

НАРЕДБА

№

за придобиване на квалификация по професията

„ИНСТРУКТОР ПО ЕРГОНОМИЯ”

Раздел I

ОБЩИ ПОЛОЖЕНИЯ

Чл. 1. С тази наредба се определя държавният образователен стандарт (ДОС) за придобиването на квалификация по професията 813070 „Инструктор по ергономия“ 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 813070 „Инструктор по ергономия“, съгласно приложението към тази наредба, определя изискванията за придобиването на четвърта степен на професионална квалификация за специалностите 8130701 „Спортна ергономия”, 8130702 „Постурална ергономия“ и 8130703 „Професионална ергономия“.

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 специалностите по чл. 2.

Раздел II

СЪДЪРЖАНИЕ НА ДЪРЖАВНОТО ОБРАЗОВАТЕЛНО ИЗИСКВАНЕ

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 813070 „Инструктор по ергономия“ 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.

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

КРАСИМИР ВЪЛЧЕВ

Министър на образованието и науката

Приложение към чл. 2

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

Професионално направление:		
813	Спорт	
Наименование на професията:		
813070	Инструктор по ергономия	
Специалности:		Степен на професионална квалификация
8130701	Спортна ергономия	Четвърта
8130702	Постурална ергономия	Четвърта
8130703	Професионална ергономия	Четвърта
Ниво на квалификация според Европейската квалификационна рамка (ЕКР) – 5		Ниво на квалификация според Националната квалификационна рамка (НКР) – 5

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 ергономия“ 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.) изискването за входящото минимално образователно равнище за лица, навършили 16 г. 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 ергономия“ 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.)

Инструкторът по ергономия прилага принципите на ергономията (наука, която изучава съответствието на заобикалящата среда към човешкото тяло), създава методи с цел по-добро функциониране на системата човек-среда. Дейността на специализираните „Спортна ергономия“ е свързана с овладяване приложението на принципите на ергономията в спортната дейност.

Дейността на специализираните „Постурална ергономия“ е свързана с оценяването и оптимизирането на телодържанието (стойката на тялото) с оглед профилактика и корекция на гръбначни изкривявания, болки в гърба и долните крайници, нарушения в походката, падания и други проблеми, свързани с неправилното положение на тялото.

Дейността на специализираните „Професионална ергономия“ е свързана с оптимизирането на системата „човек-машина-работна среда“ (приспособяване на трудовия процес, условията на труд и работната среда: микроклимат и пространство, правилна работна поза).

Основните трудови дейности на инструктора по ергономия са: определяне състоянието на клиента; превенция на нарушенията и отклоненията в двигателния апарат; адаптация на и към обкръжаващата среда; извършване на спортни и лечебни масажи; изготвяне и провеждане на програми с физически упражнения за тренировъчни и възстановителни занимания.

Отговорностите на инструктора по ергономия зависят от сферата, в която работи (здравеопазване, спорт и други). Основното му задължение е да осигури съответствието между нуждите на човека и конкретния продукт като: изследва способностите и ограниченията на човешкото тяло; анализира начина, по който хората използват различните машини или екипировка; оценява работната среда и въздействието ѝ върху хората. Инструкторът по ергономия поема отговорност за опазване здравето на своите клиенти – спортисти (за спортната ергономия), работещи (за професионалната ергономия) и лица с гръбначни изкривявания (за постуралната ергономия).

При осъществяване на трудовата дейност инструкторът по ергономия работи с различни измервателни уреди (везна, сантиметрова лента, сантиметър, динамометър, ъгломер, плантограм, калипер, тазомер, шублер, спирометър) и спортни пособия (медицинска топка, терабант ленти, гири, гимнастически тояжки, гимнастическа/шведска стена, гимнастически постелки, швейцарска топка, пясъчни торбички за глезени и китки, въже за скачане, различни фитнес уреди).

За изпълнение на трудовите дейности необходими качества са: аналитичност, отговорност, интереси в областта на човешкото поведение, прецизност, креативност. Необходими са също умения за решаване на проблеми, за убеждаване и за ефективно общуване - инструкторът по ергономия поддържа професионални контакти с хора от различни сфери - спортисти, медицински лица, преподаватели, клиенти и други. Неговата работа е свързана с необходимост от постоянно повишаване на компетенциите и информираността.

Работното му място може да бъде в кабинети, спортни зали или на открито, в зависимост от трудовите задачи и условията. Специализираните в „Спортна ергономия“ могат да работят в спортни клубове за рекреационен и елитен спорт, включително адаптиран спорт за хора с увреждания. Специализираните в „Постурална ергономия“ упражняват професията си в различни учебни заведения, центрове за здравна промоция и профилактика, заведения за възрастни хора и хора с увреждания. Специализираните в

„Професионална ергономия“ участват в програми за превенция и борба с професионални заболявания, обусловени от неправилна работна поза, в производствени предприятия и в сферата на услугите.

2.2. Възможности за продължаване на професионалното обучение

Лицата, придобили четвърта степен на професионална квалификация по професията „Инструктор по ергономия“, 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.

Съгласно НКПД 2011, придобилият четвърта степен на професионална квалификация по професията „Инструктор по ергономия“ може да постъпва на работа на следните длъжности от НКПД:

- 3422-3008 Служител, спортна организация
- 3422-3010 Инструктор, спортен
- 3422-3006 Личен треньор
- 3255-3002 Масажист

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 Обработка 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 за всички специалности

- ЕРУ 8. Определяне на състоянието
 - РУ 8.1 Измерва антропометрични показатели и двигателни способности
 - РУ 8.2 Идентифицира степента на отклонение от нормите
- ЕРУ 9. Превенция на нарушенията и отклоненията в двигателния апарат
 - РУ 9.1 Оценява риска от настъпване на нарушения
 - РУ 9.2 Обучава предразположени към нарушения/отклонения лица
- ЕРУ 10. Адаптация на човека и на обкръжаващата среда
 - РУ 10.1 Приобщава/адаптира обкръжаващата среда към конкретния проблем
 - РУ 10.2 Въздейства върху навиците
- ЕРУ 11. Класически масажи
 - РУ 11.1 Извършва спортни масажи
 - РУ 11.2 Извършва лечебни масажи

Специфична професионална подготовка само за специалност „Спортна ергономия“

- ЕРУ 12. Спортна ергономия
 - РУ 12.1 Изготвя тренировъчни и възстановителни програми за спортна ергономия
 - РУ 12.2 Провежда занимания по спортна ергономия

Специфична професионална подготовка само за специалност „Постурална ергономия“

- ЕРУ 13. Постурална ергономия
 - РУ 13.1 Изготвя тренировъчни и възстановителни програми за постурална ергономия
 - РУ 13.2 Провежда занимания по постурална ергономия

Специфична професионална подготовка само за специалност „Професионална ергономия“

- ЕРУ 14. Професионална ергономия
 - РУ 14.1 Изготвя тренировъчни и възстановителни програми за професионална ергономия
 - РУ 14.2 Провежда занимания по професионална ергономия

3.2. Описание на ЕРУ

Обща професионална подготовка

ЕРУ 1

Наименование на единицата:	Здравословни и безопасни условия на труд (ЗБУТ)
Ниво по НКР:	5
Ниво по ЕКР:	5
Наименование на професията:	Инструктор по ергономия
Ниво по НКР:	5
Ниво по ЕКР:	5
Резултат от учене 1.1:	Създава организация за осигуряване на здравословни и безопасни условия на труд на работното място
Знания	<ul style="list-style-type: none"> ● Познава в детайли разпоредбите за осигуряване на здравословни и безопасни условия на труд ● Познава основните елементи на организацията за осигуряване на здравословни и безопасни условия на труд ● Познава в детайли рисковете за здравето и безопасността при извършваната трудова дейност и при трудовите дейности, свързани с конкретната професионална квалификация ● Познава в детайли необходимите мерки за защита и средствата за сигнализация и маркировка за осигуряване на здравословни и безопасни условия на труд ● Познава разпоредбите за провеждане на инструктаж на работещите по правилата за осигуряване на здравословни и безопасни условия на труд
Умения	<ul style="list-style-type: none"> ● Контролира процеса по изготвяне на инструкции за осигуряване на здравословни и безопасни условия на труд ● Организира извършването на трудовите дейности при спазване на нормативните разпоредби за осигуряване на здравословни и безопасни условия на труд ● Извършва контрол (при необходимост) на изпълнението на

	<p>трудовете дейности при спазване на разпоредбите за осигуряване на здравословни и безопасни условия на труд</p> <ul style="list-style-type: none"> • Инструктира работещите по правилата за осигуряване на здравословни и безопасни условия на труд • Разпознава рисковете за здравето и безопасността при различни трудови дейности. • Използва средствата за сигнализация и маркировка за осигуряване на здравословни и безопасни условия на труд
Компетентности	<ul style="list-style-type: none"> • Участва в създаването на организация за осигуряване на безопасни условия на работа • Проявява отговорност към останалите участници в трудовия процес • Предприема мерки за предотвратяване, намаляване и ограничаване на рисковете за здравето и за безопасност на работното място при различните трудови дейности
Резултат от учене 1.2:	Участва в създаването на организация за осъществяване на превантивна дейност по опазване на околната среда
Знания	<ul style="list-style-type: none"> • Познава разпоредбите за опазване на околната среда при конкретната трудова дейност • Познава в детайли рисковете от замърсяване на околната среда при конкретната трудова дейност и при свързаните трудови дейности • Описва основните изисквания за разделно събиране на отпадъци • Познава разпоредбите за съхранение, използване и изхвърляне на опасни продукти
Умения	<ul style="list-style-type: none"> • Организира и контролира сортирането/съхранението на опасни продукти и излезли от употреба материали, консумативи и др., при спазване технологията за събиране и рециклиране
Компетентности	<ul style="list-style-type: none"> • Притежава екологично съзнание за опазване на околната среда • Анализира причините за екологично замърсяване • Участва в разработването на правила за опазване на околната среда • Следи за спазване на изискванията и правилата за опазване на околната среда
Резултат от учене 1.3:	Създава организация за овладяването на рискови и аварийни ситуации
Знания	<ul style="list-style-type: none"> • Познава нормативните разпоредби за осигуряване на аварийна безопасност • Познава в детайли основните изисквания за осигуряване на аварийна безопасност • Обяснява стъпките за действия при аварии и аварийни ситуации • Обяснява видовете травми и методите за оказване на първа помощ • Познава реда за разследване на трудови злополуки
Умения	<ul style="list-style-type: none"> • Използва терминологията за описване на аварийните

	<p>ситуации</p> <ul style="list-style-type: none"> • Създава организация за осъществяване на контрол по спазване мерките за пожарна и аварийна безопасност • Координира действията на работния екип при аварии и опасни ситуации • Разпознава опасните ситуации, които могат да възникнат по време на работа • Оказва първа помощ на пострадали при авария • Изброява основните рискове, които могат да доведат до аварии и аварийни ситуации • Оказва първа помощ на пострадали при авария
Компетентности	<ul style="list-style-type: none"> • Организира овладяването на възникнал пожар и/или авария, в съответствие с установените вътрешнофирмени правила за пожарна и аварийна безопасност • Актуализира вътрешнофирмените правила за пожарна и аварийна безопасност
Средства за оценяване:	<p>Средство 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Решаване на тест <p>Средство 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Решаване на казус по зададен сценарий
Условия за провеждане на оценяването:	<p>За средство 1 и 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Учебен кабинет
Критерии за оценяване:	<p>За средство 1:</p> <p>Владее теоретични знания за:</p> <ul style="list-style-type: none"> • хигиенните норми; • здравословните и безопасни условия на труд на работното място; • превантивната дейност за опазване на околната среда; • овладяването на аварийни ситуации и оказването на първа помощ на пострадали. <p>За средство 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Избира бързо най-адекватното поведение при зададената рискова ситуация • Вярно и точно определя необходимите действия за оказване на първа помощ

ЕРУ 2

Наименование на единицата:	Предприемачество
Ниво по НКР:	5
Ниво по ЕКР:	5
Наименование на професията:	Инструктор по ергономия
Ниво по НКР:	5
Ниво по ЕКР:	5
Резултат от учене 2.1:	Познава основите на икономиката и предприемачеството
Знания	<ul style="list-style-type: none"> • Знае същността на предприемачеството

	<ul style="list-style-type: none"> • Познава видовете предприемачески умения
Умения	<ul style="list-style-type: none"> • Анализира практически примери за успешно управление на дейността на фирмата
Компетентности	<ul style="list-style-type: none"> • Предлага нови идеи за оптимизиране изпълнението на трудовите дейности
Резултат от учене 2.2:	Формира предприемаческо поведение
Знания	<ul style="list-style-type: none"> • Познава характеристиките на предприемаческото поведение • Знае видовете предприемаческо поведение
Умения	<ul style="list-style-type: none"> • Преценява необходимостта от промени, свързани с подобряване на работата
Компетентности	<ul style="list-style-type: none"> • Предлага решения за повишаване ефективността на дейността
Резултат от учене 2.3:	Участва в разработването на бизнес план
Знания	<ul style="list-style-type: none"> • Познава основните елементи, изисквания и етапи при разработване на бизнес план • Знае факторите на обкръжаващата пазарна среда и влиянието им върху дейността на фирмата
Умения	<ul style="list-style-type: none"> • Анализира възможностите за развитие на дейността на фирмата
Компетентности	<ul style="list-style-type: none"> • Самостоятелно или в екип разработва проект на бизнес план
Средства за оценяване:	<p>Средство 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Решаване на тест <p>Средство 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Решаване на казус по зададен сценарий <p>Средство 3:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разработване в екип на бизнес план на фирмата по предварително дефинирано задание
Условия за провеждане на оценяването:	<p>За средство 1, 2 и 3:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Учебен кабинет
Критерии за оценяване:	<p>За средство 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Владее основните теоретични постановки в областта на предприемачеството <p>За средство 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вярно, точно и мотивирано определя действията за разрешаване на описания проблем в зададения казус/сценарий <p>За средство 3:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Участва в разработването на бизнес план на фирмата според изискванията на предварително дефинираното задание

ЕРУ 3

Наименование на единицата:	Икономика
Ниво по НКР:	5

Ниво по ЕКР:	5
Наименование на професията:	Инструктор по ергономия
Ниво по НКР:	5
Ниво по ЕКР:	5
Резултат от учене 3.1:	Познава основите на пазарната икономика
Знания	<ul style="list-style-type: none"> • Познава общата теория на пазарната икономика • Запознат е икономическите проблеми – оскъдност, ресурси, избор и други • Знае ролята на държавата в пазарната икономика • Познава видовете икономически субекти в бизнеса
Умения	<ul style="list-style-type: none"> • Информира се за успешни практически примери за управление на различни бизнес начинания
Компетентности	<ul style="list-style-type: none"> • Способен е да идентифицира успешни практически примери за управление на бизнес начинания като обясни ролята на всеки икономически субект, ангажиран в бизнеса
Резултат от учене 3.2:	Познава основните характеристики на производствената дейност в предприятие
Знания	<ul style="list-style-type: none"> • Познава основите на пазарното търсене и пазарното предлагане • Дефинира икономически понятия - приходи, разходи, печалба, рентабилност и други • Познава същността на елементите на маркетинговия микс – продукт (услуга), цена, дистрибуция, промоция • Познава същността на елементите на промоционалния/комуникационния микс – публичност, реклама, лични продажби, насърчаване на продажбите, връзки с обществеността
Умения	<ul style="list-style-type: none"> • Обяснява икономически понятия в контекста на дейността на предприятието • Разработва маркетингова стратегия на предприятие за постигане на максимални финансови резултати, съобразно качествения и количествения капацитет • Изготвя рекламни послания за изграждане и поддържане на положителна представа у целевата група към предлаганите продукти (стоки и/или услуги)
Компетентности	<ul style="list-style-type: none"> • Способен е да анализира икономическите принципи в контекста на производствената дейност на дадено предприятие и да дава препоръки
Средства за оценяване:	<p>Средство 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Писмен изпит/Тест <p>Средство 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Изготвяне на маркетингова стратегия, насочена към зададен тип целева група <p>Средство 3:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Изготвяне на рекламно послание по зададени цел, бюджет и рекламоносител
Условия за	За средство 1 и 2 и 3:

провеждане на оценяването:	<ul style="list-style-type: none"> Учебен кабинет
Критерии за оценяване:	<p>За средство 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> Владее основните теоретични знания в областта на икономиката <p>За средство 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 <p>За средство 3:</p> <ul style="list-style-type: none"> 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

Отраслова професионална подготовка

ЕРУ 4

Наименование на единицата:	Организация на труда
Ниво по НКР:	5
Ниво по ЕКР:	5
Наименование на професията:	Инструктор по ергономия
Ниво по НКР:	5
Ниво по ЕКР:	5
Резултат от учене 4.1:	Организира работния процес
Знания	<ul style="list-style-type: none"> Познава структурата на стопанската организация Познава методи за нормиране на работния процес Познава нормативните документи, свързани с професията Познава планирането на ресурси, свързани с работния процес Познава основните нормативни актове, свързани с професията
Умения	<ul style="list-style-type: none"> Планира работния процес Съставя график на работните задачи Спазва основните нормативни актове, свързани с професията
Компетентности	<ul style="list-style-type: none"> Ефективно организира работния процес Предлага и мотивира необходимостта от промени в работните процеси
Резултат от учене 4.2:	Отговаря за разпределението на дейностите в работния процес
Знания	<ul style="list-style-type: none"> Познава видовете дейности

	<ul style="list-style-type: none"> • Познава изискванията за изпълнение на видовете дейности • Познава начините за организация на дейностите в работния процес
Умения	<ul style="list-style-type: none"> • Организира дейностите в работния процес • Спазва и следи етичните норми на поведение • Участва в изграждането на работната среда
Компетентности	<ul style="list-style-type: none"> • Ефективно разпределя и планира дейностите в работния процес • Отговорен е за създаване и поддържане на етична работна среда
Средства за оценяване:	<p>Средство 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Решаване на тест <p>Средство 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Решаване на казус по зададен сценарий
Условия за провеждане на оценяването:	<p>За средства 1 и 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Учебен кабинет
Критерии за оценяване:	<p>За средство 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Дефинира теоретични понятия в областта на организацията на работния процес <p>За средство 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Дефинира теоретични понятия в областта на разпределението на дейностите в работния процес

ЕРУ 5

Наименование на единицата:	Комуникация и чужд език
Ниво по НКР:	5
Ниво по ЕКР:	5
Наименование на професията:	Инструктор по ергономия
Ниво по НКР:	5
Ниво по ЕКР:	5
Резултат от учене 5.1:	Общува ефективно в работния екип
Знания	<ul style="list-style-type: none"> • Знае ролята на отделните длъжности в екипа, техните работни взаимоотношения и йерархични връзки
Умения	<ul style="list-style-type: none"> • Комуникира в работен порядък с екипа и персонала на предприятието
Компетентности	<ul style="list-style-type: none"> • Може да комуникира ефективно с всички участници в трудовия процес, съобразно работния протокол • Поема отговорности при работа в екип
Резултат от учене 5.2:	Води ефективна бизнес комуникация
Знания	<ul style="list-style-type: none"> • Познава етичните норми на комуникацията • Познава правилата за вербална и невербална комуникация • Познава ефективното поведение при конфликти • Знае правилата и изискванията, свързани с водене на делова

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

ЕРУ 6

Наименование на единицата:	Информационни и комуникационни технологии
Ниво по НКР:	5
Ниво по ЕКР:	5
Наименование на професията:	Инструктор по ергономия
Ниво по НКР:	5
Ниво по ЕКР:	5
Резултат от учене 6.1:	Обработка информация с ИКТ
Знания	<ul style="list-style-type: none"> • Изброява интернет търсачки и мотивира избора си на определени сред тях • Обяснява употребата на филтри и оператори за търсене

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

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

	<ul style="list-style-type: none"> • Променя настройките и опциите на операционната система или друг софтуер при решаване на проблеми
Компетентности	<ul style="list-style-type: none"> • Способен е самостоятелно да разреши нерутинен проблем, възникнал при работа с ИКТ
Средства за оценяване:	<p>Средство 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Изпълнение на задача, свързана с намирането на информация в интернет по зададена тема, нейното съхранение и възпроизвеждане <p>Средство 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Изпълнение на задача, свързана със споделянето на файл в интернет пространството и изпращане на връзка (линк) за сваляне до друг потребител по електронната поща <p>Средство 3:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Изпълнение на задача, свързана със създаването, редакцията и оформлението на цифрово съдържание <p>Средство 4:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Изпълнение на задача, свързана с противодействие срещу злонамерено електронно съобщение <p>Средство 5:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Изпълнение на задача, свързана с инсталирането, преинсталирането и промяната на настройки на устройство и съпътстващия го софтуер
Условия за провеждане на оценяването:	<p>За средство 1, 2, 3, 4 и 5</p> <ul style="list-style-type: none"> • Учебен/компютърен кабинет • Персонален компютър или лаптоп • Достъп до интернет
Критерии за оценяване:	<p>За средство 1, 2, 3, 4 и 5</p> <ul style="list-style-type: none"> • Поставените задачи са изпълнени самостоятелно и в рамките на предварително зададеното за това време. Демонстрирани са професионални знания, умения и компетентности, свързани с употребата на ИКТ

ЕРУ 7

Наименование на единицата:	Спорт
Ниво по НКР:	5
Ниво по ЕКР:	5
Наименование на професията:	Инструктор по ергономия
Ниво по НКР:	5

Ниво по ЕКР:	5
Резултат от учене 7.1:	Познава същността на спорта и ползите от него
Знания	<ul style="list-style-type: none"> • Познава ползите от спорта и неговите образователни, здравни, социални, културни и възстановителни функции • Познава историята на физическото възпитание и спорта • Познава олимпийските принципи и идеали • Знае вредата от употребата на допинг
Умения	<ul style="list-style-type: none"> • Разпознава симптомите от употребата на допинг и информира лицето за възможните последици
Компетентности	<ul style="list-style-type: none"> • Популяризира здравословния начин на живот и редовните занимания със спорт
Резултат от учене 7.2:	Познава организационната система на спорта
Знания	<ul style="list-style-type: none"> • Познава организацията на спорта на национално, европейско и световно ниво и функциите на различните институции – общини, министерства, спортни клубове, спортни федерации, олимпийски комитети • Познава нормативно-правната уредба, свързана с физическото възпитание и спорта – закони, стратегии и наредби • Познава особеностите на физическото възпитание и спорта в свободното време • Познава особеностите на организирания спорт за всички (физическо възпитание и спорт за учащи, ведомствен спорт, физическо възпитание и спорт за лица с увреждания) • Познава особеностите на спорта за високи постижения (детско-юношески спорт, елитен спорт)
Умения	<ul style="list-style-type: none"> • Идентифицира мястото на неговата спортна организация в системата на спорта и възможните източници на финансиране
Компетентности	<ul style="list-style-type: none"> • Консултира заинтересованите лица относно възможностите за практикуване на спорт, съобразно техните нужди и желания
Резултат от учене 7.3:	Формира (развива) физически качества у обучаваните по спорт
Знания	<ul style="list-style-type: none"> • Познава теорията и методиката на спортната тренировка • Познава основни въпроси на анатомията и биомеханиката при човека • Познава основни въпроси на физиологията и биохимията при човека

	<ul style="list-style-type: none"> • Познава особеностите на педагогиката на преподаване при различните възрастови групи • Познава особеностите на спортния травматизъм
Умения	<ul style="list-style-type: none"> • Прилага методи и средства за развиване на бързина • Прилага методи и средства за развиване на издръжливост • Прилага методи и средства за развиване на гъвкавост • Прилага методи и средства за развиване на ловкост • Прилага методи и средства за развиване на техника и тактика по вид спорт
Компетентности	<ul style="list-style-type: none"> • Може самостоятелно да формира и развива у обучавания най-целесъобразните за вида спорт физически качества
Средства за оценяване:	Теория: решаване на тест или развиване на въпрос от областта на спорта
Условия за провеждане на оценяването:	<ul style="list-style-type: none"> • Теория: учебен кабинет
Критерии за оценяване:	<ul style="list-style-type: none"> • Демонстрирани професионални знания от областта на спорта

Специфична подготовка за всички специалности

ЕРУ 8

Наименование на единицата:	Определяне на състоянието
Ниво по НКР:	5
Ниво по ЕКР:	5
Наименование на професията:	Инструктор по ергономия
Ниво по НКР:	5
Ниво по ЕКР:	5
Резултат от учене 8.1:	Измерва антропометрични показатели и двигателни способности
Знания	<ul style="list-style-type: none"> • Назовава антропометричните показатели на тялото • Познава методите за тяхното измерване • Познава методите за определяне на състава на телесната маса (чрез калиперметрия, чрез водно претегляне и чрез измерване на електрическото съпротивление на тялото)

	<ul style="list-style-type: none"> • Познава основните физически качества (бързина, издръжливост, сила, гъвкавост и ловкост) и методите за тяхното измерване • Познава анатомичните особености на опорно-двигателния апарат • Познава методите за измерване и оценка на гръбначни изкривявания и плоскостъпие
Умения	<ul style="list-style-type: none"> • Измерва необходимите обиколки на човешкото тяло със сантиметрова лента • Измерва необходимите дължини на човешкото тяло с антропометър • Измерва необходимите диаметри на човешкото тяло с тазомер и на биепикондиларните диаметри със специален шублер • Провежда тестове за определяне на функционалното състояние на опорно-двигателния апарат
Компетентности	<ul style="list-style-type: none"> • Самостоятелно и точно измерва антропометрични показатели като спазва професионалната етика
Резултат от учене 8.2:	Определя степента на отклонение от нормите
Знания	<ul style="list-style-type: none"> • Знае нормите на антропометричните показатели на целевата група, с която работи • Познава възможните причини за отклонения от нормите за целевата група, с която работи
Умения	<ul style="list-style-type: none"> • Изчислява степента на отклонение на антропометричните показатели • Анализира получените резултати • Провежда диагностичен разговор с лицето • Идентифицира възможните причини за настъпилите отклонения от нормите
Компетентности	<ul style="list-style-type: none"> • Може самостоятелно и точно да определи степента на отклонение от нормите на изследваното лице и възможните причини за това
Средства за оценяване:	<p>Средство 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Измерва антропометрични показатели и определя степента на отклонение от нормите, както и възможните причини <p>Средство 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Провежда избран тест за определяне на функционалното състояние на опорно-двигателния апарат
Условия за провеждане на оценяването:	<p>За средства 1 и 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Учебен кабинет • Обект за изследване (лице)

	<ul style="list-style-type: none"> • Антропометрични инструменти: везна, сантиметър, сантиметрова лента, динамометър, спирометър, шублер, тазомер, ъгломер и други • Справочни таблици с норми за съответната целева група
Критерии за оценяване:	<p>За средство 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Антропометричните показатели са измерени точно и с правилните уреди. Определени са отклоненията (ако има такива) и са идентифицирани възможните причини. Спазена е професионалната етика <p>За средство 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> • При провеждане на теста за определяне на функционалното състояние на опорно-двигателния апарат са спазени методическите изисквания за надеждност на резултатите

ЕРУ 9

Наименование на единицата:	Превенция на нарушенията и отклоненията в двигателния апарат
Ниво по НКР:	5
Ниво по ЕКР:	5
Наименование на професията:	Инструктор по ергономия
Ниво по НКР:	5
Ниво по ЕКР:	5
Резултат от учене 9.1:	Оценява риска от настъпване на нарушения
Знания	<ul style="list-style-type: none"> • Познава начина за провеждане на диагностичен разговор • Познава видовете възможни нарушения/отклонения • Познава влиянието на различните фактори върху физическото състояние
Умения	<ul style="list-style-type: none"> • Диагностицира състоянието на базата на проведения разговор • Идентифицира възможните рискове за настъпване на бъдещи отклонения от нормите • Разчита вярно резултатите от проведените изследвания
Компетентности	<ul style="list-style-type: none"> • Тълкува вярно получената от диагностичния разговор информация по отношение на работната среда, начина на живот, двигателните навици, фамилната обремененост и др. • Може самостоятелно да оцени риска от настъпване на нарушения, като отчита всички фактори и прилага индивидуален подход

Резултат от учене 9.2:	Обучава предразположени към нарушения/отклонения лица
Знания	<ul style="list-style-type: none"> Знае правилната позиция на тялото при работа в стоеж или седеж Знае правилните начини за извършване на основни ежедневни двигателни дейности (ходене, бягане, клякане, ставане, изправяне, лягане, навеждане, повдигане и носене на товар и др.) Знае основните принципи на здравословното хранене Познава храните, противопоказни при различни заболявания и състояния (диабет, затлъстяване, подагра, повишено кръвно налягане и др.)
Умения	<ul style="list-style-type: none"> Демонстрира правилната техника на изпълнение на основни ежедневни двигателни дейности (ходене, бягане, клякане, ставане, изправяне, лягане, навеждане, повдигане и носене на товар и др.) Провежда мотивиращ разговор с лицето с цел въздействие върху неговите навици Запознава лицето с възможните нарушения/отклонения, които може да получи Запознава лицето с основните принципи на здравословното хранене
Компетентности	<ul style="list-style-type: none"> Консултира лицето по отношение на неговата работна поза, начина му на живот, физическа активност и хранене
Средства за оценяване:	<p>Средство 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> Демонстрация и обяснение на техниката на изпълнение на основни ежедневни двигателни дейности <p>Средство 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> Решаване на казус по зададени данни
Условия за провеждане на оценяването:	<p>За средства 1 и 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> Учебен кабинет, кушетка
Критерии за оценяване:	<p>За средство 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> Техниката е демонстрирана и обяснена правилно, ясно и достъпно <p>За средство 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> Направен е точен анализ на факторите и рисковете, дадени са подходящи препоръки на лицето по отношение на неговата работна поза, начина му на живот, физическа активност и хранене

ЕРУ 10

Наименование на	Адаптация на човека към обкръжаващата среда
------------------------	---

единицата:	
Ниво по НКР:	5
Ниво по ЕКР:	5
Наименование на професията:	Инструктор по ергономия
Ниво по НКР:	5
Ниво по ЕКР:	5
Резултат от учене 10.1:	Приобщава/адаптира обкръжаващата среда към проблема на индивида
Знания	<ul style="list-style-type: none"> Познава предназначението и инструкциите за употреба на помощни средства като: ергономични възглавници, коригиращи стелки, швейцарски топки, патерици, инвалидни колички, протези и други.
Умения	<ul style="list-style-type: none"> Демонстрира правилната употреба на помощни средства - ергономични възглавници, коригиращи стелки, швейцарски топки, патерици, инвалидни колички, протези и други Регулира параметрите на помощните средства (височина, ширина, наклон и др.)
Компетентности	<ul style="list-style-type: none"> Съветва лицата в зависимост от индивидуалните потребности относно използването на помощни средства за повлияване на нарушенията/отклоненията
Резултат от учене 10.2:	Въздейства върху навиците на индивида
Знания	<ul style="list-style-type: none"> Знае подходящи за различните отклонения/нарушения положения на тялото при работа в стоеж или седеж Знае подходящи за различните отклонения/нарушения начини за извършване на основни ежедневни двигателни дейности (клякане, ставане, изправяне, лягане, навеждане, повдигане и носене на товар и др.) Познава основните принципи на здравословното хранене Познава храните, противопоказни при различни заболявания и състояния (диабет, затлъстяване, подагра, повишено кръвно налягане и др.)
Умения	<ul style="list-style-type: none"> Демонстрира техниката на изпълнение на основните двигателни дейности (клякане, ставане, изправяне, лягане, навеждане, повдигане и носене на товар и др.), които е препоръчително да се изпълняват ежедневно Провежда мотивиращ разговор с лицето с цел въздействие върху неговите навици

	<ul style="list-style-type: none"> • Посочва възможните усложнения (влошавания), които могат да настъпят при конкретното състояние • Запознава лицето с основните принципи на здравословното хранене
Компетентности	<ul style="list-style-type: none"> • Консултира лицето с отклонение/нарушение по отношение на неговата работна поза, начина му на живот, физическа активност и хранене
Начини и средства за оценяване:	<p>Средство 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Демонстрация и обяснение на техниката на изпълнение на основните ежедневни двигателни дейности с помощни средства при лица с настъпили отклонения/нарушения <p>Средство 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Решаване на казус (по зададени данни) за лице с настъпили отклонения/нарушения
Условия за провеждане на оценяването:	<p>За средства 1 и 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Учебен кабинет, кушетка, помощни средства (ергономични възглавници, коригиращи стелки, швейцарски топки, патерици, инвалидни колички, протези и други)
Критерии за оценяване:	<p>За средство 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Техниката е демонстрирана и обяснена правилно, ясно и достъпно. Помощните средства са регулирани и използвани по правилен начин. <p>За средство 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Направен е точен анализ на факторите и рисковете, дадени са подходящи препоръки по отношение на работната поза, начина на живот, физическата активност и храненето

ЕРУ 11

Наименование на единицата:	Класически масажи
Ниво по НКР:	5
Ниво по ЕКР:	5
Наименование на професията:	Инструктор по ергономия
Ниво по НКР:	5
Ниво по ЕКР:	5
Резултат от учене 11.1:	Извършва спортни масажи
Знания	<ul style="list-style-type: none"> • Познава основните видове спортен масаж – подготвителен,

	<p>възстановителен и тренировъчен</p> <ul style="list-style-type: none"> • Познава основните похвати на спортния масаж и техните разновидности • Познава общите и специфичните противопоказания за приложение на спортен масаж • Познава правилната последователност при извършване на спортен масаж върху отделните части на тялото • Познава правилната последователност и времетраене на прилаганите масажни похвати • Знае въздействието на спортния масаж върху физиологията и биохимията на човека
Умения	<ul style="list-style-type: none"> • Позиционира правилно тялото на масажирания на кушетката • Изпълнява различни масажни похвати – всички видове поглаждания, изстисквания, разтривания, размачквания (омачквания), ударни похвати и вибрации
Компетентности	<ul style="list-style-type: none"> • Подбира и прилага най-подходящия вид спортен масаж и масажни похвати, съобразно индивидуалните нужди на лицето
Резултат от учене 11.2:	Извършва лечебни масажи
Знания	<ul style="list-style-type: none"> • Познава същността на лечебния масаж • Познава основните похвати на лечебния масаж и техните разновидности • Познава общите и специфичните противопоказания за приложения на лечебен масаж • Познава правилната последователност на приложение на лечебен масаж върху отделните части на тялото • Познава правилната последователност и времетраене на прилаганите масажни похвати • Знае въздействието на лечебния масаж върху физиологията и биохимията на човека
Умения	<ul style="list-style-type: none"> • Позиционира правилно тялото на масажирания на кушетката • Изпълнява различни масажни похвати в зависимост от индивидуалните нужди на лицето, определени от медицинско лице – всички видове поглаждания, изстисквания, разтривания, размачквания (омачквания), ударни похвати и вибрации
Компетентности	<ul style="list-style-type: none"> • Подбира и прилага най-подходящите масажни похвати, съобразно индивидуалните нужди, като се консултира със съответните медицински лица

Средства за оценяване:	<p>Средство 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Теоретичен изпит (тест или развиване на въпрос от областта на класическия масаж) <p>Средство 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Демонстрира масажни похвати
Условия за провеждане на оценяването:	<p>За средства 1 и 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Учебен кабинет • Кушетка, хартиени чаршафи, масажни валячета, масажна пудра и масла
Критерии за оценяване	<p>За средство 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Демонстрира теоретични знания за класическите масажи <p>За средство 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Масажните похвати са правилно демонстрирани

Специфична професионална подготовка само за специалност „Спортна ергономия“

ЕРУ 12

Наименование на единицата:	Спортна ергономия
Ниво по НКР:	5
Ниво по ЕКР:	5
Наименование на професията:	Инструктор по ергономия
Ниво по НКР:	5
Ниво по ЕКР:	5
Резултат от учене 12.1:	Изготвя тренировъчни и възстановителни програми за спортна ергономия
Знания	<ul style="list-style-type: none"> • Знае параметрите на тренировъчното натоварване – интензивност, оптимална интензивност, обем, продължителност, плътност, максимална тежест, процент от максимума и повторен максимум • Знае оптималните стойности на параметрите на тренировъчното натоварване при кардио-аеробни тренировки за изгаряне на мазнини или за развиване на кардио-респираторните възможности • Познава различните типове фитнес оборудване – свободни тежести (щанги и дъмбели), скрипци с други кабелни машини с макари, машини с ограничена свобода на движение, опорни уреди (пейки, лежанки, висилки,

	<p>успоредки), циклични кардио-аеробни уреди (VELOERГОМЕТЪР, СТЕПЕР, БЯГАЩА ПЪТЕЧКА, КРОС-ТРЕНАЖОР И ДР.), тяхното устройство и предназначение</p> <ul style="list-style-type: none"> • Познава физическите упражнения (със или без уреди) за различните основни мускулни групи (гръдни мускули, коремни мускули, широки гръбни мускули, дълги гръбни разгъвачи, трапецовидни мускули, раменни мускули, бицепси, трицепси, мускули по предмишницата, седалищни мускули, квадрицепси, мускули по задната част на бедрата, прасцеви мускули) • Знае структурата на тренировката и същността на подготвителната, основната и заключителната част
Умения	<ul style="list-style-type: none"> • Определя цикъла от тренировъчни и почивни дни • Определя мускулните групи, които да бъдат натоварвани в различните тренировъчни дни от цикъла • Избира физическите упражнения за изпълнение в отделните тренировъчни дни от цикъла • Определя реда на физическите упражнения в различните тренировъчни дни от цикъла • Задава броя на повторенията и сериите за всяко упражнение, както и съпротивлението, с което да се изпълняват (повторния максимум)
Компетентности	<ul style="list-style-type: none"> • Изготвя тренировъчни програми съобразно нуждите и характерните особености на лицето (пол, възраст, тегло, ръст, състав на телесната маса, мускулен дисбаланс, заболявания и състояния) и практикувания от него спорт
Резултат от учене 12.2:	Провежда занимания по спортна ергономия
Знания	<ul style="list-style-type: none"> • Знае параметрите на тренировъчното натоварване – интензивност, оптимална интензивност, обем, продължителност, плътност, максимална тежест, процент от максимума и повторен максимум • 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 (VELOERГОМЕТЪР, СТЕПЕР, БЯГАЩА ПЪТЕЧКА, КРОС-ТРЕНАЖОР И ДР.), тяхното устройство и предназначение • Познава видовете физически упражнения (със или без уреди) 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)

	<ul style="list-style-type: none"> Знае структурата на тренировката и същността на подготвителната, основната и заключителната част
Умения	<ul style="list-style-type: none"> Разбира целта на тренировъчната програма Разчита параметрите на тренировъчното натоварване Проверява облеклото и екипировката на лицето Демонстрира техниката на изпълнение на упражненията със/на различни фитнес уреди, както и на упражненията със собствено тегло Демонстрира разновидности на техниката на упражненията, с цел натоварване на отделните мускулни групи и техните части по различен начин Демонстрира техниката на изпълнение на упражненията за разтягане на мускулатурата (стречинг) Следи и подпомага правилното изпълнение на упражненията, дава своевременни указания (по време на и след натоварването) Следи за спазването на почивките между различните серии и упражнения Предпазва обучавания от нараняване при рискови упражнения Формира и развива двигателни навици
Компетентности	<ul style="list-style-type: none"> Провежда ефективна подготвителна, основна и заключителна част на тренировка за преодоляване на мускулния дисбаланс, спазвайки утвърдена тренировъчна програма
Средства за оценяване:	<p>Средство 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> Изготвяне на тренировъчна програма, съобразно нуждите и характерните особености (пол, възраст, тегло, ръст, състав на телесната маса, заболявания и състояния) <p>Средство 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> Провежда тренировка с лице по зададена тренировъчна програма
Условия за провеждане на оценяването:	<p>За средства 1 и 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> Учебен или компютърен кабинет Спортна зала, оборудвана с пособията, необходими за изпълнение на тренировъчната програма
Критерии за оценяване:	<p>За средство 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> Изготвената тренировъчна програма е целесъобразна и подходяща за нуждите на зададения тип лице. В рамките на цикъла са натоварени всички необходими мускулни групи, за всяко упражнение са определени броя на повторенията и сериите, както и интензивността (повторния максимум) <p>За средство 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> Проведеното тренировъчно занимание не се отклонява от

	зададената тренировъчна програма. Спазен е броят на повторенията и сериите за различните упражнения, както и почивките. Дадените указания относно техниката на изпълнение на упражненията са точни и ясни, демонстрирането им е правилно.
--	---

Специфична професионална подготовка само за специалност „Постурална ергономия“

ЕРУ 13

Наименование на единицата:	Постурална ергономия
Ниво по НКР:	5
Ниво по ЕКР:	5
Наименование на професията:	Инструктор по ергономия
Ниво по НКР:	5
Ниво по ЕКР:	5
Резултат от учене 13.1:	Изготвя тренировъчни и възстановителни програми за постурална ергономия
Знания	<ul style="list-style-type: none"> • Познава особеностите на физическото развитие на децата/учениците при различните възрастови групи • Познава особеностите на физическото състояние на възрастните при различните възрастови групи • Знае степените на гръбначните изкривявания • Познава същността на умереното натоварване и изометричната тренировка • Знае параметрите на тренировъчното натоварване – интензивност, оптимална интензивност, обем, продължителност, плътност, максимална тежест, процент от максимума и повторен максимум • Познава спортните пособия, които намират приложение в постуралната ергономия – швейцарска топка, терабант ленти, гимнастическа тояжка, гимнастически постелки, въже за скачане, както и тяхното предназначение • Познава физическите упражнения (със или без спортни пособия) 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) • Познава структурата на тренировката и същността на

	подготвителната, основната и заключителната част
Умения	<ul style="list-style-type: none"> • Избира физическите упражнения за обща физическа подготовка • Определя реда на физическите упражнения • Задава броя и продължителността в сериите за всяко упражнение, както и съпротивлението, с което да се изпълняват
Компетентности	<ul style="list-style-type: none"> • Изготвя тренировъчни програми съобразно нуждите и характерните особености (пол, възраст, тегло, ръст, състав на телесната маса, мускулен дисбаланс, заболявания и състояния)
Резултат от учене 13.2:	Провежда занимания по постурална ергономия
Знания	<ul style="list-style-type: none"> • Познава особеностите на физическото развитие на децата/учениците при различните възрастови групи • Познава особеностите на физическото състояние на възрастните при различните възрастови групи • Познава психологическите и педагогическите подходи за работа с лица от различни възрастови групи • Познава видовете гръбначни изкривявания (кифоза, сколиоза, лордоза) • Знае степените на гръбначните изкривявания (функционална, първа, втора, трета) • Познава същността на умереното натоварване и изометричната тренировка • Знае параметрите на тренировъчното натоварване – интензивност, оптимална интензивност, обем, продължителност, плътност, максимална тежест, процент от максимума и повторен максимум • Познава спортните пособия, които намират приложение в постуралната ергономия – швейцарска топка, терабант ленти, гимнастическа тояжка, гимнастически постелки, въже за скачане, както и тяхното предназначение • Познава физическите упражнения (със или без спортни пособия) 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, мускули на ходилото) • Познава различни гимнастически и лекоатлетически упражнения • Знае правилата на различни подвижни игри, както и тяхното приложение в постуралната ергономия • Познава структурата на тренировката и същността на

	подготвителната, основната и заключителната част
Умения	<ul style="list-style-type: none"> • Разбира целта на тренировъчната програма • Разчита параметрите на тренировъчното натоварване • Проверява облеклото и екипировката • Демонстрира техниката на изпълнение на изометрични упражнения, на упражнения със собствено тегло и с различни спортни пособия • Демонстрира разновидности на техниката на упражненията, с цел натоварване на отделните мускулни групи и техните части по различен начин • Демонстрира техниката на изпълнение на упражненията за разтягане на мускулатурата (стречинг) • Демонстрира техниката на изпълнение на различни гимнастически и лекоатлетически упражнения • Инструктира лицата за безопасността при провежданите спортни занимания • Следи и подпомага правилното изпълнение на упражненията, дава своевременни указания (по време на и след изпълнението) • Следи за спазването на почивките между различните упражнения • Пази лицата от нараняване при рискови упражнения • Формира и развива правилни двигателни навици
Компетентности	<ul style="list-style-type: none"> • Провежда ефективна подготвителна, основна и заключителна част на занимание, като спазва утвърдена схема и използва правилен педагогически подход
Средства за оценяване:	<p>Средство 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Изготвяне на схема за занимание по постурална ергономия съобразно нуждите и характерните особености (пол, възраст, тегло, ръст, състав на телесната маса, заболявания и състояния) <p>Средство 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Провеждане на занимание по постурална ергономия по зададена схема
Условия за провеждане на оценяването:	<p>За средства 1 и 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Учебен или компютърен кабинет • Спортна зала, оборудвана с пособията, необходими за изпълнение на тренировъчната програма
Критерии за оценяване:	<p>За средство 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Изготвената схема на заниманието е целесъобразна и подходяща за нуждите на лицата. В рамките на заниманието са натоварени всички необходими мускулни групи, за всяко упражнение е определена

	<p>продължителността, както и интензивността.</p> <p>За средство 2 :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Проведеното занимание не се отклонява от зададената схема. Спазен е броят на повторенията и сериите за различните упражнения, както и почивките. Дадените указания относно техниката на изпълнение на упражненията са точни, ясни и демонстрирани правилно.
--	--

Специфична професионална подготовка само за специалност „Професионална ергономия“

ЕРУ 14

Наименование на единицата:	Професионална ергономия
Ниво по НКР:	5
Ниво по ЕКР:	5
Наименование на професията:	Инструктор по ергономия
Ниво по НКР:	5
Ниво по ЕКР:	5
Резултат от учене 14.1:	Изготвя тренировъчни и възстановителни програми за професионална ергономия
Знания	<ul style="list-style-type: none"> • Познава същността на балансираното натоварване и изометричната тренировка • Знае параметрите на тренировъчното натоварване – интензивност, оптимална интензивност, обем, продължителност, плътност, максимална тежест, процент от максимума и повторен максимум • Знае оптималните стойности на параметрите на тренировъчното натоварване при кардио-аеробни тренировки за изгаряне на мазнини или за развиване на кардио-респираторните възможности • Познава спортните пособия, които намират приложение в професионалната ергономия – швейцарска топка, терабант ленти, гимнастическа тояжка, гири, гимнастически постелки, пясъчни торбички за глезени и китки, въже за скачане, както и тяхното предназначение • Познава физическите упражнения (със или без уреди) 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,

	<p>прасцеви мускули)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Познава структурата на тренировката и същността на подготвителната, основната и заключителната част
Умения	<ul style="list-style-type: none"> • Определя цикъла от тренировъчни и почивни дни • Определя мускулните групи, които да бъдат натоварвани в различните тренировъчни дни от цикъла • Избира физическите упражнения за изпълнение в отделните тренировъчни дни от цикъла • Определя реда на физическите упражнения в различните тренировъчни дни от цикъла • Задава броя и продължителността в сериите за всяко изометрично упражнение, както и съпротивлението, с което да се изпълняват (повторния максимум)
Компетентности	<ul style="list-style-type: none"> • Изготвя тренировъчни програми съобразно нуждите и характерните особености (пол, възраст, тегло, ръст, състав на телесната маса, мускулен дисбаланс, заболявания и състояния) и упражняваната професия
Резултат от учене 14.2:	Провежда занимания по професионална ергономия
Знания	<ul style="list-style-type: none"> • Познава същността на балансираното натоварване и изометричната тренировка • Знае параметрите на тренировъчното натоварване – интензивност, оптимална интензивност, обем, продължителност, плътност, максимална тежест, процент от максимума и повторен максимум • Познава спортните пособия, които намират приложение в професионалната ергономия – швейцарска топка, терабант ленти, гимнастическа тояжка, гири, гимнастически постелки, пясъчни торбички за глезени и китки, въже за скачане, както и тяхното предназначение • Познава физическите упражнения (със или без уреди) 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) • Познава структурата на тренировката и същността на подготвителната, основната и заключителната част
Умения	<ul style="list-style-type: none"> • Разбира целта на тренировъчната програма • Разчита параметрите на тренировъчното натоварване • Проверява облеклото и екипировката • Демонстрира техниката на изпълнение на изометрични упражнения и на упражнения със собствено тегло

	<ul style="list-style-type: none"> • Демонстрира разновидности на техниката на упражненията, с цел натоварване на отделните мускулни групи и техните части по различен начин • Демонстрира техниката на изпълнение на упражненията за разтягане на мускулатурата (стречинг) • Следи и подпомага правилното изпълнение на упражненията, дава своевременни указания (по време на и след натоварването) • Следи за спазването на почивките между различните серии и упражнения • Пази лицето от нараняване при рискови упражнения • Формира и развива правилни двигателни навици
Компетентности	<ul style="list-style-type: none"> • Провежда ефективна подготвителна, основна и заключителна част на тренировка за преодоляване на мускулния дисбаланс, спазвайки утвърдена тренировъчна програма
Средства за оценяване:	<p>Средство 1 :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Изготвяне на тренировъчна програма, съобразно нуждите и характерните особености на зададен тип (пол, възраст, тегло, ръст, състав на телесната маса, заболявания и състояния) <p>Средство 2 :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Провежда тренировка с лице по зададена тренировъчна програма
Условия за провеждане на оценяването:	<p>За средства 1 и 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Учебен или компютърен кабинет • Спортна зала, оборудвана с пособията, необходимите за изпълнението на тренировъчната програма
Критерии за оценяване:	<p>За средство 1 :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Изготвената тренировъчна програма е целесъобразна и подходяща за нуждите на зададения тип. В рамките на цикъла са натоварени всички необходими мускулни групи, за всяко упражнение е определена продължителността в сериите, както и интензивността <p>За средство 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Проведеното тренировъчно занимание не се отклонява от зададената тренировъчна програма. Спазен е броят на повторенията и сериите за различните упражнения, както и почивките. Дадените указания относно техниката на изпълнение на упражненията са точни и ясни, демонстрирането им е правилно.

4. Изисквания към материалната база

4.1. По теория

Обучението по теория се извършва в учебни кабинети, оборудвани с необходимата техническа 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 група), в зависимост от наличната техника на обучаващата институция.

За осъществяване на практически занимания материалната база трябва да разполага със: везна, сантиметрова лента, сантиметър, динамометър, ъгломер, плантограм, кушетка, калипер, тазомер, шублер, спирометър, огледало, медицинска топка, терабант ленти, гири, гимнастически тояжки, гимнастическа (шведска) стена, гимнастически постелки, швейцарска топка, пясъчни торбички за глезени и китки, въже за скачане, различни фитнес уреди и помощни средства (ергономични възглавници, коригиращи стелки, патерици, инвалидни колички, протези и други).

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 съответната специалност от професия „Инструктор по ергономия“ 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.