



РЕПУБЛИКА БЪЛГАРИЯ
Министър на образованието и науката

ЗА П О В Е Д

№ РД09 – 730/21.03.2024 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 8130501 „Фитнес“** от професия код **813050 „Инструктор по фитнес“** от професионално направление код **813 „Спорт“** съгласно приложението.

X

ПРОФ. ГАЛИН ЦОКОВ
Министър на образованието и науката

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

	Код по СППОО	Наименование
ПРОФЕСИОНАЛНО НАПРАВЛЕНИЕ	813	Спорт
ПРОФЕСИЯ	813050	Инструктор по фитнес
СПЕЦИАЛНОСТ	8130501	Фитнес

Утвърдена със Заповед № РД09 – 730/21.03.2024 г.

София, 2024 г.

I. ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ И ЦЕЛ НА ИЗПИТНАТА ПРОГРАМА

Изпит за придобиване на четвърта степен на професионална квалификация по специалност код **8130501 „Фитнес“**, професия код **813050 „Инструктор по фитнес“** 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 **„Инструктор по фитнес“**, специалност **„Фитнес“**.

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 общо за спорта и за спорта, който упражнява	8
9.	Дефинира и различава разликата между фитнес тренировка и кондиционна тренировка	8
	ОБЩ БРОЙ ТОЧКИ:	100

Матрица на писмен тест по изпитна тема № 1 Критерии за оценяване	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. Дефинира и аргументира същността на спорта в съвременното общество	10					1	
2. Дефинира и различава социланите 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		
Общ брой задачи:							
Общ брой задачи:	13		4		3	6	
Общ брой точки:	100		16		24	60	
<p>При оценка на резултатите от теста максимален брой точки се поставя при отговор, съвпадащ с ключа за оценяване, както следва:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 точки за тестовите задачи от равнище „Знание“ • 4 точки за тестовите задачи от равнище „Разбиране“ • 6 точки за тестовите задачи от равнище „Приложение“ • 8 точки за тестовите задачи от равнище „Анализ“ • 10 точки за тестовите задачи от равнище „Синтез“ • 12 точки за тестовите задачи от равнище „Оценка“ 							

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	2
2.	Дефинира и аргументира понятието система на спортна подготовка	2
3.	Изброява и различава основните структури на системата за спортна подготовка	18
4.	Изброява и различава факторите на системата за спортна подготовка	18
5.	Описва и различава генотипните фактори	10
6.	Описва и различава фенотипните фактори	10
7.	Описва и различава материално-техническите фактори	12
8.	Описва и различава управленските фактори	28
ОБЩ БРОЙ ТОЧКИ:		100

Матрица на писмен тест по изпитна тема № 2 Критерии за оценяване	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.
I	2	3	4	5	6	7	8
1. Дефинира понятията система и системен подход	2	1					
2. Дефинира и аргументира понятието система на спортна подготовка	2	1					
3. Изброява и различава основните структури на системата за спортна подготовка	18				1	1	
4. Изброява и различава факторите на системата за спортна подготовка	18				1	1	
5. Описва и различава генотипните фактори	10					1	
6. Описва и различава фенотипните фактори	10					1	
7. Описва и различава материално-техническите фактори	12						1
8. Описва и различава управленските фактори	28			1		1	1
Общ брой задачи:							
Общ брой задачи:	12	2		1	2	5	2
Общ брой точки:	100	4		6	16	50	24

При оценка на резултатите от теста максимален брой точки се поставя при отговор, съвпадащ с ключа за оценяване, както следва:

- 2 точки за тестовите задачи от равнище „Знание“
- 4 точки за тестовите задачи от равнище „Разбиране“
- 6 точки за тестовите задачи от равнище „Приложение“
- 8 точки за тестовите задачи от равнище „Анализ“
- 10 точки за тестовите задачи от равнище „Синтез“
- 12 точки за тестовите задачи от равнище „Оценка“

ИЗПИТНА ТЕМА № 3:

Принципи на фитнес тренировката. Основни термини във фитнес тренировката на чужд език

Основни принципи на фитнес тренировката. Характеристика. Параметри на тренировъчното натоварване. Разбиране и боравене със специфична терминология на избран език.

№	Критерии за оценяване на изпитна тема № 3	Максимален брой точки
1.	Дефинира и различава принципите на фитнес тренировката	6
2.	Дава пример за специално-подготвителни упражнения	18
3.	Дефинира и различава методите на спортната тренировка	18
4.	Дава пример и илюстрира проложно значение на методите на натоварване	18
5.	Изброява и дефинира различните параметри за тренировъчно натоварване – интензивност, обем и плътност	18
6.	Борави и дава пример за специфична терминология във фитнес тренировката на чужд език	22
ОБЩ БРОЙ ТОЧКИ:		100

Матрица на писмен тест по изпитна тема № 3 Критерии за оценяване	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.
I	2	3	4	5	6	7	8
1. Дефинира и различава принципите на фитнес тренировката	6			1			
2. Дава пример за специално-подготвителни упражнения	18				1	1	
3. Дефинира и различава методите на спортната тренировка	18				1	1	
4. Дава пример и илюстрира проложно значение на методите на натоварване	18				1	1	
5. Изброява и дефинира различните параметри за тренировъчно натоварване – интензивност, обем и плътност	18				1	1	
6. Борави и дава пример за специфична терминология във фитнес тренировката на чужд език	22					1	
Общ брой задачи:							1
Общ брой задачи:	11			1	4	5	1
Общ брой точки:	100			6	32	50	12

При оценка на резултатите от теста максимален брой точки се поставя при отговор, съвпадащ с ключа за оценяване, както следва:

- 2 точки за тестовите задачи от равнище „Знание“
- 4 точки за тестовите задачи от равнище „Разбиране“
- 6 точки за тестовите задачи от равнище „Приложение“
- 8 точки за тестовите задачи от равнище „Анализ“
- 10 точки за тестовите задачи от равнище „Синтез“
- 12 точки за тестовите задачи от равнище „Оценка“

ИЗПИТНА ТЕМА № 4:

Средства, методи и принципи на тренировката

Основни средства на спортната тренировка. 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 № 4	Максимален брой точки
1.	Дефинира и различава средствата на спортната тренировка	6
2.	Дава пример за специално-подготвителни упражнения	16
3.	Дефинира и различава методите на спортната тренировка	16
4.	Дава пример и илюстрира проложно значение на методите на натоварване	6
5.	Изброява и различава основните дидактически принципи на спортната тренировка	16
6.	Изброява и различава специфичните принципи на спортната тренировка	16
7.	Дава пример и анализира приложното значение на специфичните принципи на спортна тренировка	24
ОБЩ БРОЙ ТОЧКИ:		100

Матрица на писмен тест по изпитна тема № 4 Критерии за оценяване	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.
<i>1</i>	2	3	4	5	6	7	8
1. Дефинира и различава средствата на спортната тренировка	6			1			
2. Дава пример за специално-подготвителни упражнения	16			1		1	
3. Дефинира и различава методите на спортната тренировка	16			1		1	
4. Дава пример и илюстрира проложно значение на методите на натоварване	6			1			
5. Изброява и различава основните дидактически принципи на спортната тренировка	16			1		1	

6. Изброява и различава специфичните принципи на спортната тренировка	16			1		1	
7. Дава пример и анализира приложното значение на специфичните принципи на спортна тренировка	24					1	
Общ брой задачи:		1					1
Общ брой задачи:	13			6		5	1
Общ брой точки:	100	2		36		50	12
<p>При оценка на резултатите от теста максимален брой точки се поставя при отговор, съвпадащ с ключа за оценяване, както следва:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 точки за тестовите задачи от равнище „Знание“ • 4 точки за тестовите задачи от равнище „Разбиране“ • 6 точки за тестовите задачи от равнище „Приложение“ • 8 точки за тестовите задачи от равнище „Анализ“ • 10 точки за тестовите задачи от равнище „Синтез“ • 12 точки за тестовите задачи от равнище „Оценка“ 							

ИЗПИТНА ТЕМА № 5:

Теория на развитие на мускулната сила

Хипертрофия. Видове хипертрофия. Режим на мускулна работа, базови и изолиращи упражнения, уреди и машини, обезпечавачи фитнес тренировката за развиване на силовите качества. Методи за развитие на силова издръжливост/ максимална сила/ динамична сила. Тренировката за сила в годишния план.

№	Критерии за оценяване на изпитна тема № 5	Максимален брой точки
1.	Дефинира понятието хипертрофия	6
2.	Изброява и различава видовете мускулна хипертрофия	18
3.	Дефинира и демонстрира методите за развитие на силова издръжливост	18
4.	Дефинира и демонстрира методите за развитие на максимална сила	18
5.	Дефинира и демонстрира методите за развитие на динамична сила	18
6.	Демонстрира и контролира правилни техники на дишане при изпълнение на силови упражнения	22
ОБЩ БРОЙ ТОЧКИ:		100

Матрица на писмен тест по изпитна тема № 5 Критерии за оценяване	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. Дефинира понятието хипертрофия	6			1			
2. Изброява и различава видовете мускулна хипертрофия	18				1	1	
3. Дефинира и демонстрира методите за развитие на силова издръжливост	18				1	1	
4. Дефинира и демонстрира методите за развитие на максимална сила	18				1	1	
5. Дефинира и демонстрира методите за развитие на динамична сила	18				1	1	
6. Демонстрира и контролира правилни техники на дишане при изпълнение на силови упражнения	22					1	1
Общ брой задачи:							
Общ брой задачи:	11			1	4	5	1
Общ брой точки:	100			6	32	50	12
<p>При оценка на резултатите от теста максимален брой точки се поставя при отговор, съвпадащ с ключа за оценяване, както следва:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 точки за тестовите задачи от равнище „Знание“ • 4 точки за тестовите задачи от равнище „Разбиране“ • 6 точки за тестовите задачи от равнище „Приложение“ • 8 точки за тестовите задачи от равнище „Анализ“ • 10 точки за тестовите задачи от равнище „Синтез“ • 12 точки за тестовите задачи от равнище „Оценка“ 							

ИЗПИТНА ТЕМА № 6:

Силата като двигателно качество

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
	ОБЩ БРОЙ ТОЧКИ:	100

Матрица на писмен тест по изпитна тема № 6 Критерии за оценяване	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.
I	2	3	4	5	6	7	8
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	1			
Общ брой задачи:							
Общ брой задачи:	30	15	10	5			
Общ брой точки:	100	30	40	30			
<p>При оценка на резултатите от теста максимален брой точки се поставя при отговор, съвпадащ с ключа за оценяване, както следва:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 точки за тестовите задачи от равнище „Знание“ • 4 точки за тестовите задачи от равнище „Разбиране“ • 6 точки за тестовите задачи от равнище „Приложение“ • 8 точки за тестовите задачи от равнище „Анализ“ • 10 точки за тестовите задачи от равнище „Синтез“ • 12 точки за тестовите задачи от равнище „Оценка“ 							

ИЗПИТНА ТЕМА № 7:

Умора и възстановяване. Катаболизъм 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 процес. Средства за ускоряване на възстановителните реакции и функционалните промени. Метаболизъм.

№	Критерии за оценяване на изпитна тема № 7	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	4
5.	Описва, различава и определя видовете умора според нейната величина	8

№	Критерии за оценяване на изпитна тема № 7	Максимален брой точки
6.	Изброява, диференцира и анализира факторите на умората	10
7.	Дефинира понятието възстановяване	10
8.	Посочва основните характеристики на възстановителния процес	8
9.	Дефинира и различава видовете възстановяване	12
10.	Дефинира понятието метаболизъм	18
11.	Дефинира и различава катаболизъм и анаболизъм	10
ОБЩ БРОЙ ТОЧКИ:		100

Матрица на писмен тест по изпитна тема № 7 Критерии за оценяване	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.
I	2	3	4	5	6	7	8
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	4		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	12						1
10. Дефинира понятието метаболизъм	18			3			
11. Дефинира и различава катаболизъм и анаболизъм	10		1	1			
Общ брой задачи:							
Общ брой задачи:	17	2	5	6	2		2
Общ брой точки:	100	4	20	36	16		24
<p>При оценка на резултатите от теста максимален брой точки се поставя при отговор, съвпадащ с ключа за оценяване, както следва:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 точки за тестовите задачи от равнище „Знание“ • 4 точки за тестовите задачи от равнище „Разбиране“ • 6 точки за тестовите задачи от равнище „Приложение“ • 8 точки за тестовите задачи от равнище „Анализ“ • 10 точки за тестовите задачи от равнище „Синтез“ • 12 точки за тестовите задачи от равнище „Оценка“ 							

ИЗПИТНА ТЕМА № 8:

Тренираност и спортна форма

Същност на понятието тренираност. Същност на понятието спортна форма. Периодизации и навлизане в спортна форма. Особенности 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 № 8	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 макроструктурата на тренировъчния процес	10
7.	Разработва и анализира мезоструктурата на тренировъчния процес	10
8.	Разработва и анализира микроструктурата на тренировъчния процес	30
ОБЩ БРОЙ ТОЧКИ:		100

Матрица на писмен тест по изпитна тема № 8 Критерии за оценяване	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.
I	2	3	4	5	6	7	8
1. Дефинира понятията система и системен подход	10	3	1				
2. Дефинира и аргументира понятието система на спортна подготовка	10	3	1				
3. Дефиниране и разбиране същността на понятието тренираност	10	3	1				
4. Дефиниране и разбиране същността на понятието спортна форма	10		1	1			
5. Дефинира и разбира същността на периодизацията на спортната тренировка	10		1	1			
6. Описва макроструктурата на тренировъчния процес	10		1	1			

7. Разработва и анализира мезоструктурата на тренировъчния процес	10		1	1			
8. Разработва и анализира микроструктурата на тренировъчния процес	30				1	1	1
Общ брой задачи:							
Общ брой задачи:	23	9	7	4	1	1	1
Общ брой точки:	100	18	28	24	8	10	12
<p>При оценка на резултатите от теста максимален брой точки се поставя при отговор, съвпадащ с ключа за оценяване, както следва:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 точки за тестовите задачи от равнище „Знание“ • 4 точки за тестовите задачи от равнище „Разбиране“ • 6 точки за тестовите задачи от равнище „Приложение“ • 8 точки за тестовите задачи от равнище „Анализ“ • 10 точки за тестовите задачи от равнище „Синтез“ • 12 точки за тестовите задачи от равнище „Оценка“ 							

ИЗПИТНА ТЕМА № 9:

Управление на фитнес услугите

Особеностите на спортния пазар относно търсенето и предлагането на спортни услуги. Маркетингова стратегия на фитнес център. Маркетингови изследвания. Целеви групи на основните предлагани услуги и тяхното качество, а също и вида на съпътстващите услуги. Цени и печалба. Ефективни начини за продажба на спортните услуги – директни и посреднически. Рекламни послания за изграждане и поддържане на положителна представа у целевата група към предлаганите спортни услуги. Връзки с обществеността за организиране на публични и масови събития.

№	Критерии за оценяване на изпитна тема № 9	Максимален брой точки
1.	Описване и дефиниране на основни термини	12
2.	Изброява и обяснява различни маркетингови стратегии	12
3.	Определяне и работа с различни целеви групи	26
4.	Различава и описва изпозването на различни услуги за продажба	14
5.	Обяснява различни рекламни стратегии	30
6.	Дефинира и обяснява особеностите при организиране на публични и масови събития	6
	ОБЩ БРОЙ ТОЧКИ:	100

Матрица на писмен тест по изпитна тема № 9 Критерии за оценяване	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. Описване и дефиниране на основни термини	12	1	1	1			
2. Изброява и обяснява различни маркетингови стратегии	12	1	1	1			
3. Определяне и работа с различни целеви групи	26	1	1		1		1
4. Различава и описва изпозването на различни услуги за продажба	14	1	1		1		
5. Обяснява различни рекламни стратегии	30	1	1	1	1	1	
6. Дефинира и обяснява особеностите при организиране на публични и масови събития	6	1	1				
Общ брой задачи:							
Общ брой задачи:	20	6	6	3	3	1	1
Общ брой точки:	100	12	24	18	24	10	12
<p>При оценка на резултатите от теста максимален брой точки се поставя при отговор, съвпадащ с ключа за оценяване, както следва:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 точки за тестовите задачи от равнище „Знание“ • 4 точки за тестовите задачи от равнище „Разбиране“ • 6 точки за тестовите задачи от равнище „Приложение“ • 8 точки за тестовите задачи от равнище „Анализ“ • 10 точки за тестовите задачи от равнище „Синтез“ • 12 точки за тестовите задачи от равнище „Оценка“ 							

ИЗПИТНА ТЕМА № 10:

Характеристика на движенията

Структура и характеристика на движенията и на отделното движение при усвояване на технически умения и навици. Видове физически упражнения. Базови и изолиращи упражнения. Упражнения, изпълнявани в анаеробен, аеробен и смесен режим. Техника на изпълнение на силовите упражнения за различните мускулни групи (локални и регионални) – последователност. Циклични кардио фитнес упражнения – физиологична и биомеханична характеристика. Уреди и тренажори за кардио тренировка – видове и предпочитания.

№	Критерии за оценяване на изпитна тема № 10	Максимален брой точки
1.	Дефинира и описва характеристиката на различните видове движения	30
2.	Дефинира и описва различни видове упражнения	20
3.	Различава и обяснява упражнения изпълнявани в анаеробе, аеробен и смесен режим на работа	10

№	Критерии за оценяване на изпитна тема № 10	Максимален брой точки
4.	Дефинира и описва упражнения с лакален и регионален характер	20
5.	Дефинира и обяснява физиологина и биомеханична характеристика на циклично кардио натоварване	10
6.	Изброява и описва правилна работа на различни кардио уреди и тренажори	10
ОБЩ БРОЙ ТОЧКИ:		100

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.
1	2	3	4	5	6	7	8
1. Дефинира и описва характеристиката на различните видове движения	30	3	2	1		1	
2. Обяснява и демонстрира различни видове упражнения	20	3	2	1			
3. Различава и обяснява упражнения изпълнявани в анаеробе, аеробен и смесен режим на работа	10	2		1			
4. Обяснява и демонстрира изпълнение на упражнения с лакален и регионален характер	20	2		1		1	
5. Дефинира и обяснява физиологина и биомеханична характеристика на циклично кардио натоварване	10	2		1			
6. Изброява и демонстрира правилна работа на различни кардио уреди и тренажори	10	2		1			
Общ брой задачи:							
Общ брой задачи:	26	14	4	6		2	
Общ брой точки:	100	28	16	36		20	
<p>При оценка на резултатите от теста максимален брой точки се поставя при отговор, съвпадащ с ключа за оценяване, както следва:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 точки за тестовите задачи от равнище „Знание“ • 4 точки за тестовите задачи от равнище „Разбиране“ • 6 точки за тестовите задачи от равнище „Приложение“ • 8 точки за тестовите задачи от равнище „Анализ“ • 10 точки за тестовите задачи от равнище „Синтез“ • 12 точки за тестовите задачи от равнище „Оценка“ 							

ИЗПИТНА ТЕМА № 11:

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 № 11	Максимален брой точки
1.	Дефиниране и разбиране на процеса на тренировъчно натоварване	20
2.	Описване на етапите на адаптация	20
3.	Описване и обяснение на функционалните промени при работа за различните двигателни качества	20
4.	Описване и обяснение на биохимичната характеристика на основните двигателни качества	20
5.	Дефиниране и разбиране на даване на първа помощ	20
ОБЩ БРОЙ ТОЧКИ:		100

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.
I	2	3	4	5	6	7	8
1. Дефиниране и разбиране на процесът на тренировъчно натоварване	20	3	2	1			
2. Описване на етапите на адаптация	20	3	2	1			
3. Описване и обяснение на функционалните промени при работа за различните двигателни качества	20	3	2	1			
4. Описване и обяснение на биохимичната характеристика на основните двигателни качества	20	3	2	1			
5. Дефиниране и разбиране на даване на първа помощ	20	3	2	1			
Общ брой задачи:							
Общ брой задачи:	30	15	10	5			
Общ брой точки:	100	30	40	30			

При оценка на резултатите от теста максимален брой точки се поставя при отговор, съвпадащ с ключа за оценяване, както следва:

- 2 точки за тестовите задачи от равнище „Знание“
- 4 точки за тестовите задачи от равнище „Разбиране“
- 6 точки за тестовите задачи от равнище „Приложение“
- 8 точки за тестовите задачи от равнище „Анализ“
- 10 точки за тестовите задачи от равнище „Синтез“
- 12 точки за тестовите задачи от равнище „Оценка“

ИЗПИТНА ТЕМА № 12:

Издръжливостта като двигателно качество

Издръжливостта като двигателно качество на човека. Видове издръжливост.

Видове специална издръжливост. Фактори на издръжливостта.

№	Критерии за оценяване на изпитна тема № 12	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
ОБЩ БРОЙ ТОЧКИ:		100

Матрица на писмен тест по изпитна тема № 12 Критерии за оценяване	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. 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	3	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
Общ брой задачи:							
Общ брой задачи:	25	12	7	3	1	1	1
Общ брой точки:	100	24	28	18	8	10	12
<p>При оценка на резултатите от теста максимален брой точки се поставя при отговор, съвпадащ с ключа за оценяване, както следва:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 точки за тестовите задачи от равнище „Знание“ • 4 точки за тестовите задачи от равнище „Разбиране“ • 6 точки за тестовите задачи от равнище „Приложение“ 							

- 8 точки за тестовите задачи от равнище „Анализ“
- 10 точки за тестовите задачи от равнище „Синтез“
- 12 точки за тестовите задачи от равнище „Оценка“

ИЗПИТНА ТЕМА № 13:

Бързината като двигателно качество

Бързината като двигателно качество на човека. Форми на проявление на бързината. Фактори на бързината. Методика за развиване на бързината. Основни средства за развиване на бързина. Методи за развиване на бързината. Работата за бързина в годишния цикъл.

№	Критерии за оценяване на изпитна тема № 13	Максимален брой точки
1.	Дефинира и аргументира понятието бързина	20
2.	Изброява и различава формите на проявление на бързината	20
3.	Изброява и аргументира факторите на бързината	20
4.	Изброява и различава основните средства за развитие на бързината	16
5.	Изброява, различава и анализира методите за развитие на бързината	14
6.	Определя мястото на тренировката за бързина в годишния тренировъчен план	10
ОБЩ БРОЙ ТОЧКИ:		100

Матрица на писмен тест по изпитна тема № 13 Критерии за оценяване	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. Дефинира и аргументира понятието бързина	20					2	
2. Изброява и различава формите на проявление на бързината	20	1			1	1	
3. Изброява и аргументира факторите на бързината	20				1		1
4. Изброява и различава основните средства за развитие на бързината	16		1				1
5. Изброява, различава и анализира методите за развитие на бързината	14	2				1	
6. Определя мястото на тренировката за бързина в годишния тренировъчен план	10					1	
Общ брой задачи:							
Общ брой задачи:	12	3	1		2	5	1
Общ брой точки:	100	6	4		16	50	24
При оценка на резултатите от теста максимален брой точки се поставя при отговор, съвпадащ с ключа за оценяване, както следва:							
• 2 точки за тестовите задачи от равнище „Знание“							

- 4 точки за тестовите задачи от равнище „Разбиране“
- 6 точки за тестовите задачи от равнище „Приложение“
- 8 точки за тестовите задачи от равнище „Анализ“
- 10 точки за тестовите задачи от равнище „Синтез“
- 12 точки за тестовите задачи от равнище „Оценка“

ИЗПИТНА ТЕМА № 14:

Специфика на тренировката и етапно планиране на заниманията за редуциране на теглото и оптимизиране на телесния състав

Определяне и изчисляване на калорийния прием. Стратегия за хранене и разпределение на основните макронутриенти. Макронутриенти – белтъчини, мазнини и въглехидрати. Определяне на моментното физическо състояние. Определяне и планиране на вида на натоварването.

№	Критерии за оценяване на изпитна тема № 14	Максимален брой точки
1.	Изчислява необходим калориен прием	6
2.	Обяснява и изброява различни стратегии за хранене за редуциране на теглото	16
3.	Дефинира и обяснява основните функции на белтъчините	16
4.	Дефинира и обяснява основните функции на въглехидратите	6
5.	Дефинира и обяснява основните функции на мазнините	16
6.	Определя различни стратегии за натоварване в зависимост от моментното физическо състояние	16
7.	Планира прогресията на тренировъчното натоварване в дългосрочен план	24
ОБЩ БРОЙ ТОЧКИ:		100

Матрица на писмен тест по изпитна тема № 14 Критерии за оценяване	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. Изчислява необходим калориен прием	6			1			
2. Обяснява и изброява различни стратегии за хранене за редуциране на теглото	16			1		1	
3. Дефинира и обяснява основните функции на белтъчините	16			1		1	
4. Дефинира и обяснява основните функции на въглехидратите	6			1			
5. Дефинира и обяснява основните функции на мазнините	16			1		1	
6. Определя различни стратегии за натоварване в зависимост от моментното физическо състояние	16			1		1	

7. Планира прогресията на тренировъчното натоварване в дългосрочен план	24	1				1	1
Общ брой задачи:							
Общ брой задачи:	13	1				5	3
Общ брой точки:	100	2		36		50	12
<p>При оценка на резултатите от теста максимален брой точки се поставя при отговор, съвпадащ с ключа за оценяване, както следва:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 точки за тестовите задачи от равнище „Знание“ • 4 точки за тестовите задачи от равнище „Разбиране“ • 6 точки за тестовите задачи от равнище „Приложение“ • 8 точки за тестовите задачи от равнище „Анализ“ • 10 точки за тестовите задачи от равнище „Синтез“ • 12 точки за тестовите задачи от равнище „Оценка“ 							

ИЗПИТНА ТЕМА № 15:

Безопасност на тренировъчния процес. Превантивно-стабилизиращи упражнения като средства за намаляване на травматизма и повишаване на безопасността при трениране

Обезопасяване на тренировъчната зала. Помощ, пазене и мерки за безопасност при изпълнение на силовите упражнения. Регулиране на дишането при изпълнение на силовите упражнения. Превенция от травматизъм.

№	Критерии за оценяване на изпитна тема № 15	Максимален брой точки
1.	Определя и прилага безопасността на тренировъчната среда	10
2.	Описва и демонстрира техники на пазене и помощ при упражнения със свободни тежести	10
3.	Дефиниране и разбиране на техники на пазене и помощ при упражнения използващи уреди, машини или скрипци	10
4.	Дефиниране и разбиране на техники на пазене и помощ при упражнения със собствено тегло	10
5.	Дефиниране и разбиране на техники на пазене и помощ при упражнения с променливо съпротивление	10
6.	Дефиниране и разбиране на правилни дихателни техники при изпълнение на силови упражнения	10
7.	Дефинира превентивни упражнения и тяхната приложимост	10
8.	Определя мястото на превантивно-стабилизиращите упражнения в тренировъчния процес	30
	ОБЩ БРОЙ ТОЧКИ:	100

Матрица на писмен тест по изпитна тема № 15 Критерии за оценяване	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.
I	2	3	4	5	6	7	8
1. Определя и прилага безопасността на тренировъчната среда	10	3	1				
2. Описва и демонстрира техники на пазене и помощ при упражнения със свободни тежести	10	3	1				
3. Дефиниране и разбиране на техники на пазене и помощ при упражнения използващи уреди, машини или скрипци	10	3	1				
4. Дефиниране и разбиране на техники на пазене и помощ при упражнения със собствено тегло	10		1	1			
5. Дефиниране и разбиране на техники на пазене и помощ при упражнения с променливо съпротивление	10		1	1			
6. Дефиниране и разбиране на правилни дихателни техники при изпълнение на силови упражнения	10		1	1			
7. Дефинира превентивни упражнения и тяхната приложимост	10		1	1			
8. Определя мястото на превантивно-стабилизиращите упражнения в тренировъчния процес	30						
Общ брой задачи:					1	1	1
Общ брой задачи:	23	9	7	4	1	1	1
Общ брой точки:	100	18	28	24	8	10	12
<p>При оценка на резултатите от теста максимален брой точки се поставя при отговор, съвпадащ с ключа за оценяване, както следва:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 точки за тестовите задачи от равнище „Знание“ • 4 точки за тестовите задачи от равнище „Разбиране“ • 6 точки за тестовите задачи от равнище „Приложение“ • 8 точки за тестовите задачи от равнище „Анализ“ • 10 точки за тестовите задачи от равнище „Синтез“ • 12 точки за тестовите задачи от равнище „Оценка“ 							

ИЗПИТНА ТЕМА № 16:

Режим на мускулна работа

Видове мускулна тъкан. Устройство на напречноабраздената мускулна тъкан – миофибра, сакромер, нервно-мускулен синапс. Механизъм на мускулуното съкращение – фази на покой, стимулация, работен ход, релаксация. Двигателна единица – видове, скорост на съкращение, устойчивост на умора и енергоусигоряване. Типове мускулни влакна – бели и червени. Типове мускулни съкращения – изометрично, изотонично и ауксотично.

№	Критерии за оценяване на изпитна тема № 16	Максимален брой точки
1.	Изброява видовете мускулна тъкан	10
2.	Изброява и различава видовете градивни единици на мускулното влакно	10
3.	Дефинира понятието напречноабраздена мускулна тъкан	10
4.	Разбира и дава определение на саркомер и нервно-мускулен синапс	10
5.	Изброява и различава отделните фази от механизма на мускулното съкращение	10
6.	Дава определение на двигателна единица. Различава и разбира видовете двигателни единици, техните скорост на съкращение, устойчивост на умора и енергоосигуряване. Прави изводи за спортната практика	10
7.	Дефинира и разбира типовете мускулни влакна. Прави заключения при кой вид спорт се развиват предимно белите и при кой – предимно червените мускулни влакна	10
8.	Дефинира и разбира видовете мускулни съкращения – изотонично, изометрично и ауксотонично	30
ОБЩ БРОЙ ТОЧКИ:		100

Матрица на писмен тест по изпитна тема № 1 Критерии за оценяване	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.
I	2	3	4	5	6	7	8
1. Изброява видовете мускулна тъкан	10	3	1				
2. Изброява и различава видовете градивни единици на мускулното влакно	10	3	1				
3. Дефинира понятието напречноабраздена мускулна тъкан	10	3	1				
4. Разбира и дава определение на саркомер и нервно-мускулен синапс	10		1	1			
5. Изброява и различава отделните фази от механизма на мускулното съкращение	10		1	1			
6. Дава определение на двигателна единица. Различава и разбира видовете двигателни единици, техните скорост на съкращение, устойчивост на умора и енергоосигуряване. Прави изводи за спортната практика	10		1	1			
7. Дефинира и разбира типовете мускулни влакна. Прави заключения	10		1	1			

при кой вид спорт се развиват предимно белите и при кой – предимно червените мускулни влакна							
8. Дефинира и разбира видовете мускулни съкращения – изотонично, изометрично и ауксотонично	30				1	1	1
Общ брой задачи:							
Общ брой задачи:	23	9	7	4	1	1	1
Общ брой точки:	100	18	28	24	8	10	12
<p>При оценка на резултатите от теста максимален брой точки се поставя при отговор, съвпадащ с ключа за оценяване, както следва:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 точки за тестовите задачи от равнище „Знание“ • 4 точки за тестовите задачи от равнище „Разбиране“ • 6 точки за тестовите задачи от равнище „Приложение“ • 8 точки за тестовите задачи от равнище „Анализ“ • 10 точки за тестовите задачи от равнище „Синтез“ • 12 точки за тестовите задачи от равнище „Оценка“ 							

ИЗПИТНА ТЕМА № 17:

Уреди и машини, обезпечаващи тренировъчните занимания

Фактори определящи избора на машини (с регулируемо съпротивление, свободни тежести тежести или машини със свободни тежести) – предимства и недостатъци. Нови технологии при изработка на машини с променливо съпротивление. Уреди и тренажори за кардио фитнес тренировка. Оборудване на фитнес центрове. Правила за използването на фитнес оборудването. Правила за поведение във фитнес центъра. Видове фитнес оборудване. Безопасна работа с уредите във фитнес залата. Дневник за проведена профилактика на различните фитнес уреди. Помощ, пазене и мерки за безопасност при тренировъчните фитнес занимания с уреди и машини.

№	Критерии за оценяване на изпитна тема № 17	Максимален брой точки
1.	Изброяване различните видове уреди	10
2.	Обяснява и различава различните видове усилия в зависимост използваният уред	10
3.	Дефинира и разбира на упражнения със свободна тежест	10
4.	Дефинира и разбира на упражнения използващи машини, тренажори и скрипки	10
5.	Дефинира и разбира на упражнения с окачена опора	10
6.	Дефинира и разбира на упражнения с променящото се съпротивление	10
7.	Обяснява ползите и недостатъци от използването на различните уреди	40
	ОБЩ БРОЙ ТОЧКИ:	100

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.
I	2	3	4	5	6	7	8
1. Изброяване различните видове уреди	10		1	1			
2. Обяснява и различава различните видове усилия в зависимост използваният уред	10	1			1		
3. Дефинира и разбиране на упражнения със свободна тежест	10		1	1			
4. Дефинира и разбиране на упражнения използващи машини, тренажори и скрипци	10		1	1			
5. Дефинира и разбиране на упражнения с окачена опора	10	1			1		
6. Дефинира и разбиране на упражнения с променящото се съпротивление	10					1	
7. Обяснява ползите и недостатъци от използването на различните уреди	40		1				3
Общ брой задачи:							
Общ брой задачи:	15	2	4	3	2	1	3
Общ брой точки:	100	4	16	18	16	10	36
<p>При оценка на резултатите от теста максимален брой точки се поставя при отговор, съвпадащ с ключа за оценяване, както следва:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 точки за тестовите задачи от равнище „Знание“ • 4 точки за тестовите задачи от равнище „Разбиране“ • 6 точки за тестовите задачи от равнище „Приложение“ • 8 точки за тестовите задачи от равнище „Анализ“ • 10 точки за тестовите задачи от равнище „Синтез“ • 12 точки за тестовите задачи от равнище „Оценка“ 							

ИЗПИТНА ТЕМА № 18:

Опорно-двигателен апарат. Измерване и установяване на асиметрия и дисбаланс

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 № 18	Максимален брой точки
1.	Описва устройството на опорно-двигателния апарат и функцията на отделните му части	10

№	Критерии за оценяване на изпитна тема № 18	Максимален брой точки
2.	Описва устройството на костта, видовете костно вещество и различава тяхното разположение и функция	14
3.	Описва видовете свързвания между костите, начините за непрекъснато свързване, дава съответните примери	10
4.	Описва устройството на ставата и функцията на нейните елементи	14
5.	Дефинира принципа на извършване на движенията в ставите – осите на движение през центъра на ставата и обяснява движенията около тях	14
6.	Дефинира понятието степен свобода на движение и посочва видовете стави според степените свобода на движение, дава съответни примери	14
7.	Обяснява устройството на скелетния мускул	8
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	8
9.	Обяснява понятието мускулна синергия	8
ОБЩ БРОЙ ТОЧКИ:		100

Матрица на писмен тест по изпитна тема № 18 Критерии за оценяване	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.
I	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	14		1			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	14		1			1	
5. Дефинира принципа на извършване на движенията в ставите – осите на движение през центъра на ставата и обяснява движенията около тях	14		1			1	
6. Дефинира понятието степен свобода на движение и посочва видовете стави според степените свобода на движение, дава съответни примери	14		1			1	
7. Обяснява устройството на скелетния мускул	8				1		
8. Описва видовете мускули: според разположението на мускулните влакна; според вида на движенията, които	8				1		

извършват в ставите; според броя ставите, през които преминават						
9. Обяснява понятието мускулна синергия	8			1		
Общ брой задачи:						
Общ брой задачи:	13	4	3	6		
Общ брой точки:	100	16	24	60		
При оценка на резултатите от теста максимален брой точки се поставя при отговор, съвпадащ с ключа за оценяване, както следва: <ul style="list-style-type: none">• 2 точки за тестовите задачи от равнище „Знание“• 4 точки за тестовите задачи от равнище „Разбиране“• 6 точки за тестовите задачи от равнище „Приложение“• 8 точки за тестовите задачи от равнище „Анализ“• 10 точки за тестовите задачи от равнище „Синтез“• 12 точки за тестовите задачи от равнище „Оценка“						

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 ИЗПИТНА ТЕМА № X

Изгответе тренировъчен план за развитие на двигателното качество сила при 30-годишен мъж без здравословни проблеми, но с минимален опит в тренировъчния процес.

Указания за изпълнение на индивидуалното задание:

- Запознаване със здравната история на трениращия (здравословни проблеми, операции и контузии)
- Оценява моментното ниво на двигателна активност
- 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
1.	Спазване на правилата за здравословни и безопасни условия на труд и опазване на околната среда*		ДА/НЕ
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		
2.	Ефективна организация на работното място		5
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	
3.	Спазване изискванията на правилниците, наредбите и предписанията		5
3.1.	Познава и прилага нормативните изисквания в съответната професионална област	3	
3.2.	Спазва изискванията на правилниците, наредбите и предписанията, свързани с индивидуалното задание	2	
4.	Правилен подбор на детайли, материали и инструменти съобразно конкретното задание		20
4.1.	Целесъобразно използва материали, детайли и инструменти според изпитното задание	10	
4.2.	Правилено подбира количеството и качеството на материали, детайли и инструменти	10	
5.	Спазване на технологичната последователност на операциите според индивидуалното задание		20
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	
6.	Качество на изпълнението на индивидуалното задание		50
6.1.	Всяка завършена дейност съответства на изискванията на съответната технология	20	

* Критерий 1 няма количествено изражение, а качествено. Ако обучаваният по време на изпита създава опасна ситуация, застрашаваща 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
6.2.	Крайният резултат съответства на зададените параметри и отговаря на изискванията в стандартите	20	
6.3.	Изпълнява задачата в поставения срок	10	
ОБЩ БРОЙ ТОЧКИ:		100	100

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 по 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 по 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
I. Знание 0 – 2 точки	Възпроизвеждане и разпознаване на информация за понятия, факти, дефиниции	Дефинира, описва, посочва, изброява, очертава, възпроизвежда, формулира, схематизира
II. Разбиране 0 – 4 точки	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
III. Приложение 0 – 6 точки	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
IV. Анализ 0 – 8 точки	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
V. Синтез 0 – 10 точки	Творческо приложение на знанията за създаване на субективно нов продукт	Категоризира, комбинира, събира, съставя, създава, проектира, моделира, организира, планира, преподава, разпознава, генерира реконструира, ревизира
VI. Оценка 0 – 12 точки	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 избираем отговор

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

Авторски екип:

Проф. Юлиан Карабиберов

Венислав Наумов

Симона Христова

Георги Ангелов

Татяна Стоянова