

**НАРЕДБА**

№ .....

**за придобиване на квалификация по професията**

**„ИНСТРУКТОР ПО ФИТНЕС”**

**Раздел I**

**ОБЩИ ПОЛОЖЕНИЯ**

**Чл. 1.** С тази наредба се определя държавният образователен стандарт (ДОС) за придобиването на квалификация по професията 813050 „Инструктор по фитнес“ от област на образование „Услуги за личността” и професионално направление 813 „Спорт” съгласно Списъка на професиите за професионално образование и обучение по чл. 6, ал. 1 от Закона за професионалното образование и обучение.

**Чл. 2.** Държавният образователен стандарт за придобиването на квалификация по професията 813050 „Инструктор по фитнес“, съгласно приложението към тази наредба, определя изискванията за придобиването на четвърта степен на професионална квалификация за специалността 8130501 „Фитнес“.

**Чл. 3.** Въз основа на ДОС по чл. 1 и рамковата програма по чл. 10, ал. 3, т. 4 от Закона за професионалното образование и обучение се разработват учебни планове за лица, навършили 16 години и учебни програми за обучението по специалността по чл. 2.

**Раздел II**

**СЪДЪРЖАНИЕ НА ДЪРЖАВНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЕН СТАНДАРТ**

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

(2) Държавният образователен стандарт за придобиване на квалификация по професията 813050 „Инструктор по фитнес“ включва общата, отрасловата и специфичната професионална подготовка с необходимите професионални компетентности, които гарантират на обучаемия възможността за упражняване на професията след завършване на обучението.

## **ЗАКЛЮЧИТЕЛНИ РАЗПОРЕДБИ**

**§ 1.** Тази наредба се издава на основание чл. 22, ал. 6, във връзка с чл. 22, ал. 2, т. 6 от Закона за предучилищното и училищното образование и отменя Наредба № 18 от 2012 г. за придобиване на квалификация по професия „Инструктор по фитнес“ (обн., ДВ, бр. 12 от 2012 г.).

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

**КРАСИМИР ВЪЛЧЕВ**

*Министър на образованието и науката*

**Държавен образователен стандарт за придобиване на квалификация по професията  
„Инструктор по фитнес“**

<b>Професионално направление:</b>		
<b>813</b>	<b>Спорт</b>	
<b>Наименование на професията:</b>		
<b>813050</b>	<b>Инструктор по фитнес</b>	
<b>Специалности:</b>		<b>Степен на професионална квалификация</b>
<b>8130501</b>	<b>Фитнес</b>	<b>Четвърта</b>
<b>Ниво на квалификация според Европейската квалификационна рамка (ЕКР) – 5</b>		<b>Ниво на квалификация според Националната квалификационна рамка (НКР) – 5</b>

**1. Изисквания към кандидатите**

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

За придобиване на четвърта степен на професионална квалификация по професията „Инструктор по фитнес“ от Списъка на професиите за професионално образование и обучение по чл. 6, ал. 1 от ЗПОО (утвърден от министъра на образованието и науката със Заповед № РД 09-413 от 12.05.2003 г., посл. изм. със Заповед № РД09 – 5862 от 14.12.2017 г.) изискванието за входящото минимално образователно равнище за лица, навършили 16 години е завършено средно образование.

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

**1.2. Валидиране и професионални знания, умения и компетентности**

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

**2. Описание на професията**

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

Придобилият четвърта степен на професионална квалификация по професията „Инструктор по фитнес“ може да заема длъжността инструктор по фитнес във всички спортни организации - юридически лица, които осъществяват тренировъчна, състезателна и

организационно-административна дейност по един или няколко вида спорт и развиват и популяризират физическото възпитание и спорта (спортни клубове, спортни федерации и национални спортни организации). Инструкторът по фитнес може да се реализира професионално и в спортните клубове, които развиват и осъществяват професионален спорт (акционерни дружества) - професионални спортни клубове, или в сдружения с нестопанска цел - професионални спортни клубове. Придобилите четвърта степен на професионална квалификация по професията „Инструктор по фитнес“ може да работят във фитнес центрове, в хотели, на кораби за круизен туризъм, където има оборудвани фитнес зали.

Инструкторът по фитнес изпълнява задълженията си като член на професионалния екип съгласно изискванията на спортната организация или фирма при планиране и извършване на определените от работодателя трудови дейности.

- Подготвителни дейности:

Подготвителните дейности на инструктора по фитнес включват: предварителни проучвания за ориентацията, предпочитанията и мотивацията на кандидатите за занимания с фитнес - за здраве и физическа кондиция, за упражняване на специфичен вид състезателна дейност - культуризъм, аеробика, за постигане на естетически вид; предварителни проучвания за възрастовите психо-физически особености на кандидатите за занимания с фитнес; предварителни проучвания за здравословното състояние на кандидатите и диагностика на изходните параметри на физическата кондиция и двигателно-координационните способности; запознаване с актуалните теоретични и методико-практически новости в сферата на фитнеса; разработване и участие в процедурите за утвърждаване на учебните планове, учебно-тренировъчните или приоритетните тренировъчни програми; запознаване с техническите характеристики и параметри на новозакупените фитнес уреди и други технически средства и съоръжения за провеждането на различните по съдържание и насоченост фитнес занимания; проверка на подготовката на тренировъчните зали и санитарно-хигиенните възли за съответствие към изискванията на действащите стандарти и правила за безопасни условия на труд; проверка на състоянието на спортната материална база преди всяко тренировъчно занимание; запознаване на помощник-инструктора по фитнес с актуалните теоретични и методико-практически новости в сферата на фитнеса; проверка на предварителната подготовка на помощник-инструктора и неговата учебно-методична и организационна документация; контрол по изготвянето и презентирането на информационни и рекламни материали.

- Основни дейности:

Основните дейности на инструктора по фитнес включват: установяване на системен професионален контакт със занимаващите се; представяне на разработените и утвърдените учебни планове, учебно-тренировъчни или приоритетни тренировъчни програми; контрол върху работата на помощник-инструктора по фитнес, свързана със запознаване на занимаващите се с характеристиките и параметрите на фитнес уредите и други технически средства и съоръжения за провеждането на различните по съдържание и насоченост фитнес занимания; запознаване на занимаващите се с общите и специфичните изисквания и условия за безопасна тренировъчна и спортносъстезателна дейност; демонстрация или контрол на помощник-инструктора по фитнес при изпълнението на упражнения за отделните мускулни групи и мускули; определяне на тренировъчните принципи и методи за начинаещи, напреднали и при необходимост на елитни занимаващи се; контролиране на изпълнението на индивидуалните тренировъчни програми на занимаващите се; организационно-методически указания в случай на необходимост и в рамките на инструкторските му правомощия; оказване на помощ и пазене при необходимост; професионална комуникация на английски език и/или на друг чужд език при необходимост (работа в сферата на спортната анимация, спа центрове и др.).

- Заключителни дейности:

Заклучителните дейности на инструктора по фитнес включват: съвместно с помощник-инструктора по фитнес и спортния лекар, извършване на индивидуален и групов анализ на постигнатите резултати в отделните тренировъчни занимания или на определен етап от подготовката; съвместна (при необходимост) с помощник-инструктора проверка на състоянието на спортната материална база; информиране на работодателя (при необходимост) за извършване на съответни ремонтни и възстановителни дейности; изготвяне на писмен отчет и доклад за дейността съобразно предварителен график или указанията на работодателя.

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

Инструкторът по фитнес трябва да притежава знания и умения за справяне с пожар и оказване на помощ при необходимост.

При работата си спазва и изпълнява изискванията на Закона за здравословни и безопасни условия на труд, на хигиенните изисквания на районните здравни инспекции, както и на вътрешните правила, утвърдени от работодателя.

Всеки инструктор по фитнес преди изпълнението на професионалните си задължения преминава основен инструктаж по безопасни условия на труд и по опазване на околната среда, за противопожарна безопасност и за оказване на първа помощ.

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

## **2.2. Възможности за продължаване на професионалното обучение**

Лицата, придобили четвърта степен на професионална квалификация по професията „Инструктор по фитнес“, могат да продължат обучението си по друга професия от професионално направление „Спорт“.

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

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

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

## **3. Единици резултати от ученето (ЕРУ)**

### **3.1. Списък на ЕРУ**

#### **Обща професионална подготовка**

- ЕРУ 1. Здравословни и безопасни условия на труд (ЗБУТ)
  - РУ 1.1. (Резултат от учене) Създава организация за осигуряване на здравословни и безопасни условия на труд на работното място

- РУ 1.2. Участва в създаването на организация за осъществяване на превантивна дейност по опазване на околната среда
- РУ 1.3. Създава организация за овладяването на рискови и аварийни ситуации
- ЕРУ 2. Предприемачество
  - РУ 2.1. Познава основите на предприемачеството
  - РУ 2.2. Формира предприемаческо поведение
  - РУ 2.3. Участва в разработването на бизнес план
- ЕРУ 3. Икономика
  - РУ 3.1. Познава основите на пазарната икономика
  - РУ 3.2. Познава характеристиките на производствената дейност в предприятие

### **Отраслова професионална подготовка**

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

### **Специфична професионална подготовка**

- ЕРУ 8. Фитнес-тренировки
  - РУ 8.1. Провежда индивидуални фитнес-силови тренировки
  - РУ 8.2. Провежда индивидуални кардио/аеробни тренировки
- ЕРУ 9. Фитнес програми и диети
  - РУ 9.1. Изготвя фитнес тренировъчни програми
  - РУ 9.2. Изготвя хранителни режими/диети
  - РУ 9.3. Изготвя суплементарни планове
  - РУ 9.4. Определя състава на телесната маса чрез антропометрия
- ЕРУ 10. Управление на фитнес услугите
  - РУ 10.1. Разработва маркетингова стратегия

- РУ 10.2. Провежда промоционални кампании
- РУ 10.3. Участва в подбора на помощник-инструктори по фитнес
- РУ 10.4. Следи за изправността на фитнес оборудването

### 3.2. Описание на ЕРУ

#### Обща професионална подготовка

##### ЕРУ 1

<b>Наименование на единицата:</b>	Здравословни и безопасни условия на труд (ЗБУТ)
<b>Ниво по НКР:</b>	5
<b>Ниво по ЕКР:</b>	5
<b>Наименование на професията:</b>	Инструктор по фитнес
<b>Ниво по НКР:</b>	5
<b>Ниво по ЕКР:</b>	5
<b>Резултат от учене 1.1:</b>	Създава организация за осигуряване на здравословни и безопасни условия на труд на работното място
<b>Знания</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Познава в детайли разпоредбите за осигуряване на здравословни и безопасни условия на труд</li> <li>• Познава основните елементи на организацията за осигуряване на здравословни и безопасни условия на труд</li> <li>• Познава в детайли рисковете за здравето и безопасността при извършваната трудова дейност и при трудовите дейности, свързани с конкретната професионална квалификация</li> <li>• Познава в детайли необходимите мерки за защита и средствата за сигнализация и маркировка за осигуряване на здравословни и безопасни условия на труд</li> <li>• Познава разпоредбите за провеждане на инструктаж на работещите по правилата за осигуряване на здравословни и безопасни условия на труд</li> </ul>
<b>Умения</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Контролира процеса по изготвяне на инструкции за осигуряване на здравословни и безопасни условия на труд</li> <li>• Организира извършването на трудовите дейности при спазване на нормативните разпоредби за осигуряване на здравословни и безопасни условия на труд</li> <li>• Извършва контрол (при необходимост) на изпълнението на трудовите дейности при спазване на разпоредбите за осигуряване на здравословни и безопасни условия на труд</li> <li>• Инструктира работещите по правилата за осигуряване на здравословни и безопасни условия на труд</li> <li>• Разпознава рисковете за здравето и безопасността при различни трудови дейности.</li> <li>• Използва средствата за сигнализация и маркировка за осигуряване на здравословни и безопасни условия на труд</li> </ul>
<b>Компетентности</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Участва в създаването на организация за осигуряване на безопасни условия на работа</li> <li>• Проявява отговорност към останалите участници в трудовия</li> </ul>

	<p>процес</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Предприема мерки за предотвратяване, намаляване и ограничаване на рисковете за здравето и за безопасност на работното място при различните трудови дейности</li> </ul>
<b>Резултат от учене 1.2:</b>	Участва в създаването на организация за осъществяване на превантивна дейност по опазване на околната среда
<b>Знания</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Познава разпоредбите за опазване на околната среда при конкретната трудова дейност</li> <li>• Познава в детайли рисковете от замърсяване на околната среда при конкретната трудова дейност и при свързаните трудови дейности</li> <li>• Описва основните изисквания за разделно събиране на отпадъци</li> <li>• Познава разпоредбите за съхранение, използване и изхвърляне на опасни продукти</li> </ul>
<b>Умения</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Организира и контролира сортирането/съхранението на опасни продукти и излезли от употреба материали, консумативи и др., при спазване технологията за събиране и рециклиране</li> </ul>
<b>Компетентности</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Притежава екологично съзнание за опазване на околната среда</li> <li>• Анализира причините за екологично замърсяване</li> <li>• Участва в разработването на правила за опазване на околната среда</li> <li>• Следи за спазване на изискванията и правилата за опазване на околната среда</li> </ul>
<b>Резултат от учене 1.3:</b>	Създава организация за овладяването на рискови и аварийни ситуации
<b>Знания</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Познава нормативните разпоредби за осигуряване на аварийна безопасност</li> <li>• Познава в детайли основните изисквания за осигуряване на аварийна безопасност</li> <li>• Обяснява стъпките за действия при аварии и аварийни ситуации</li> <li>• Обяснява видовете травми и методите за оказване на първа помощ</li> <li>• Познава реда за разследване на трудови злополуки</li> </ul>
<b>Умения</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Използва терминологията за описване на аварийните ситуации</li> <li>• Създава организация за осъществяване на контрол по спазване мерките за пожарна и аварийна безопасност</li> <li>• Координира действията на работния екип при аварии и опасни ситуации</li> <li>• Разпознава опасните ситуации, които могат да възникнат по време на работа</li> <li>• Оказва първа помощ на пострадали при авария</li> <li>• Изброява основните рискове, които могат да доведат до аварии и аварийни ситуации</li> <li>• Оказва първа помощ на пострадали при авария</li> </ul>
<b>Компетентности</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Организира овладяването на възникнал пожар и/или авария, в съответствие с установените вътрешнофирмени правила за пожарна и аварийна безопасност</li> <li>• Актуализира вътрешнофирмените правила за пожарна и аварийна безопасност</li> </ul>
<b>Средства за оценяване:</b>	<p>Средство 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Решаване на тест</li> </ul> <p>Средство 2:</p>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>Решаване на казус по зададен сценарий</li> </ul>
<b>Условия за провеждане на оценяването:</b>	За средство 1 и 2: <ul style="list-style-type: none"> <li>Учебен кабинет</li> </ul>
<b>Критерии за оценяване:</b>	За средство 1: Владее теоретични знания за: <ul style="list-style-type: none"> <li>хигиенните норми;</li> <li>здравословните и безопасни условия на труд на работното място;</li> <li>превантивната дейност за опазване на околната среда;</li> <li>овладяването на аварийни ситуации и оказването на първа помощ на пострадали.</li> </ul> За средство 2: <ul style="list-style-type: none"> <li>Избира бързо най-адекватното поведение при зададената рискова ситуация</li> <li>Вярно и точно определя необходимите действия за оказване на първа помощ</li> </ul>

## ЕРУ 2

<b>Наименование на единицата:</b>	Предприемачество
<b>Ниво по НКР:</b>	5
<b>Ниво по ЕКР:</b>	5
<b>Наименование на професията:</b>	Инструктор по фитнес
<b>Ниво по НКР:</b>	5
<b>Ниво по ЕКР:</b>	5
<b>Резултат от учене 2.1:</b>	Познава основите на икономиката и предприемачеството
<b>Знания</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Знае същността на предприемачеството</li> <li>Познава видовете предприемачески умения</li> </ul>
<b>Умения</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Анализира практически примери за успешно управление на дейността на фирмата</li> </ul>
<b>Компетентности</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Предлага нови идеи за оптимизиране изпълнението на трудовите дейности</li> </ul>
<b>Резултат от учене 2.2:</b>	Формира предприемаческо поведение
<b>Знания</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Познава характеристиките на предприемаческото поведение</li> <li>Знае видовете предприемаческо поведение</li> </ul>
<b>Умения</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Преценява необходимостта от промени, свързани с подобряване на работата</li> </ul>
<b>Компетентности</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Предлага решения за повишаване ефективността на дейността</li> </ul>
<b>Резултат от учене 2.3:</b>	Участва в разработването на бизнес план
<b>Знания</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Познава основните елементи, изисквания и етапи при разработване на бизнес план</li> <li>Знае факторите на обкръжаващата пазарна среда и влиянието им върху дейността на фирмата</li> </ul>
<b>Умения</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Анализира възможностите за развитие на дейността на фирмата</li> </ul>
<b>Компетентности</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Самостоятелно или в екип разработва проект на бизнес план</li> </ul>
<b>Средства за оценяване:</b>	Средство 1: <ul style="list-style-type: none"> <li>Решаване на тест</li> </ul>

	<p>Средство 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Решаване на казус по зададен сценарий</li> </ul> <p>Средство 3:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Разработване в екип на бизнес план на фирмата по предварително дефинирано задание</li> </ul>
<b>Условия за провеждане на оценяването:</b>	<p>За средство 1, 2 и 3:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Учебен кабинет</li> </ul>
<b>Критерии за оценяване:</b>	<p>За средство 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Владее основните теоретични постановки в областта на предприемачеството</li> </ul> <p>За средство 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Вярно, точно и мотивирано определя действията за разрешаване на описания проблем в зададения казус/сценарий</li> </ul> <p>За средство 3:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Участва в разработването на бизнес план на фирмата според изискванията на предварително дефинираното задание</li> </ul>

### ЕРУ 3

<b>Наименование на единицата:</b>	Икономика
<b>Ниво по НКР:</b>	5
<b>Ниво по ЕКР:</b>	5
<b>Наименование на професията:</b>	Инструктор по фитнес
<b>Ниво по НКР:</b>	5
<b>Ниво по ЕКР:</b>	5
<b>Резултат от учене 3.1:</b>	Познава основите на пазарната икономика
<b>Знания</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Познава общата теория на пазарната икономика</li> <li>Запознат е икономическите проблеми – оскъдност, ресурси, избор и други</li> <li>Знае ролята на държавата в пазарната икономика</li> <li>Познава видовете икономически субекти в бизнеса</li> </ul>
<b>Умения</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Информира се за успешни практически примери за управление на различни бизнес начинания</li> </ul>
<b>Компетентности</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Способен е да идентифицира успешни практически примери за управление на бизнес начинания като обясни ролята на всеки икономически субект, ангажиран в бизнеса</li> </ul>
<b>Резултат от учене 3.2:</b>	Познава основните характеристики на производствената дейност в предприятие
<b>Знания</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Познава основите на пазарното търсене и пазарното предлагане</li> <li>Дефинира икономически понятия - приходи, разходи, печалба, рентабилност и други</li> <li>Познава същността на елементите на маркетинговия микс – продукт (услуга), цена, дистрибуция, промоция</li> <li>Познава същността на елементите на промоционалния/комуникационния микс – публичност, реклама, лични продажби, насърчаване на продажбите, връзки с обществеността</li> </ul>

<b>Умения</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Обяснява икономически понятия в контекста на дейността на предприятието</li> <li>Разработва маркетингова стратегия на предприятие за постигане на максимални финансови резултати, съобразно качествения и количествения капацитет</li> <li>Изготвя рекламни послания за изграждане и поддържане на положителна представа у целевата група към предлаганите продукти (стоки и/или услуги)</li> </ul>
<b>Компетентности</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Способен е да анализира икономическите принципи в контекста на производствената дейност на дадено предприятие и да дава препоръки</li> </ul>
<b>Средства за оценяване:</b>	<p>Средство 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Писмен изпит/Тест</li> </ul> <p>Средство 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Изготвяне на маркетингова стратегия, насочена към зададен тип целева група</li> </ul> <p>Средство 3:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Изготвяне на рекламно послание по зададени цел, бюджет и рекламоносител</li> </ul>
<b>Условия за провеждане на оценяването:</b>	<p>За средство 1, 2 и 3:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Учебен кабинет</li> </ul>
<b>Критерии за оценяване:</b>	<p>За средство 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Владее основните теоретични знания в областта на икономиката</li> </ul> <p>За средство 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>В изготвеното рекламно послание присъстват името на рекламодателя, кратко описание на предложението, подтик за покупка, данни за контакт с рекламодателя; изтъкнати са качеството на услугата и нейните предимства пред конкурентните</li> </ul> <p>За средство 3:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Изготвената обява за свободна работна позиция е пълна и целесъобразна – включва изискванията за заемане на длъжността, работното време, трудовото възнаграждение, начините за кандидатстване, изброени са задълженията и отговорностите; определените критерии за подбор са съобразени с нуждите на работодателя</li> </ul>

### Отраслова професионална подготовка

ЕРУ 4

<b>Наименование на единицата:</b>	Организация на труда
<b>Ниво по НКР:</b>	5
<b>Ниво по ЕКР:</b>	5
<b>Наименование на професията:</b>	Инструктор по фитнес
<b>Ниво по НКР:</b>	5
<b>Ниво по ЕКР:</b>	5

<b>Резултат от учене 4.1:</b>	Организира работния процес
<b>Знания</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Познава структурата на стопанската организация</li> <li>• Познава методи за нормиране на работния процес</li> <li>• Познава нормативните документи, свързани с професията</li> <li>• Познава планирането на ресурси, свързани с работния процес</li> <li>• Познава основните нормативни актове, свързани с професията</li> </ul>
<b>Умения</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Планира работния процес</li> <li>• Съставя график на работните задачи</li> <li>• Спазва основните нормативни актове, свързани с професията</li> </ul>
<b>Компетентности</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ефективно организира работния процес</li> <li>• Предлага и мотивира необходимостта от промени в работните процеси</li> </ul>
<b>Резултат от учене 4.2:</b>	Отговаря за разпределението на дейностите в работния процес
<b>Знания</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Познава видовете дейности</li> <li>• Познава изискванията за изпълнение на видовете дейности</li> <li>• Познава начините за организация на дейностите в работния процес</li> </ul>
<b>Умения</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Организира дейностите в работния процес</li> <li>• Спазва и следи етичните норми на поведение</li> <li>• Участва в изграждането на работната среда</li> </ul>
<b>Компетентности</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ефективно разпределя и планира дейностите в работния процес</li> <li>• Отговорен е за създаване и поддържане на етична работна среда</li> </ul>
<b>Средства за оценяване:</b>	<p>Средство 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Решаване на тест</li> </ul> <p>Средство 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Решаване на казус по зададен сценарий</li> </ul>
<b>Условия за провеждане на оценяването:</b>	<p>За средства 1 и 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Учебен кабинет</li> </ul>
<b>Критерии за оценяване:</b>	<p>За средство 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Дефинира теоретични понятия в областта на организацията на работния процес</li> </ul> <p>За средство 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Дефинира теоретични понятия в областта на разпределението на дейностите в работния процес</li> </ul>

#### ЕРУ 5

<b>Наименование на единицата:</b>	Комуникация и чужд език
<b>Ниво по НКР:</b>	5
<b>Ниво по ЕКР:</b>	5
<b>Наименование на професията:</b>	Инструктор по фитнес
<b>Ниво по НКР:</b>	5
<b>Ниво по ЕКР:</b>	5
<b>Резултат от учене 5.1:</b>	Общува ефективно в работния екип
<b>Знания</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Знае ролята на отделните длъжности в екипа, техните работни взаимоотношения и йерархични връзки</li> </ul>
<b>Умения</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Комуникира в работен порядък с екипа и персонала на</li> </ul>

	предприятието
<b>Компетентности</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Може да комуникира ефективно с всички участници в трудовия процес, съобразно работния протокол</li> <li>• Поема отговорности при работа в екип</li> </ul>
<b>Резултат от учене 5.2:</b>	Води ефективна бизнес комуникация
<b>Знания</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Познава етичните норми на комуникацията</li> <li>• Познава правилата за вербална и невербална комуникация</li> <li>• Познава ефективното поведение при конфликти</li> <li>• Знае правилата и изискванията, свързани с водене на делова кореспонденция</li> <li>• Познава средства за водене на делова комуникация</li> </ul>
<b>Умения</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Разпознава и избягва конфликтни ситуации</li> <li>• Решава конфликтни ситуации</li> <li>• Води делова комуникация - писмена и устна</li> <li>• Извлича необходимата информация за удовлетворяване на изискванията на клиентите</li> </ul>
<b>Компетентности</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Провежда ефективна комуникация с клиенти и потребители, съобразно индивидуалните им особености</li> <li>• Провежда компетентен разговор с клиенти с цел консултиране и съгласуване на услуги; разбира и уважава техните изисквания, защитава интересите на организацията</li> <li>• Проявява комбинативност при проучване на алтернативни решения</li> </ul>
<b>Резултат от учене 5.3:</b>	Владее чужд език по професията
<b>Знания</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Познава професионалната терминология на чужд език</li> </ul>
<b>Умения</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Чете и разбира професионални текстове (специализирана литература, техническа документация и други) на чужд език</li> <li>• Ползва чужд език при търсене на информация от интернет и други източници</li> <li>• Ползва свободно професионална терминология на чужд език (писмено и говоримо) при комуникация с партньори и клиенти</li> </ul>
<b>Компетентности</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Владее чужд език на ниво, позволяващо му да осъществява ефективна комуникация по професионални и други теми, както и да изпълнява служебните си задължения</li> </ul>
<b>Средства за оценяване:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Провеждане на разговори по професионални теми на чужд език</li> </ul>
<b>Условия за провеждане на оценяването:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Учебен кабинет</li> </ul>
<b>Критерии за оценяване:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Комуникира свободно на чужд език в учебна или работна ситуация</li> </ul>

#### ЕРУ 6

<b>Наименование на единицата:</b>	Информационни и комуникационни технологии
<b>Ниво по НКР:</b>	5
<b>Ниво по ЕКР:</b>	5
<b>Наименование на професията:</b>	Инструктор по фитнес

<b>Ниво по НКР:</b>	5
<b>Ниво по ЕКР:</b>	5
<b>Резултат от учене 6.1:</b>	Обработка информация с ИКТ
<b>Знания</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Изброява интернет търсачки и мотивира избора си на определени сред тях</li> <li>• Обяснява употребата на филтри и оператори за търсене</li> <li>• Знае за съществуването на невярна или подвеждаща информация в интернет и начини за оценка на надеждността ѝ</li> <li>• Обяснява същността на уеб каналите (RSS и други) за получаване на информация</li> <li>• Знае начините за съхранение на цифрова информация на различни електронни носители</li> <li>• Знае начините за създаване на поддиректории (папки)</li> <li>• Знае начините за преместване на файлове от една поддиректория (папка) в друга</li> <li>• Познава различни програми за възпроизвеждане на даден тип цифрово съдържание (текст, изображение, аудио, видео)</li> <li>• Познава различни доставчици на облачни услуги</li> </ul>
<b>Умения</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Използва търсачка за намиране на информация като прилага различни филтри и използва оператори за търсене (символи и други)</li> <li>• Използва уеб канали (RSS и други) за получаване на информация</li> <li>• Сравнява информацията в различни източници и оценява нейната надеждност с помощта на набор от допълващи се критерии</li> <li>• Записва и съхранява в различни формати цифрово съдържание (текст, изображения, аудио, видео, уеб страници и др.) по класифициран начин, използвайки поддиректории (папки)</li> <li>• Използва облачни услуги за съхранение на информация</li> <li>• Възпроизвежда вече записано цифрово съдържание</li> </ul>
<b>Компетентности</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрира свободно владение на ИКТ при обработването на информация</li> </ul>
<b>Резултат от учене 6.2:</b>	Комуникира с ИКТ
<b>Знания</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Изброява доставчици на услугата електронна поща</li> <li>• Изброява софтуер за аудио и видео разговори</li> <li>• Изброява доставчици на услуги за споделяне на файлове</li> <li>• Обяснява принципите за онлайн пазаруване и плащане</li> <li>• Изброява онлайн общности (социални мрежи), създадени за обмен на знания и опит в областта на професията</li> <li>• Обяснява употребата на електронен подпис</li> </ul>
<b>Умения</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Използва електронна поща</li> <li>• Използва разширени функции на софтуер за аудио и видове разговори</li> <li>• Споделя файлове, спазвайки правилата на онлайн комуникацията</li> <li>• Използва множество електронни услуги като пазаруване онлайн, електронно банкиране, взаимодействие с държавни институции и други</li> <li>• Използва електронен подпис за авторизация</li> <li>• Обменя знания и опит в онлайн общности</li> </ul>

<b>Компетентности</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрира свободно владение на ИКТ при онлайн комуникация</li> </ul>
<b>Резултат от учене 6.3:</b>	Създава цифрово съдържание с ИКТ
<b>Знания</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Познава функционалностите на софтуерите за създаване и редакция на цифрово съдържание от различен тип (текст, таблици, изображения, аудио, видео)</li> <li>• Познава функционалностите на редакторите за създаване и поддръжка на шаблонни интернет страници и/или блогове</li> </ul>
<b>Умения</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Създава сложно цифрово съдържание (текст, таблици, изображения, аудио, видео) с различни оформлениа</li> <li>• Редактира и оформя цифрово съдържание, създадено от друг</li> <li>• Използва редактори за създаване и поддръжка на шаблонни интернет страници и/или блогове</li> </ul>
<b>Компетентности</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрира свободно владение на ИКТ при създаването на електронно съдържание</li> </ul>
<b>Резултат от учене 6.4:</b>	Осигурява сигурност при работата с ИКТ
<b>Знания</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Познава голяма част от известните рискове за сигурността при работа онлайн</li> <li>• Знае функциите на защитните стени и на антивирусните програми</li> <li>• Познава начините за защита на файлове с криптиране или с пароли</li> <li>• Знае за въздействието на цифровите технологии върху ежедневиия живот и околната среда</li> </ul>
<b>Умения</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Идентифицира подвеждащи и/или злонамерени съобщения и интернет страници</li> <li>• Активира филтри на електронна поща против спам</li> <li>• Разпознава файлове, представляващи злонамерен софтуер</li> <li>• Променя настройките на защитната стена и на антивирусната програма</li> <li>• Защишава файлове с криптиране или с пароли</li> <li>• Прилага мерки за пестене на енергия</li> </ul>
<b>Компетентности</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Способен е да защити комплексно от злонамерени действия електронната среда, в която работи</li> </ul>
<b>Резултат от учене 6.5:</b>	Решава проблеми при работата с ИКТ
<b>Знания</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Познава начините за решаване на рутинни проблеми при използването на цифрови технологии</li> <li>• Познава начините за инсталиране/преинсталиране на операционна система и друг софтуер</li> <li>• Познава възможностите за актуализиране на собствените си цифрови умения</li> </ul>
<b>Умения</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Избира и инсталира най-подходящия инструмент, устройство, приложение, софтуер или услуга за решаване на проблеми</li> <li>• Променя настройките и опциите на операционната система или друг софтуер при решаване на проблеми</li> </ul>
<b>Компетентности</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Способен е самостоятелно да разреши нерутинен проблем, възникнал при работа с ИКТ</li> </ul>
<b>Средства за оценяване:</b>	<p>Средство 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Изпълнение на задача, свързана с намирането на информация в интернет по зададена тема, нейното съхранение и възпроизвеждане</li> </ul>

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

#### ЕРУ 7

<b>Наименование на единицата:</b>	Спорт
<b>Ниво по НКР:</b>	5
<b>Ниво по ЕКР:</b>	5
<b>Наименование на професията:</b>	Инструктор по фитнес
<b>Ниво по НКР:</b>	5
<b>Ниво по ЕКР:</b>	5
<b>Резултат от учене 7.1:</b>	Познава същността на спорта и ползите от него
<b>Знания</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Познава ползите от спорта и неговите образователни, здравни, социални, културни и възстановителни функции</li> <li>Познава историята на физическото възпитание и спорта</li> <li>Познава олимпийските принципи и идеали</li> <li>Познава вредата от употребата на допинг</li> <li>Познава националната стратегия за борба срещу употребата на допинг в спорта</li> </ul>
<b>Умения</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Разпознава признаците при употреба на допинг и предприема мерки за въздействие върху навиците на спортуващите</li> <li>Осигурява спазване на принципите на честната игра в спорта</li> </ul>
<b>Компетентности</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Популяризира здравословния начин на живот и редовните занимания със спорт, като участва в актуални за обществото и</li> </ul>



	медиите дискусии
<b>Резултат от учене 7.2:</b>	Познава организационната система на спорта
<b>Знания</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Познава организацията на спорта на национално, европейско и световно ниво и функциите на различните институции – общини, министерства, спортни клубове, спортни федерации, олимпийски комитети</li> <li>• Познава нормативно-правната уредба, свързана с физическото възпитание и спорта – закони, стратегии и наредби</li> <li>• Познава особеностите на физическото възпитание и спорта в свободното време</li> <li>• Познава особеностите на организирания спорт за всички (физическо възпитание и спорт за учащи, ведомствен спорт, физическо възпитание и спорт за лица с увреждания)</li> <li>• Познава особеностите на спорта за високи постижения (детско-юношески спорт, елитен спорт)</li> </ul>
<b>Умения</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Идентифицира мястото на своята спортна организация в системата на спорта и възможните механизми и източници на финансиране</li> </ul>
<b>Компетентности</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Консултира заинтересованите лица относно възможностите за практикуване на спорт, съобразно техните нужди и желания</li> </ul>
<b>Резултат от учене 7.3:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Формира (развива) физически качества у обучаваните</li> </ul>
<b>Знания</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Познава теорията и методиката на спортната тренировка</li> <li>• Познава анатомията и биомеханиката на човека</li> <li>• Познава физиологията и биохимията на човека</li> <li>• Познава особеностите на преподаване при различните възрастови групи</li> <li>• Познава особеностите на спортния травматизъм</li> </ul>
<b>Умения</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Прилага методи и средства за развиване на сила</li> <li>• Прилага методи и средства за развиване на издръжливост</li> <li>• Прилага методи и средства за развиване на бързина</li> <li>• Прилага методи и средства за развиване на гъвкавост</li> <li>• Прилага методи и средства за развиване на ловкост</li> <li>• Прилага методи и средства за развиване на техника и тактика по вид спорт</li> </ul>
<b>Компетентности</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Способен е самостоятелно да формира (развива) у обучаваните необходимите физически качества</li> </ul>
<b>Средства за оценяване:</b>	<p>Средство 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Теория: решаване на тест или развиване на въпрос от областта на спорта</li> </ul>
<b>Условия за провеждане на оценяването:</b>	<p>За средство 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Теория: учебен кабинет</li> </ul>
<b>Критерии за оценяване:</b>	<p>За средство 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрира професионални знания от областта на спорта</li> </ul>

ЕРУ 8

<b>Наименование на единицата:</b>	Фитнес тренировки
-----------------------------------	-------------------

<b>Ниво по НКР:</b>	5
<b>Ниво по ЕКР:</b>	5
<b>Наименование на професията:</b>	Инструктор по фитнес
<b>Ниво по НКР:</b>	5
<b>Ниво по ЕКР:</b>	5
<b>Резултат от учене 8.1:</b>	Провежда индивидуални фитнес-силови тренировки
<b>Знания</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Познава основните мускулни групи и методическите изисквания при тяхното трениране</li> <li>• Знае параметрите на тренировъчното натоварване – интензивност, обем, продължителност, плътност, максимална тежест, процент от максимума и повторен максимум</li> <li>• Знае философията на мускулната хипертрофия (миофибрилна и саркоплазмена) и оптималните стойности на параметрите на тренировъчното натоварване за нейното постигане</li> <li>• Познава различните типове фитнес оборудване – свободни тежести (щанги и дъмбели), скрипци с други кабелни машини с макари, машини с ограничена свобода на движение, опорни уреди (пейки, лежанки, висилки, успоредки), тяхното устройство и предназначение</li> <li>• Познава физическите упражнения за различните основни мускулни групи (гръдни мускули, коремни мускули, широки гръбни мускули, дълги гръбни разгъвачи, трапецовидни мускули, раменни мускули, бицепси, трицепси, мускули по предмишницата, седалищни мускули, квадрицепси, мускули по задната част на бедрата, прасцеви мускули)</li> <li>• Знае структурата на фитнес-силовата тренировка и същността на подготвителната, основната и заключителната част</li> <li>• Познава културистичните принципи – прогресивно натоварване, систематизиране броя на упражненията и сериите, изолация, деадаптация, принцип на приоритета, разделен (сплит), контраст, флашинг, цикличност, качествен, инстинктивен, еkleктик, пестелив, емоционален</li> <li>• Познава културистичните методи – пълна амплитуда, аеробика, отказ, пирамида, суперсери, удължени (дроп) серии, комбинация, изотеншън, чийтинг, форсирани повторения, тройни серии, гигантски серии, предварително изтощение, пауза-почивка, пикова флексия, постоянно напрежение, отстъпващ режим, двойно разделяне, тройно разделяне, непълна амплитуда, частични повторения, скоростно изпълнение, редуващи се серии, колебаещи се повторения</li> </ul>
<b>Умения</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Разбира целта на тренировъчната програма</li> <li>• Разчита параметрите на тренировъчното натоварване, разбира заложените тренировъчни принципи и методи</li> <li>• Проверява облеклото и екипировката на клиента</li> <li>• Демонстрира техниката на изпълнение на упражненията със/на различни фитнес уреди</li> <li>• Демонстрира разновидности на техниката на упражненията, с цел натоварване на отделните мускулни групи и техните части по</li> </ul>

	<p>различен начин</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрира техниката на изпълнение на упражненията за разтягане на мускулатурата (стречинг)</li> <li>• Следи и подпомага правилното изпълнение на упражненията, дава съвременни указания на клиента (по време на и след натоварването)</li> <li>• Следи за спазването на почивката между различните серии и упражнения</li> <li>• Пази клиента от нараняване при рискови упражнения</li> <li>• Формира у клиента двигателни навици</li> <li>• При необходимост се отклонява от тренировъчната програма, без да нарушава нейната целесъобразност</li> <li>• Прилага подходящи културистични принципи и методи, които не са включени в тренировъчната програма</li> </ul>
<b>Компетентности</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Провежда ефективна подготвителна, основна и заключителна част на фитнес-силовата тренировка, спазвайки утвърдена тренировъчна програма или импровизирайки</li> </ul>
<b>Резултат от учене 8.2:</b>	Провежда индивидуални кардио/аеробни тренировки
<b>Знания</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Познава различните кардио/аеробни уреди (велоергометър, степер, бягаща пътечка, крос-тренажор и др.), тяхното устройство и предназначение</li> <li>• Знае оптималните стойности на параметрите на тренировъчното натоварване при кардио/аеробни тренировки за редуциране на мазнините или за развиване на кардио-респираторните възможности</li> <li>• Познава принципите на нискоинтензивната кардио тренировка и на високоинтензивната интервална кардио тренировка (HIIT)</li> <li>• Знае методиката на провеждане на различните кардио/аеробни тестове за оценка на физическото състояние (PWC 150, PWC 170, Харвардски степ тест, Степ тест на Куинс Колидж, Тест на Купър)</li> </ul>
<b>Умения</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Проследява пулсовата честота на клиента</li> <li>• Контролира натоварването като регулира съпротивлението на кардио/аеробните уреди или скоростта на изпълнение на цикличното упражнение</li> <li>• Следи и подпомага правилното изпълнение на упражненията, дава съвременни указания на клиента (по време на и след натоварването)</li> <li>• Комуникира с клиента по начин, ненарушаващ ритъма му на дишане</li> <li>• Определя максималната и целевата кислородна консумация (<math>VO_2 \max</math>) на клиента</li> </ul>
<b>Компетентности</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Провежда ефективна подготвителна, основна и заключителна част на кардио/аеробна тренировка, спазвайки утвърдена тренировъчна програма или импровизирайки</li> </ul>
<b>Средства за оценяване:</b>	<p>Средство 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Провежда фитнес тренировъчно занимание по зададена тренировъчна програма</li> </ul>
<b>Условия за провеждане на</b>	За средство 1:

<b>оценяването:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Оборудван фитнес център</li> </ul>
<b>Критерии за оценяване:</b>	<p>За средство 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Проведеното тренировъчно занимание не се отклонява съществено от зададената тренировъчна програма. Спазен е броят на повторенията и сериите за различните упражнения, както и почивките. Дадените указания са точни и ясни.</li> </ul>

ЕРУ 9

<b>Наименование на единицата:</b>	Фитнес програми и диети
<b>Ниво по НКР:</b>	5
<b>Ниво по ЕКР:</b>	5
<b>Наименование на професията:</b>	Инструктор по фитнес
<b>Ниво по НКР:</b>	5
<b>Ниво по ЕКР:</b>	5
<b>Резултат от учене 9.1:</b>	Изготвя фитнес тренировъчни програми
<b>Знания</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Познава типове телосложение, пропорциите на тялото и предпоставките за индивидуализация на фитнес подготовката</li> <li>Познава основните мускулни групи и методическите изисквания при тяхното трениране</li> <li>Знае параметрите на тренировъчното натоварване – интензивност, обем, продължителност, плътност, максимална тежест, процент от максимума и повторен максимум</li> <li>Знае философията на мускулната хипертрофия (миофибрилна и саркоплазмена) и оптималните стойности на параметрите на тренировъчното натоварване за нейното постигане</li> <li>Знае оптималните стойности на параметрите на тренировъчното натоварване при кардио/аеробни тренировки за редуциране на мазнините или за развиване на кардио-респираторните възможности</li> <li>Познава различните типове фитнес оборудване – свободни тежести (щанги и дъмбели), скрипци с други кабелни машини с макари, машини с ограничена свобода на движение, опорни уреди (пейки, лежанки, висилки, успоредки), циклични кардио/аеробни уреди (велоергометър, степер, бягаща пътечка, крос-тренажор и др.), тяхното устройство и предназначение</li> <li>Познава физическите упражнения за различните основни мускулни групи (гърдни мускули, коремни мускули, широки гръбни мускули, дълги гръбни разгъвачи, трапецовидни мускули, раменни мускули, бицепси, трицепси, мускули по предмишницата, седалищни мускули, квадрицепси, мускули по задната част на бедрата, прасцеви мускули)</li> <li>Знае структурата на фитнес-силовата тренировка и същността на подготвителната, основната и заключителната част</li> <li>Познава принципите на нискоинтензивната кардио тренировка и тези на високоинтензивната интервална кардио тренировка (НИТ)</li> <li>Познава културистичните принципи – прогресивно натоварване,</li> </ul>

	<p>систематизиране броя на упражненията и сериите, изолация, деадаптация, принцип на приоритета, разделен (сплит), контраст, флашинг, цикличност, качествен, инстинктивен, еkleктик, пестелив, емоционален</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Познава културистичните методи – пълна амплитуда, аеробика, отказ, пирамида, суперсери, удължени (дроп) серии, комбинация, изотеншън, чийтинг, форсирани повторения, тройни серии, гигантски серии, предварително изтощение, пауза-почивка, пикова флексия, постоянно напрежение, отстъпващ режим, двойно разделяне, тройно разделяне, непълна амплитуда, частични повторения, скоростно изпълнение, редуващи се серии, колебаещи се повторения</li> </ul>
<b>Умения</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Преценява и избира подходящите културистични принципи и методи</li> <li>• Прилага в тренировъчната програма избраните културистични принципи и методи</li> <li>• Определя цикъла от тренировъчните и почивните дни</li> <li>• Определя мускулните групи, които да бъдат натоварвани в различните тренировъчни дни от цикъла</li> <li>• Избира физическите упражнения за изпълнение в отделните тренировъчни дни от цикъла</li> <li>• Определя реда на физическите упражнения в различните тренировъчни дни от цикъла</li> <li>• Задава броя на повторенията и сериите за всяко фитнес-силово упражнение, както и съпротивлението, с което да се изпълняват</li> <li>• Определя продължителността и целевата пулсова честота при тренирането на кардио уреди за изгаряне на мазнини или за развиване на кардио-респираторните възможности</li> </ul>
<b>Компетентности</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Изготвя фитнес тренировъчни програми съобразно индивидуалните цели и особености на клиента (пол, възраст, тегло, ръст, състав на телесната маса, заболявания)</li> <li>• Коригира фитнес тренировъчните програми, съобразно наличните във фитнесцентъра уреди и оборудване</li> </ul>
<b>Резултат от учене 9.2:</b>	Изготвя хранителни режими/диети
<b>Знания</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Познава видовете макронутриенти (белтъчини/протеини, въглехидрати и мазнини) и тяхното значение за организма</li> <li>• Познава хранителния състав на различните хранителни продукти и тяхната енергийна стойност</li> <li>• Познава храните, противопоказни при различни заболявания и състояния, както и храните, подобряващи тези състояния</li> </ul>
<b>Умения</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Набира необходимата информация от клиента за изготвянето на хранителен режим/диета – цел, пол, възраст, тегло, ръст, начин на живот, физическа активност, хранителни навици, вкусови предпочитания, хранителни алергии, заболявания и състояния. При необходимост измерва и определя състава на телесната маса.</li> <li>• Определя дневния енергоразход и енергоприем</li> <li>• Определя необходимото съотношение и количество от различните макронутриенти</li> <li>• Разпределя дневното количество макронутриенти на порции и</li> </ul>

	<p>определя времето за техния прием</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Предлага на клиента конкретни храни, които да отговарят на неговите хранителни нужди</li> <li>• При настъпили промени коригира утвърдените хранителни режими/диети</li> </ul>
<b>Компетентности</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Изготвя и коригира хранителни режими/диети, съобразно целта, пола, възрастта, теллото, ръста, състава на телесната маса, начина на живот, физическата активност, хранителните навици, вкусовите предпочитания, хранителните алергии, заболяванията и състоянията на клиента</li> </ul>
<b>Резултат от учене 9.3:</b>	<b>Изготвя суплементарни планове</b>
<b>Знания</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Знае предназначението на различните видове хранителни добавки</li> <li>• Познава влиянието на различните видове хранителни добавки върху организма</li> <li>• Познава най-популярните видове протеинови напитки – животински (млечни – суроватъчни и казеинови, яйчни, месни, кръвни и др.) и растителни (соев, грахов, оризов и др.), предимствата на различните производства (концентрати, изолати и хидролизирани), както и заболяванията и състоянията, при които те са противопоказни</li> <li>• Познава най-популярните видове въглехидратни напитки – монозахариди (глюкоза/декстроза, фруктоза) и полизахариди (малтодекстрин, нишесте/скорбяла), както и заболяванията и състоянията, при които те са противопоказни</li> <li>• Познава най-популярните видове аминокиселинни продукти – комплексни, верижно разклонение (BCAA), креатин (монохидрат, малат, етил-естер, кре-алкалин), глутамин, таурин, Л-карнитин, триптофан, тирозин, други заменими и незаменими аминокиселини, както и заболяванията и състоянията, при които те са противопоказни</li> </ul>
<b>Умения</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Определя вида на хранителните добавки, които да подпомогнат постигането на целите на клиента по отношение на неговата спортна форма</li> <li>• Определя дозите на избраните хранителни добавки и начина на техния прием</li> <li>• Препоръчва на клиента конкретни продукти в протеиновия бар на фитнесцентъра</li> </ul>
<b>Компетентности</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Изготвя суплементарен план, съобразявайки се с целите на клиента и неговите индивидуални особености – пол, възраст, начин на живот, заболявания и състояния</li> </ul>
<b>Резултат от учене 9.4:</b>	<b>Определя състава на телесната маса чрез антропометрия</b>
<b>Знания</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Познава начина за определяне състава на телесна маса чрез антропометрия и калиперометрия и необходимите за това параметри на тялото</li> <li>• Познава основните телесни соматотипи</li> <li>• Познава същността и на други методи за определяне състава на телесната маса (чрез калиперометрия, водно претегляне и измерване на електрическото съпротивление на тялото)</li> </ul>

<b>Умения</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Измерва необходимите обиколки на човешкото тяло със сантиметрова лента</li> <li>• Измерва необходимите дължини на човешкото тяло с антропометър</li> <li>• Измерва необходимите диаметри на човешкото тяло с тазомер и специален шублер за измерване на биепикондиларни диаметри</li> <li>• Измерва дебелината на необходимите кожни гънки (калиперметрия) с калипер</li> <li>• С помощта на формули пресмята състава на телесната маса (относителното и абсолютното тегло на мастната и мускулната тъкан)</li> <li>• Оценява относителното развитие на мастната тъкан (ендоморфията)</li> <li>• Оценява относителното мускулно-скелетно развитие (мезоморфията)</li> <li>• Оценява относителната линейност на тялото (ектоморфията)</li> </ul>
<b>Компетентности</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Определя точно състава на телесната маса и соматотипа на клиента</li> </ul>
<b>Средства за оценяване:</b>	<p>Средство 1 (РУ 9.1):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Изготвяне на фитнес тренировъчна програма, съобразно целите и характерните особености на клиента (пол, възраст, тегло, ръст, състав на телесната маса, заболявания и състояния)</li> </ul> <p>Средство 2 (РУ 9.2):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Изготвяне на хранителен режим/диета, определяне на енергоприход и енергоразход по зададени цел, пол, възраст, тегло, ръст, състав на телесната маса, начин на живот, физическа активност, хранителни навици, вкусови предпочитания, хранителни алергии, заболявания и състояния на клиента</li> </ul> <p>Средство 3 (РУ 9.3):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Изготвяне на суплементарен план по зададени цел, пол, възраст, начин на живот, заболявания и състояния на клиента</li> </ul> <p>Средство 4 (РУ 9.4):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Определяне състава на телесната маса по предварително зададени пол, възраст, ръст, тегло, телесни обиколки и дебелина на кожни гънки</li> </ul>
<b>Условия за провеждане на оценяването:</b>	<p>За средство 1,2, 3 и 4:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Учебен или компютърен кабинет</li> </ul>
<b>Критерии за оценяване:</b>	<p>За средство 1 (РУ 9.1):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Изготвената тренировъчна програма е целесъобразна и подходяща за клиента. В рамките на цикъла са натоварени всички основни мускулни групи, за всяко упражнение са определени броя на повторенията и серията, както и интензивността</li> </ul> <p>За средство 2 (РУ 9.2):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Изготвеният хранителен режим/диета е целесъобразен и подходящ за клиента. Пресметнат е теоретичният дневен енергоразход и е определен теоретичният дневен енергоприем. За всяко хранене от деня са описани целевите количества макронутриенти (белтъчини/протеини, въглехидрати и мазнини), те са правилно разпределени през деня, а количествата от избраните храни са</li> </ul>

	<p>точно пресметнати и с посочена енергийна стойност. Избраните храни не са противопоказни за алергии, заболявания и състояния на клиента</p> <p>За средство 3 (РУ 9.3):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Изготвената суплементарна програма е целесъобразна и подходяща за клиента, описани са дозата, начинът и времето на прием на избраните хранителни добавки</li> </ul> <p>За средство 4 (РУ 9.4):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>При определяне състава на телесната маса са пресметнати процентът телесни мазнини, абсолютното количество телесни мазнини, активната телесна маса, абсолютното количество мускулна маса и мускулните обиколки на мишницата и бедрото. Пресметнати са и оценките на ендоморфия, мезоморфия и екторморфия и правилно е определен соматотипът на лицето</li> </ul>
--	---

ЕРУ 10

<b>Наименование на единицата:</b>	Управление на фитнес услугите
<b>Ниво по НКР:</b>	5
<b>Ниво по ЕКР:</b>	5
<b>Наименование на професията:</b>	Инструктор по фитнес
<b>Ниво по НКР:</b>	5
<b>Ниво по ЕКР:</b>	5
<b>Резултат от учене 10.1:</b>	Разработва маркетингова стратегия на фитнес центъра
<b>Знания</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Познава същността на елементите на маркетинговия микс – продукт (услуга), цена, дистрибуция, промоция</li> <li>Познава особеностите на спортния пазар относно търсенето и предлагането на спортни услуги</li> </ul>
<b>Умения</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Провежда маркетингови изследвания</li> <li>Определя целевата група на основните предлагани услуги и тяхното качество, а също и вида на съпътстващите услуги</li> <li>Формира конкурентоспособни цени, които стимулират търсенето на предлаганите услуги и осигуряват печалба</li> <li>Подбира най-ефективните начини за продажба на спортните услуги – директни и посреднически</li> </ul>
<b>Компетентности</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Разработва маркетингова стратегия на фитнесцентъра за постигане на максимални финансови резултати, съобразно качествения и количествения капацитет</li> </ul>
<b>Резултат от учене 10.2:</b>	Провежда промоционални кампании на фитнес центъра
<b>Знания</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Познава същността на елементите на промоционалния/комуникационния микс – публичност, реклама, лични продажби, насърчаване на продажбите, връзки с обществеността</li> </ul>
<b>Умения</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Изготвя рекламни послания за изграждане и поддържане на положителна представа у целевата група към предлаганите спортни услуги</li> <li>Повишава личните си продажби на предлаганите услуги като стимулира целевите потребители - по телефона, пощата или чрез</li> </ul>



	<p>лично посещение</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Насърчава продажбите на предлаганите услуги от търговските посредници</li> <li>Осъществява връзки с обществеността като организира публични и масови събития</li> </ul>
<b>Компетентности</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Организира и ръководи дейности, стимулиращи търсенето на предлаганите спортни услуги</li> </ul>
<b>Резултат от учене 10.3:</b>	Участва в подбора на помощник-инструктори по фитнес
<b>Знания</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Познава методите за подбор на персонал</li> <li>Познава съществуващите регистри на сертифицираните фитнес инструктори, както и сертифициращите организации</li> <li>Познава видовете квалификации и квалификационни степени на спортно-педагогическите кадри</li> </ul>
<b>Умения</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Участва в разработването на длъжностните характеристики на персонала във фитнес центъра</li> <li>Изготвя обява за свободна работна позиция и определя критерии за подбор на персонала</li> <li>Съветва работодателя по отношение на избора на кандидат</li> <li>Запознава новоназначените служители с техните задължения и отговорности и ги въвежда в работата</li> </ul>
<b>Компетентности</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Участва в дейности по подбор на помощник-инструктори по фитнес като проявява обективност, безпристрастност, толерантност, не проявява дискриминация</li> </ul>
<b>Резултат от учене 10.4:</b>	Следи за изправността на фитнес оборудването
<b>Знания</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Знае начините и времето за профилактика на различните фитнес уреди и оборудване</li> </ul>
<b>Умения</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Изготвя общи правила за използването на фитнес оборудването и следи за спазването им</li> <li>Изготвя общи правила за поведение във фитнес центъра и следи за спазването им</li> <li>Смазва лагерите, макарите и въжетата на фитнес уредите</li> <li>Затяга отхлабените гайки на дъмбелите</li> <li>Следи за равномерното разпределение на дисковете по стойките за тежести</li> <li>Безопасно отстранява големите тежести от неизползваните фитнес уреди</li> <li>Проверява правилното свързване на захранваните с електрически ток фитнес уреди към електрическата мрежа и подсушава инцидентно разлетите по тях течности</li> <li>Вписва проведените профилактики на различните фитнес уреди в дневник</li> </ul>
<b>Компетентности</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Следи за изправността на фитнес оборудването и своевременно отстранява рисковете за безопасността на клиентите</li> </ul>
<b>Средства за оценяване:</b>	<p>Средство 1 (РУ 10.1):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Изготвяне на маркетингова стратегия, насочена към зададен тип целева група</li> </ul> <p>Средство 2 (РУ 10.2):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Изготвяне на рекламно послание по зададени цел, бюджет и</li> </ul>

	<p>рекламоносител</p> <p>Средство 3 (РУ 10.3):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Изготвяне на обява за свободна работна позиция и определяне на критерии за подбор</li> </ul> <p>Средство 4 (РУ 10.4):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Изброява правилата при използване на избран фитнес уред</li> </ul>
<b>Условия за провеждане на оценяването:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Учебен или компютърен кабинет</li> </ul>
<b>Критерии за оценяване:</b>	<p>За средство 1 (РУ 10.1):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Изготвената маркетингова стратегия е пълна и целесъобразна – включва продуктова, ценова, комуникационна и дистрибуционна политика</li> </ul> <p>За средство 2 (РУ 10.2):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>В изготвеното рекламно послание присъстват името на рекламодателя, кратко описание на предложението, подтик за покупка, данни за контакт с рекламодателя; изтъкнати са качеството на услугата и нейните предимства пред конкурентните</li> </ul> <p>За средство 3 (РУ 10.3):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Изготвената обява за свободна работна позиция е пълна и целесъобразна – включва изискванията за заемане на длъжността, работното време, трудовото възнаграждение, начините за кандидатстване, изброени са задълженията и отговорностите; определените критерии за подбор са съобразени с нуждите на работодателя</li> </ul> <p>За средство 4 (РУ 10.4):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Изброените правила съвпадат с тези, описани от производителя в техническата документация</li> </ul>

#### **4. Изисквания към материалната база**

##### **4.1. По теория**

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

##### **4.2. По практика**

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

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

- Уреди за аеробна подготовка - стационарно колело (VELOERГОМЕТЪР) с магнитно или ремъчно регулиране; рекумбент байк (лежащо колело) за начинаещи; тредбан (бягаща

пътека) за ходене и бягане с възможност за регулиране на скоростта на лентата и промяна на наклона от  $\pm 5$  до  $\pm 22$  градуса; елиптикал (крос-тренажор) с възможност за моделиране на бягането срещу наклон и удължаване на крачката; степер (стеър клаймбер) за симулиране на изкачването на стълби; въже за скачане и др.

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

## **5. Изисквания към обучаващите**

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

По учебен предмет или модул от професионалната подготовка, за който няма съответно професионално направление в Класификатора на областите на висше образование и професионалните направления, приет с Постановление № 125 от 2002 г. на Министерския съвет (ДВ, бр. 64 от 2002 г.), могат да преподават лица без висше образование и без придобита професионална квалификация „учител“, ако са придобили четвърта степен на професионална квалификация по професия „Инструктор по фитнес“ при условията и по реда на Закона за професионалното образование и обучение.

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