спорт.**

Указания за изпълнение на индивидуалното задание:

- Запознаване с здравната история на всеки един от отбора (здравословни проблеми, операции и контузии)
- Оценява моментното ниво на двигателна активност на всеки един от отбора
- Съобразява се с периода, в който се намира отбора
- Подбира правилните средства и методи за натоварване
- Подбира правилните упражнения и уреди за натоварване
- Подбира правилно тренировъчните параметри – интензивност, обем, плътност и почивка
- Следи за правилното техническо изпълнение на упражненията и нанася корекции
- Обезопасява тренировъчната среда
- Борави умело с техниките на помощ и пазене при нужда

#### 4.2. Критерии за оценяване

№	Критерии и показатели за оценяване	Максимален брой точки	Тежест
<b>1.</b>	<b>Спазване на правилата за здравословни и безопасни условия на труд и опазване на околната среда*</b>		<b>ДА/НЕ</b>
1.1.	Изпълнява дейностите при спазване на необходимите мерки за осигуряване на здравословни и безопасни условия на труд		
1.2.	Създава организация за осигуряване на здравословни и безопасни условия на труд на работното място		
1.3.	Предотвратява опасните ситуации, които могат да възникнат по време на работа		
<b>2.</b>	<b>Ефективна организация на работното място</b>		<b>5</b>
2.1.	Планира ефективно работния процес	2	
2.2.	Разпределя трудовите дейности в работния процес съобразно поставената задача и времето за нейното изпълнение	2	
2.3.	Познава и прилага установените стандарти за осъществяване на дейността	1	
<b>3.</b>	<b>Спазване изискванията на правилниците, наредбите и предписанията</b>		<b>5</b>
3.1.	Познава и прилага нормативните изисквания в съответната професионална област	3	

\* Критерий 1 няма количествено изражение, а качествено. Ако обучаваният по време на изпита създава опасна ситуация, застрашава собствения му живот или живота на други лица, изпитът се прекратява и на обучавания се поставя **оценка слаб (2)**.

№	Критерии и показатели за оценяване	Максимален брой точки	Тежест
3.2.	Спазва изискванията на правилниците, наредбите и предписанията, свързани с индивидуалното задание	2	
<b>4. Правилен подбор на детайли, материали и инструменти съобразно конкретното задание</b>			<b>20</b>
4.1.	Целесъобразно използва материали, детайли и инструменти според изпитното задание	10	
4.2.	Правилно подбира количеството и качеството на материали, детайли и инструменти	10	
<b>5. Спазване на технологичната последователност на операциите според индивидуалното задание</b>			<b>20</b>
5.1.	Самостоятелно определя технологичната последователност на операциите	10	
5.2.	Организира дейността си при спазване на технологичната последователност на операциите в процеса на работа	10	
<b>6. Качество на изпълнението на индивидуалното задание</b>			<b>50</b>
6.1.	Всяка завършена дейност съответства на изискванията на съответната технология	20	
6.2.	Крайният резултат съответства на зададените параметри и отговаря на изискванията в стандартите	20	
6.3.	Изпълнява задачата в поставения срок	10	
<b>ОБЩ БРОЙ ТОЧКИ:</b>		<b>100</b>	<b>100</b>

## V. СИСТЕМА ЗА ОЦЕНЯВАНЕ

Оценяването на резултатите от държавния изпит за придобиване на четвърта степен на професионална квалификация по **специалността код 8130501 „Фитнес“, професия код 813050 „Инструктор по фитнес“** е в точки, както следва:

- част по теория на професията – максимален брой 100 точки;
- част по практика на професията – максимален брой 100 точки.

Всяка част от държавния изпит е успешно положена при постигане на петдесет на сто от максималния брой точки.

Формирането на окончателната оценка от изпита е в съотношение – 50 процента от получения брой точки от частта по теория на професията и 50 процента от получения брой точки от частта по практика на професията.

Окончателната оценка в брой точки се формира след успешното полагане на всяка част от изпита и се изчислява, както следва:

Окончателната оценка в брой точки е сумата от получения брой точки от частта по теория на професията, умножен с 0,5, и получения брой точки от частта по практика на професията, умножен с 0,5.

Окончателната оценка в брой точки се превръща в цифрова оценка с точност до 0,01, както следва:

**Цифрова оценка е равна на окончателната оценка в брой точки, умножена с 0,06.**

Окончателната оценката от държавния изпит за придобиване на квалификация по професията е с количествен и качествен показател, с точност до 0,01 и се определя, както следва:

- а) за количествен показател **от 2,00 до 2,99** се определя качествен показател „слаб“;
- б) за количествен показател **от 3,00 до 3,49** се определя качествен показател „среден“;
- в) за количествен показател **от 3,50 до 4,49** се определя качествен показател „добър“;
- г) за количествен показател **от 4,50 до 5,49** се определя качествен показател „много добър“;
- д) за количествен показател **от 5,50 до 6,00** се определя качествен показател „отличен“.

## VIII. ПРИЛОЖЕНИЯ

### 8.1. Изпитен билет – част по теория на професията

.....  
(пълно наименование на обучаващата институция)

**ДЪРЖАВЕН ИЗПИТ  
ЗА ПРИДОБИВАНЕ НА ЧЕТВЪРТА СТЕПЕН НА ПРОФЕСИОНАЛНА  
КВАЛИФИКАЦИЯ – ЧАСТ ПО ТЕОРИЯ НА ПРОФЕСИЯТА**

по професия код №“ ..... „.....“  
специалност код ..... „.....“

Изпитен билет № ...

Изпитна тема:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

(изписва се точното наименование на темата с кратко описание на учебното съдържание)

Описание на дидактическите материали (ако е приложимо)

.....  
.....

Председател на изпитната комисия: .....

(име, фамилия)

(подпис)

Директор/ръководител на обучаващата институция: .....

(име, фамилия)

(подпис)

(печат на обучаващата институция)

**8.2. Индивидуално задание по практика**

.....  
.....  
(пълно наименование на обучаващата институция)

**ДЪРЖАВЕН ИЗПИТ ЗА ПРИДОБИВАНЕ НА ЧЕТВЪРТА СТЕПЕН НА  
ПРОФЕСИОНАЛНА КВАЛИФИКАЦИЯ – ЧАСТ ПО ПРАКТИКА НА  
ПРОФЕСИЯТА**

по професия код ..... „.....“  
специалност код ..... „.....“

**И н д и в и д у а л н о з а д а н и е № .....**

**На.....**

(трите имена на обучавания)

от ..... курс, начална дата на изпита: ..... начален час: .....

крайна дата на изпита: ..... час на приключване на  
изпита:.....

**1. Да се**

.....  
(вписва се темата на практическото задание)

**2. Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на практическото задание:**

.....

.....

**ОБУЧАВАН:** .....

(име, фамилия)

(подпис)

**Председател на изпитната комисия:** .....

(име, фамилия)

(подпис)

**Директор/ръководител на обучаващата институция:** .....

(име, фамилия) (подпис)

(печат на обучаващата институция)



### **8.3. Указание за разработване на писмен тест**

При провеждане на държавния изпит – част теория на професията, с писмен тест въз основа на критериите за оценка към всяка изпитна тема се съставят тестовите задачи.

Всяка тестова задача задължително съдържа поне един глагол (при възможност започва с глагол), изразяващ действието, което трябва да извърши обучаваният, и показващ равнището по таксономията на Блум, еталона на верния отговор и ключ за оценяване – пълния отговор, за който се получават максимален брой точки съобразно равнището на задачата, определени в таблицата за критериите за оценка на всяка изпитна тема.

Към всеки тест се разработва указание за работа, което включва целта на теста – какви знания и умения се оценяват с него; описание на теста – брой задачи, типология (задачи със свободен отговор; задачи за допълване/съотнасяне; задачи с избран отговор) и начин на работа с тях; продължителност на времето за работа с теста; начин на оценяване на резултатите от теста.

### 8.3.1. Примерно указание за работа

.....

*(пълно наименование на училището/обучаващата институция)*

Уважаеми курсисти,

Вие получавате тест, който съдържа .... задачи с различна трудност с максимален брой точки – 100. За всеки Ваш отговор ще получите определен брой точки, показан в долния десен ъгъл след всяка задача.

Целта на теста е да се установи равнището на усвоените от Вас знания и умения, задължителни за придобиване на четвърта степен на професионална квалификация по професия „Инструктор по фитнес“, специалност „Фитнес“.

Отбелязването на верния според Вас отговор при задачите с избран отговор е чрез знак **X**, а за другите типове задачи начинът на отговор е описан в задачата.

**Запомнете!** Като действителен отговор на съответната задача се приема само този, отбелязан със знака **X**.

Някои задачи изискват не само познаване на учебното съдържание, но и логическо мислене, затова четете внимателно условията на задачите, преди да посочите някой отговор за верен.

Не отделяйте много време на въпрос, който Ви се струва труден, върнете се на него по-късно, ако Ви остане време.

Тестът е с продължителност ..... астрономически часа.

**ПОЖЕЛАВАМЕ ВИ УСПЕШНА РАБОТА!**

**8.3.2. Методически указания за комисията за подготовка и оценяване на изпита – част теория на професията, за разработването и оценяването на писмения тест:**

Броят и равнището на тестовите задачи по всеки критерий се определят съобразно равнището, на което трябва да бъде усвоено съответното учебно съдържание, като общият брой задачи по всеки критерий трябва да носи максималния брой точки.

**а) Таксономия на Блум – равнища и примерни глаголи**

Равнище	Характеристика	Глаголи
<b>I. Знание 0 – 2 точки</b>	Възпроизвеждане и разпознаване на информация за понятия, факти, дефиниции	Дефинира, описва, посочва, изброява, очертава, възпроизвежда, формулира, схематизира
<b>II. Разбиране 0 – 4 точки</b>	Извличане на съществен смисъл от изучаваната материя. Интерпретация и трансформиране на информацията с цел нейното структуриране	Преобразува, различава, обяснява, обобщава, преразказва, решава, дава пример за..., сравнява
<b>III. Приложение 0 – 6 точки</b>	Пренос на нови знания и умения при решаване на проблемна или аварийна ситуация. Способност за използване на усвоената информация и формираните умения	Изчислява, демонстрира, открива, модифицира, разработва, свързва, доказва
<b>IV. Анализ 0 – 8 точки</b>	Разкриване на взаимовръзки, зависимости, тенденции и формулиране на изводи и заключения	Разделя, подразделя, диференцира, различава, представя графично, определя, илюстрира, прави заключения и изводи, обобщава, избира, разделя, подразделя
<b>V. Синтез 0 – 10 точки</b>	Творческо приложение на знанията за създаване на субективно нов продукт	Категоризира, комбинира, събира, съставя, създава, проектира, моделира, организира, планира, преподава, разпознава, генерира реконструира, ревизира
<b>VI. Оценка 0 – 12 точки</b>	Формулиране на оценъчни съждения на основата на предварително зададени критерии, подбор на собствени критерии за оценка и тяхната аргументация	Оценява, категоризира, критикува, доказва, интерпретира, оспорва, защитава, обобщава

**б) Препоръчителни тестови въпроси и задачи според типа на отговора**

**I група: въпроси и задачи със свободен отговор**

- Въпроси и задачи за свободно съчинение
- Въпроси и задачи за тълкуване

**II група: въпроси и задачи за допълване (с полуоткрит отговор)**

- Въпроси и задачи за допълване на дума или фраза
- Въпроси и задачи за заместване

**III група: въпроси и задачи с избран отговор**

- Задачи с един или повече верни отговори
- Въпроси за избор между вярно и грешно

ПРОЕКТ

**Авторски екип:**

**Проф. Юлиан Карабиберов**

**Венислав Наумов**

**Симона Христова**

**Георги Ангелов**

**Татяна Стоянова**

ПРОЕКТ