Приложение
към чл. 2

ДЪРЖАВЕН ОБРАЗОВАТЕЛЕН СТАНДАРТ ЗА ПРИДОБИВАНЕ НА КВАЛИФИКАЦИЯ ПО ПРОФЕСИЯТА „ФИТНЕС И ЗДРАВЕ“

Професионално направление					
Код: 1012	**Фризьорски и козметични услуги**				
Професия					
Код: 101204	**Фитнес и здраве**				
Степени на професионална квалификация		**-**	**-**	**-**	**IV**
Ниво по Национална квалификационна рамка (НКР)		**-**	**-**	**-**	**5**
Ниво по Европейска квалификационна рамка (ЕКР)		**-**	**-**	**-**	**5**

1. Изисквания към кандидатите

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

За придобиване на четвърта степен на професионална квалификация по професията „Фитнес и здраве“ от Списъка на професиите за професионално образование и обучение, утвърден от министъра на образованието и науката със Заповед № РД09-2230 от 09.08.2024 г., изискването за входящото минимално образователно равнище за лица, навършили 16 години, е завършено средно образование.

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

2. Описание на професията

Придобилият четвърта степен на професионална квалификация по професия „Фитнес и здраве“ е специалист, който осъществява дейност, свързана с насърчаване на активен и здравословен начин на живот чрез систематична двигателна активност, подходящо подбрани средства и методи, и рекреационни практики. Основната цел на дейността му е да подпомага хората при постигането на индивидуални цели, свързани с физическата активност, здравето, кондицията и качеството на живот, като създава, прилага и проследява персонализирани тренировъчни програми, съобразени с техните нужди, възраст, възможности и здравословно състояние.

Специалистът с четвърта степен на професионална квалификация по професия „Фитнес и здраве“ работи с клинично здрави лица и лица с нисък здравен риск. При наличие на здравословни оплаквания, хронични заболявания или травми специалистът насочва клиента към квалифициран медицински специалист и изисква съответното медицинско разрешение преди започване на тренировъчната дейност.

Специалистът по професия „Фитнес и здраве“ притежава задълбочени знания за анатомията, физиологията, биомеханиката на движенията и закономерностите на адаптацията на човешкото тяло към физическо натоварване. Той разбира ролята на мускулните съкращения, движението в ставите и значението на правилното участие на опорно-двигателната и обезпечаващите системи в тренировъчния процес. Това му позволява да избира адекватни упражнения и методи в зависимост от целите на клиента, да осигурява безопасност и да минимизира риска от травми. Познанията за биологичните изменения при физическа активност, енергийните системи и биохимичните процеси дават възможност на специалиста да съобразява натоварването и възстановяването с индивидуалните особености на всеки трениращ.

Професионалните му умения се изразяват в способността да събира и анализира информация за клиентите – тяхното физическо и психоемоционално състояние, двигателни умения, здравословни особености, хранителни навици и начин на живот. Той умее да формулира краткосрочни и дългосрочни цели, да подбира адекватни упражнения и методи, както и да съставя планове и програми за физическа активност, рекреация и възстановяване. Практикуващият професията „Фитнес и здраве“ е подготвен да оценява текущото състояние

на трениращия, да проследява развитието му и да адаптира тренировъчния процес спрямо възрастовите и здравословните особености.

Компетентностите на специалиста включват изграждане на безопасна тренировъчна среда, прилагане на стратегии за мотивация и поведенческа промяна, насърчаване на здравословни хранителни навици и управление на стреса. Той умее да прилага оздравителни и рекреационни процедури, да обезопасява тренировъчната среда и да работи с различни възрастови групи, включително подрастващи и възрастни хора, като се съобразява с техните физиологични и психосоциални особености. При необходимост насочва трениращите към съответните медицински или други специалисти и не се намесва в техните компетенции.

В своята дейност специалистът по професия „Фитнес и здраве“ с четвърта степен на професионална квалификация работи в съответствие със законовите изисквания за здравословни и безопасни условия на труд, като проявява професионална етика, конфиденциалност и уважение към личните граници и достойнството на трениращите. Той притежава умения за ефективна комуникация, изграждане на доверие и сътрудничество, което го прави посредник между науката за движението и практическото приложение на физическата активност в ежедневието.

Ролята на професията „Фитнес и здраве“ е не само спортно-техническа, но и обществено значима – тя насърчава здравословен начин на живот, подпомага превенцията на хронични заболявания, подобрява психоемоционалното състояние и допринася за активно дълголетие. Професията е тясно свързана със съвременните потребности на обществото в условията на засилен заседнал начин на живот, стрес и нарастващи здравни рискове.

Практикуващият професията „Фитнес и здраве“ с четвърта степен на професионална квалификация може да работи самостоятелно или като част от екип във фитнес и спортни клубове, уелнес и рекреационни центрове, образователни институции, корпоративни програми за здраве, социални и обществено значими инициативи. Той може да упражнява дейността си, както като наето лице, така и като самостоятелно заето лице. Професията предполага непрекъснато усъвършенстване чрез участие в обучения, семинари, конференции и научни изследвания в съответствие със съвременните тенденции за учене през целия живот и професионално развитие.

Практикуващият професията „Фитнес и здраве“ с четвърта степен на професионална квалификация подпомага клиентите не само чрез физически упражнения, но и чрез насърчаване на цялостен здравословен начин на живот. Това включва изграждане на полезни хранителни навици, съблюдаване на хигиена на съня, управление на стреса чрез техники за релаксация и дихателни практики, както и развиване на устойчиви здравословни поведенчески модели. По този начин професията обединява знания и умения за физическа активност, здравословен начин на живот и рекреация, като допринася за превенция на хронични заболявания, поддържане на психофизическо благополучие и активно дълголетие.

3. Единици резултати от ученето (ЕРУ) за придобиване на четвърта степен на професионална квалификация по професията

Степен на професионална квалификация	Ниво по НКР/ ЕКР	Номер на ЕРУ и вид професионална подготовка (ПП)								
		ЕРУ 1	ЕРУ 2	ЕРУ 3	ЕРУ 4	ЕРУ 5	ЕРУ 6	ЕРУ 7	ЕРУ 8	ЕРУ 9
		Обща ПП		Отраслова ПП	Специфична ПП					
IV	5	x	x	x	x	x	x	x	x	x

3.1. Списък на Единиците резултати от ученето по видове професионална подготовка

ЕРУ по обща професионална подготовка - единна за всички професионални направления от Списъка на професиите за професионално образование и обучение

ЕРУ 1. Здравословни и безопасни условия на труд и опазване на околната среда

ЕРУ 2. Икономика и предприемачество

ЕРУ по отраслова професионална подготовка - единна за професиите от професионално направление „Фризьорски и козметични услуги“

ЕРУ 3. Професионална етика и професионално развитие

ЕРУ по специфична професионална подготовка по професията

ЕРУ 4. Биология на човешкото движение

ЕРУ 5. Хранене

ЕРУ 6. Психолого-педагогически основи на тренировъчната дейност

ЕРУ 7. Теория и методика на тренировъчния процес

ЕРУ 8. Управление на тренировъчния процес

ЕРУ 9. Здраве и рекреация

3.2. Описание на единиците резултати от ученето за професията „Фитнес и здраве“

3.2.1. Обща професионална подготовка по професията

ЕРУ 1	**Здравословни и безопасни условия на труд и опазване на околната среда**
Резултат от учене 1.1	Спазва хигиенните норми и здравословните и безопасни условия на труд (ЗБУТ) на работното място
Знания	• Познава основните нормативни актове за здравословни и безопасни условия на труд • Обяснява възможните професионални и здравни рискове на работното място и причините за тяхното възникване • Разяснява основните правила при оказването на първа помощ при трудови злополуки • Изброява основните видове лични предпазни средства и техните функции • Познава видовете защитни приспособления и средства за сигнализация и маркировка за осигуряване на ЗБУТ • Изброява правилата за работа при аварии и аварийни ситуации

Умения	• Прилага мерки за безопасност на работното място • Спазва хигиенните норми на работното място • Прилага инструкции за безопасна работа • Реагира правилно при аварийни ситуации
Компетентности	• Спазва стриктно мерките за безопасност при изпълнение на различните трудови дейности
Резултат от учене 1.2	Осъществява превантивна дейност за опазване на околната среда
Знания	• Познава нормативни актове, свързани с опазването на околната среда и ЗБУТ • Познава трудово-правните норми, свързани със ЗБУТ • Разяснява общите изисквания за осигуряване на ЗБУТ съобразно спецификата на провежданата дейност и изискванията на техническото, технологичното и социалното развитие с цел защита на живота, здравето и работоспособността на работещите
Умения	• Търси информация за устойчиви практики, приложими в конкретната професионална дейност • Изпълнява дейности по събиране и съхраняване на опасни продукти, излезли от употреба уреди и консумативи съобразно правилата за рециклиране • Използва технологии и материали, щадящи околната среда • Спазва практики за пестене на вода, енергия и други ресурси на работното място
Компетентности	• Правилно обработва отпадъците на работното място съобразно изискванията за сортиране • Вярно и точно разпознава замърсяващи фактори на работното място и съдейства за ограничаване на въздействието им • Способен е стриктно да следва утвърдените правила и изисквания за опазване на околната среда
Критерии за оценяване на ЕРУ	Част по теория на професията: Владее теоретични знания за: - хигиенните норми - здравословните и безопасни условия на труд на работното място - овладяването на аварийни ситуации и оказването на първа помощ - превантивната дейност за опазване на околната среда Част по практика на професията: • Избира своевременно най-адекватния тип поведение при зададената рискова ситуация • Вярно и точно определя необходимите действия за оказване на първа помощ
Средства за оценяване	Част по теория на професията: • Писмен изпит Част по практика на професията: • Изпълнение на практическа задача по индивидуално задание по практика

ЕРУ 2	**Икономика и предприемачество**
Резултат от учене 2.1	Познава основите на пазарната икономика
Знания	• Познава основни икономически понятия - търсене, предлагане, пазар, конкуренция, цена • Познава ролята на държавата в икономиката - данъци, бюджет, регулации • Обяснява дейността на организацията в контекста на основни икономически принципи и понятия • Разяснява основни понятия във финансите - приходи, разходи, печалба, инвестиции • Разбира значението на социалната и екологичната отговорност при ръководене на бизнес
Умения	• Използва основни икономически понятия като търсене, предлагане, пазар, конкуренция и цена при изпълнение на професионалните си задачи • Отчита значението на основните финансови показатели като приходи, разходи, печалба и инвестиции
Компетентности	• Прилага правилата и изискванията, свързани с ролята на държавата в икономиката, включително данъци, бюджет и регулации, в рамките на работната среда и своите професионални ангажименти
Резултат от учене 2.2	**Познава основите на предприемачеството**
Знания	• Познава същността и ролята на предприемачеството в икономиката • Изрежда основните стъпки при стартиране на бизнес, включително генериране на идея, пазарно проучване, изготвяне на бизнес план • Изброява видовете фирми и организационно-правни форми на стопанска дейност
Умения	• Разграничава видовете фирми и организационно-правните форми на стопанска дейност • Прилага знания за предприемачеството в работната си среда
Компетентности	• Идентифицира успешни практически примери за управление на бизнес начинания • Предлага решения за подобряване на дейността в съответствие с технологичните и организационните изисквания • При необходимост представя идеи и предложения пред клиенти, инвеститори или партньори, като аргументира решенията си
Критерии за оценяване на ЕРУ	Част по теория на професията: • Владее основните теоретични знания и понятия в областта на икономиката • Владее основните теоретични постановки в областта на предприемачеството Част по практика на професията:

	• Вярно, точно и мотивирано определя действията за разрешаване на описания проблем в зададения казус • Участва в разработването на бизнес план на фирмата според изискванията на предварително дефинираното задание
Средства за оценяване	Част по теория на професията: • Писмен изпит Част по практика на професията: • Изпълнение на практическа задача по индивидуално задание по практика

3.2.2. Отраслова професионална подготовка по професията

ЕРУ 3	**Професионална етика и професионално развитие**
Резултат от учене 3.1	Спазва професионалната етика в своята работа
Знания	• Познава принципите, правилата и изискванията на професионалната етика • Разбира влиянието на етичните норми върху професионалната дейност и взаимоотношенията на работното място
Умения	• Спазва принципите, правилата и изискванията на професионалната етика • Взема етични решения при решаване на професионални казуси
Компетентности	• Спазва конфиденциалност, проявява дискретност, отнася се с уважение към клиентите и екипа • Разпознава етични дилеми в работната си практика и търси балансирани решения • Стреми се към развиване на емоционална интелигентност и междуличностни умения за етична комуникация в работен контекст
Резултат от учене 3.2	Проявява готовност за надграждане на професионалната си компетентност
Знания	• Познава възможностите за професионално развитие в конкретния бранш • Познава актуалните тенденции в европейски и международен контекст в конкретния бранш
Умения	• Следи за новостите в бранша • Участва в различни професионални семинари, изложения, обучения за повишаване на квалификацията си
Компетентности	• Демонстрира ясна визия относно предлаганите възможности за професионално развитие в конкретния бранш • Прилага ефективно новостите в бранша
Критерии за оценяване на ЕРУ	Част по теория на професията: • Владее основни теоретични знания за същността на професионалната етика Част по практика на професията: • Решава точно и вярно зададен казус по предварително дефинирани параметри

Средства за оценяване	Част по теория на професията: • Писмен изпит Част по практика на професията: • Изпълнение на практическа задача по индивидуално задание по практика

3.2.3. Специфична професионална подготовка по професията

ЕРУ 4	**Биология на човешкото движение**
Резултат от учене 4.1	Познава анатомията на опорно-двигателния апарат и взаимовръзките между костите, ставите и мускулите
Знания	• Описва структурата и класификацията на костите и ставите и обяснява връзката между тяхната форма и функция • Познава ролята на остеобластите и остеокластите и факторите, които влияят върху костната плътност • Анализира ефектите на физическата активност върху костната система, включително връзката с остеопороза • Познава структурата и функциите на скелета и гръбначния стълб и свързва нормалните движения с неговите особености • Назовава основните мускулни групи, тяхното взаимодействие (агонисти, антагонисти, синергисти) и функциите им • Разграничава видове мускули (волеви, неволеви, сърдечен) и описва основните им структурни компоненти • Познава видовете мускулни влакна и техните функции при различни типове съкращения • Интерпретира принципите на мускулното съкращение и описва основните видове съкращения и движения в ставите • Различава формата и подредбата на мускулните влакна и оценява тяхното влияние върху посоката на силата и линията на дърпане • Локализира основните мускули на тялото, определя техните начални и залавни точки и обяснява ролята им в генерирането на сила и движение
Умения	• Разпознава едноставни, двуставни и многоставни мускули и описва действията им в синергия при движение • Класифицира основни мускулни групи и съпоставя функциите им • Прилага подходящи методи за целенасочено въздействие върху определена мускулна група • Демонстрира управление и контрол върху мускулната активност на локално и регионално ниво • Анализира мускулното взаимодействие при различни двигателни задачи и оценява неговата ефективност
Компетентности	• Интерпретира връзката между структурата и функцията на кости, стави и мускули при извършване на движения • Оценява влиянието на различни видове физическа активност върху опорно-двигателния апарат

	• Прилага анатомични знания при създаване и адаптиране на тренировъчни програми • Управлява взаимодействието на мускулните групи за постигане на ефективно и безопасно движение • Демонстрира отговорност при прилагането на анатомични и физиологични принципи за поддържане и развитие на двигателната активност
Резултат от учене 4.2	Прилага знания за биомеханиката на движенията и осигурява безопасно и ефективно двигателно изпълнение
Знания	• Разграничава типовете мускулни съкращения и обяснява ефекта им върху тренировъчната адаптация • Идентифицира ролята на агонисти, антагонисти, синергисти и стабилизатори при различни движения и активности • Познава функционалната роля на основни мускулни групи на торса, таза и гръбначния стълб в стабилността на тялото • Посочва трите анатомични оси и равнини на човешкото тяло и свързва движенията със съответната равнина • Класифицира ставите по структура и функция и посочва възможните движения в тях • Познава значението на правилната позиция на гръбначния стълб и извивките му за ефективността и безопасността на движенията • Разпознава отклоненията в стойката и оценява риска от травми, свързан с тях • Описва структурата и функциите на съединителните тъкани (връзки, фасции, ставни капсули) и тяхната роля за стабилността • Прилага биомеханични принципи на движение (лостови механизми, кинетични вериги) при анализ на упражнения • Изяснява влиянието на позицията на тялото, центъра на тежестта и външните фактори върху натоварването и риска от травми
Умения	• Разпознава и демонстрира различните типове мускулни съкращения в контекста на тренировъчни упражнения • Анализира движенията в ставите и определя ролята на агонисти, антагонисти, синергисти и стабилизатори • Прилага знания за анатомични равнини и оси при правилно изпълнение и насочване на упражнения • Оценява стойката и гръбначните извивки и предлага корекции за безопасност и ефективност при тренировка • Интерпретира биомеханични принципи (лостови механизми, кинетични вериги) при планиране и изпълнение на двигателни задачи
Компетентности	• Прилага тренировъчни упражнения, съобразени с биомеханичните параметри на движенията за безопасност и ефективност • Оценява и разграничава неправилни или рискови движения в ставите и определя потенциалните последици • Разпознава неправилни натоварвания върху мускулите и предлага корекции за предотвратяване на травми

	• Анализира грешки при изпълнение на двигателни действия, класифицира причините за тях и предлага решения за отстраняването им • Демонстрира отговорност при насочване на двигателната активност, като съчетава теоретични знания с практическо приложение за опазване здравето на тренiращите
Резултат от учене 4.3	Обяснява физиологичните процеси в мускулите и обезпечаващите системи при физическа активност
Знания	• Познава ролята на проприорецепторите, мускулните вретена и сухожилните органи на Голджи за контрола на движението • Описва механизмите на мускулното съкращение, включително взаимодействието между актин, миозин, моторни единици и нервно-мускулен синапс • Разграничава видовете мускулни влакна (тип I, тип IIa, тип IIb) и обяснява тяхната роля в зависимост от интензивността и характера на натоварването • Описва структурата и функциите на сърдечно-съдовата система и влиянието на упражненията върху кръвно налягане, сърдечна дейност и кръвообращение • Познава механиката на дишането, ролята на диафрагмата и ефектите на физическата активност върху дихателната система • Разпознава основните физиологични показатели за аеробна и анаеробна работа (вентилационен праг, VO_2max, хипоксия, хипокапния) и оценява тяхното значение • Описва структурата и ролята на централната и периферната нервна система, включително симпатиков и парасимпатиков дял на автономната нервна система • Познава влиянието на редовната физическа активност върху невромускулната пластичност, координацията, баланса и когнитивните способности • Разграничава основните соматотипи и описва влиянието на анатомичните и хормоналните различия между половете върху физическата активност • Класифицира компонентите на здравно ориентираната физическа форма (сила, маса, издръжливост, кардиореспираторна издръжливост, гъвкавост, телесен състав)
Умения	• Прилага физиологични принципи при планиране и изпълнение на тренировъчни дейности с различна характеристика • Изработва програми за двигателно въздействие върху организма, съобразени с възрастови и здравословни особености • Контролира и управлява психо-моторната активност с оглед целите на тренировката и поддържането на кондицията • Анализира ефектите на физическите упражнения върху сърдечно-съдовата, дихателната и невромускулната система

	• Оценява рисковете и адаптира тренировъчните натоварвания според индивидуалните физиологични особености на тренiращите
Компетентности	• Подбира средства и методи, съобразени с физиологичните и психобиологичните особености на човека, неговото моментно състояние и възможности • Разработва и адаптира тренировъчни програми с оглед възрастта, физиологичното и здравословното състояние на тренiращите • Управлява и контролира психомоторната активност за постигане на целите на здравето, кондицията и безопасността • Анализира ефектите от тренировъчната дейност върху опорно-двигателната, сърдечно-съдовата и дихателната система и предлага корекции при необходимост • Демонстрира отговорност при насочването на двигателната активност чрез интегриране на физиологични принципи и индивидуални особености
Резултат от учене 4.4	Отчита влиянието на биохимичните процеси, протичащи при двигателна дейност
Знания	• Познава необходимостта от енергия за мускулно съкращение • Разграничава енергийните системи – аденозинтрифосфат–креатинфосфатна (АТФ–КФ), лактатна (анаеробна) и аеробна – и анализира тяхното приложение при различна интензивност на натоварване • Описва ролята на аденозинтрифосфат (АТФ), аденозиндифосфат (АДФ) и креатинфосфат (КФ) при производството и възстановяването на енергия • Познава аеробните и анаеробните пътища за ресинтеза на аденозинтрифосфат (АТФ) и идентифицира отпадните продукти, свързани с тях • Определя хранителните източници на енергия при различни типове натоварване и връзката им с катаболизъм и анаболизъм • Анализира влиянието на интензивността, продължителността и индивидуалното ниво на подготовка върху преобладаващата енергийна система • Разграничава типовете мускулни влакна, активирани при аеробна и анаеробна работа • Описва функциите на имунната система и различава ролята на вродената и придобитата подсистема • Обяснява влиянието на хормонални, хранителни и поведенчески фактори (напр. сън, диета, витамин D, стрес) върху имунната система • Анализира ефектите на физическата активност върху имунната система и ролята на кортизола
Умения	• Съобразява се с биохимичните процеси в организма при планиране и провеждане на тренировъчна дейност и възстановяване

	• Подбира физически въздействия съобразно поставените задачи за целево въздействие върху енергийните системи и имунния отговор • Прилага знания за енергийните пътища при избор на упражнения според интензивност, продължителност и индивидуална подготовка • Анализира ефектите на тренировъчната дейност върху имунната система и предлага подходящи стратегии за превенция на претоварване • Интерпретира въздействието на хранителни и поведенчески фактори в процеса на възстановяване и поддържане на оптимално здравословно състояние
Компетентности	• Подбира подходящи средства и методи, съобразени с биохимичните реакции в човешкото тяло, и упражнява контрол върху текущото му състояние • Прилага знания за енергийните системи при разработване и адаптиране на тренировъчни програми според целите и възможностите на тренiращите • Оценява ефектите на различни тренировъчни натоварвания върху енергийния метаболизъм и имунната система • Управлява процеса на възстановяване чрез съобразяване на хранителни, хормонални и поведенчески фактори • Демонстрира отговорност при използването на физическите въздействия за подобряване на здравословното състояние и кондицията
Резултат от учене 4.5	Анализира биологичните изменения в организма по време на физическо натоварване и възстановяване
Знания	• Познава работата на енергийните системи по време на физическа активност и връзката им със степента на умора • Разграничава компенсирана и некомпенсирана умора и описва техните прояви • Познава понятията кислороден дълг, кислороден дефицит, стабилно състояние, праг на анаеробен обмен (ПАНО) и максимална консумация на кислород (VO_2max) • Описва механизмите за регулация на пулсовата честота и зоните на натоварване при различни физически усилия • Идентифицира видими белези на натоварване и изменения в мускулите при работа за сила и издръжливост • Разпознава хормоналните реакции при физическо натоварване и тяхното значение за анаболни и катаболни процеси • Описва връзката между интензивност, продължителност и индивидуално ниво на подготовка и преобладаващата енергийна система • Познава влиянието на физическите упражнения върху имунната система и когнитивното състояние • Разграничава биологичните изисквания за развитие на сила, бързина, издръжливост и ловкост и описва тяхната синергия

	• Посочва връзката между мускулната активност и изграждането на двигателни качества и способности
Умения	• Установява и анализира текущото състояние на трениращия преди и по време на физическа активност • Наблюдава физиологични показатели и контролира реакциите на организма при различни натоварвания • Избира и прилага методи и средства съобразно целите, състоянието и моментните възможности на трениращия • Идентифицира проявите на умора, хормонални реакции и видими белези на натоварване и предприема корекции в тренировъчния процес • Адаптира упражненията с цел постигане на баланс между сила, бързина, издръжливост и ловкост
Компетентности	• Подбира оптимални и целесъобразни методи и средства за натоварване според целите и индивидуалното състояние на трениращия • Разпознава различните физиологични и биохимични състояния по време на физическо натоварване • Управлява тренировъчния процес чрез наблюдение и контрол на биологичните изменения в организма • Анализира влиянието на физическата активност върху умората, хормоналните реакции и имунния отговор и прилага превантивни стратегии • Демонстрира отговорност при насочване на натоварванията за развитие на двигателни качества и предпазване от пренапрежение и травми
Критерии за оценяване на ЕРУ	Част по теория на професията: • Правилно обяснява структурата и функцията на кости, стави и мускули и тяхната роля за движение • Правилно обяснява типовете мускулни съкращения и движенията в различните анатомични равнини • Обяснява ролята на нервно-мускулните механизми, сърдечно-съдовата и дихателната система при физическа активност • Разграничава енергийните системи и обяснява тяхното значение за мускулното съкращение и възстановяването • Обяснява биологичните изменения, свързани с умората, хормоналните реакции и развитието на двигателните качества Част по практика на професията: • Локализира основни мускули и демонстрира техните действия и взаимодействие в движение • Анализира и демонстрира правилното изпълнение на движения с участие на агонисти, антагонисти и стабилизатори • Прилага физиологични знания при адаптиране на тренировъчното натоварване към възрастови и здравословни особености • Подбира и използва подходящи средства и методи за целево въздействие върху енергетиката и имунния отговор

	• Разпознава различните състояния на организма по време на физическо натоварване и адаптира натоварването към тях
Средства за оценяване	Част по теория на професията: • Писмен изпит Част по практика на професията: • Изпълнение на практическа задача по индивидуално задание по практика
ЕРУ 5	**Хранене**
Резултат от учене 5.1	Познава основните хранителни принципи и прилага здравословен подход към храненето
Знания	• Разпознава хранителните източници на основни хранителни вещества – въглехидрати, мазнини, протеини, витамини, минерали, влакнини и вода • Познава ролята на макронутриентите като източници на енергия при аеробен и анаеробен метаболизъм • Изчислява енергийната стойност на 1 грам въглехидрати, мазнини, протеини и алкохол и различава специфичните им източници • Познава принципа за баланс между енергиен прием и енергоразход • Дефинира термини, свързани с телесен състав – затлъстяване, наднормено тегло, процент телесни мазнини, чиста телесна маса, разпределение на телесните мазнини • Посочва здравословните последици от различни модели на разпределение на телесни мазнини и значението на съотношението талия – ханш • Познава връзката между телесен състав и здраве и сравнява ефекта на диета, упражнения и комбиниран подход върху телесния състав • Оценява значението на адекватен дневен прием на енергия от различни източници за поддържане на здравословно тегло • Разграничава митове и рискове, свързани с неподходящи методи за отслабване • Познава значението на хидратация, електролитен баланс и основни принципи на хранителната пирамида според официални източници
Умения	• Идентифицира и оценява хранителните източници на макро- и микронутриенти и тяхното значение за организма • Прилага принципа за баланс между енергиен прием и енергоразход при различни условия на физическа активност • Дава хранителни насоки, съобразени с индивидуалните потребности, възраст и физическа активност • Насърчава полезни хранителни навици и мотивира към поддържане на здравословен начин на живот • Анализира и коригира неподходящи хранителни практики, които могат да доведат до рискове за здравето

Компетентности	• Прилага знания за хранителните принципи при изграждане на индивидуални стратегии за поддържане на здравословно тегло и телесен състав • Подбира хранителни източници и методи на хранене според физиологичните потребности и целите на индивида • Насърчава хранене, съобразено с тренировъчния режим и здравните норми • Демонстрира отговорност при консултиране относно хранителни навици и превенция на рискове от неподходящи диети • Управлява процеса на изграждане на здравословни хранителни навици чрез интегриране на знания за енергийния баланс и индивидуалните особености
Резултат от учене 5.2	Прилага знания за ролята на макро- и микронутриентите при физическа активност и възстановяване
Знания	• Разпознава основните хранителни вещества и посочва техните често срещани източници • Познава ролята на въглехидрати, мазнини и белтъци като енергиен и пластичен материал при различни типове натоварване • Описва значението на наситени и ненаситени мастни киселини, включително Омега-3 и Омега-6, за здравето • Описва ролята на витамини, минерали и микроелементи в клетъчния метаболизъм и при физическа активност • Познава функциите на холестерола и липопротеините с висока плътност, липопротеините с ниска плътност и оценява връзката им със здравето • Определя компонентите на енергийния баланс (базален метаболитен разход, термичен ефект от храната, физическа активност) и методи за оценка на калорийни нужди • Разграничава здравословни модели на хранене и обяснява последствията от липсата на микронутриенти и нездравословни навици • Изяснява влиянието на храненето върху специфични медицински състояния като сърдечни заболявания, диабет тип 2, затлъстяване и остеопороза • Познава значението на хидратацията и приема на електролити преди, по време и след физическа активност • Разграничава хранителни препоръки за различни спортове и натоварвания и посочва позволени ергогенни средства
Умения	• Оценява хранителните навици и съветва за избор на полезни източници на хранителни вещества • Дава насоки за хранене, съобразени с физическата активност и ежедневните двигателни дейности • Прилага принципите на енергийния баланс при разработване на хранителни препоръки за различни спортове и натоварвания

	• Разработва практически препоръки за хидратация, прием на електролити и използване на позволени ергогенни средства • Анализира влиянието на храненето върху здравето и адаптира съветите към индивидуалните потребности и особености
Компетентности	• Насърчава и съветва за правилно и здравословно хранене спрямо текущото състояние и бъдещи цели на трениращите • Прилага знания за макро- и микронутриентите при изграждане на индивидуални хранителни стратегии • Управлява хранителния режим в съответствие с физическата активност и изискванията на различни спортове • Демонстрира отговорност при консултиране относно рисковете от неподходящи хранителни практики и модерни диети • Отговорно прилага принципите на енергиен баланс, хидратация и здравословни модели на хранене в постигането на тренировъчните цели и подпомагането на цялостното здраве
Критерии за оценяване на ЕРУ	Част по теория на професията: • Правилно обяснява ролята на основните хранителни вещества и принципа на енергиен баланс • Обяснява ролята на макро- и микронутриентите, хидратацията и енергийния баланс при различни физически натоварвания Част по практика на професията: • Разработва хранителни програми и насърчава полезни хранителни навици според индивидуалните потребности • Оценява хранителните навици на трениращите и дава насоки за здравословно хранене спрямо тяхната активност и цели
Средства за оценяване	Част по теория на професията: • Писмен изпит Част по практика на професията: • Изпълнение на практическа задача по индивидуално задание по практика
ЕРУ 6	**Психолого-педагогически основи на тренировъчната дейност**
Резултат от учене 6.1	Използва психологически подходи за мотивиране и изграждане на доверие с трениращите
Знания	• Познава различните вътрешни и външни мотиви за участие във физическа активност и концепциите за мотивация • Описва психосоциалните фактори, които влияят върху поведението, свързано със здравето и физическата активност • Познава техники за поведенческа промяна и мотивация включително: поставяне на цели, самонаблюдение, позитивно подсилване, изграждане на дългосрочни навици и стратегии за справяне с бариери. • Разпознава признаците и симптомите на стрес и обяснява ефектите му върху здравето и стратегиите за справяне • Описва принципите за изграждане на доверие и ефективна комуникация с клиента • Познава мотивационни стратегии за поведенческа промяна, съобразени с индивидуалните нужди и бариери

	• Познава спецификата на сетивните системи (визуална, слухова, кинестетична) за оптимизиране на комуникацията и тренировъчния процес • Разяснява принципите за превенция на рецидиви и стратегии за промяна на негативното мислене • Описва техники за изграждане на взаимоотношения и ефективно използване на гласа, езика на тялото и емпатичното слушане • Познава влиянието на съня и циркадните ритми върху психичното здраве, мотивацията и когнитивните способности • Изяснява значението на похвалата, насърчаването и показването на искрен интерес за поддържане на позитивно поведение
Умения	• Комуникира ефективно с трениращите лица, използвайки подходящ вербален и невербален език • Изгражда взаимоотношения с трениращите и ги насърчава към активен и здравословен начин на живот • Насърчава ценности и добродетели чрез положителни примери и подходящи педагогически методи • Поддържа дисциплината и мотивацията на трениращите чрез използване на различни стратегии за поведенческа промяна • Прилага техники за емпатично слушане, позитивна обратна връзка и подкрепа при изграждане на доверие • Прилага психологически техники за създаване на устойчиви здравословни навици • Съветва клиентите относно ролята на съня и почивката за постигане на тренировъчни и здравни цели
Компетентности	• Поддържа добри отношения с трениращите и ги насърчава към здравословно физическо и психическо развитие • Демонстрира отговорност при изграждане на доверие и ефективна комуникация с различни типове личности • Управлява поведенческите аспекти на тренировъчния процес чрез прилагане на мотивационни стратегии и подходи • Насърчава позитивни ценности и социални добродетели чрез примери и подкрепяща среда • Оценява психосоциалните фактори, влияещи върху мотивацията и дисциплината, и адаптира подходите си спрямо индивидуалните потребности
Резултат от учене 6.2	Организира и ръководи индивидуални и групови тренировъчни занимания, прилагайки педагогически принципи
Знания	• Познава принципите за ръководене на индивидуален и групов тренировъчен процес • Разграничава методите на организация на тренировъчна дейност (посменен, станционен и др.) • Описва методите на наблюдение и тяхното значение за контрол на тренировъчния процес • Познава методите на преподаване и представяне на нова информация по елементи от физическата подготовка

	• Демонстрира знания за ясно и отчетливо предаване на информация по време на тренировка • Познава значението на качественото инструктиране за безопасност, ефективност и мотивация на трениращите • Избира подходящ педагогически подход за провеждане на тренировъчно занимание • Описва структурата на тренировъчното занимание – подготвителна, основна и заключителна част
Умения	• Провежда тренировъчно занимание индивидуално или с група от хора • Организира тренировъчно занимание, съобразено със структурата и целите му • Представя разбираемо отделни елементи от тренировъчния процес и проверява разбирането им от трениращите • Прилага подходящи методи на организация, наблюдение и преподаване според контекста на заниманието • Инструктира ясно и отчетливо, като гарантира безопасно и ефективно изпълнение на упражненията
Компетентности	• Провежда тренировъчно занимание в индивидуална или групова обстановка според поставените цели • Предразполага и подготвя трениращите за предстоящото физическо натоварване чрез подходящи методи и подход • Поддържа съзнателна активност и мотивация на трениращите по време на тренировъчния процес • Демонстрира отговорност при осигуряване на безопасност, ефективност и дисциплина по време на заниманията • Управлява педагогическите и организационните аспекти на тренировъчния процес, като съчетава индивидуален и групов подход
Критерии за оценяване на ЕРУ	Част по теория на професията: • Обяснява вътрешни и външни мотиви за участие във физическа активност и психосоциалните фактори, които влияят върху поведението • Обяснява методи за организация, наблюдение и преподаване в индивидуален и групов тренировъчен процес Част по практика на професията: • Комуникира ефективно с трениращите и изгражда взаимоотношения, които насърчават активен и здравословен начин на живот • Провежда и организира тренировъчно занимание с ясно представяне на елементите и поддържане на съзнателна активност на трениращите
Средства за оценяване	Част по теория на професията: • Писмен изпит Част по практика на професията: • Изпълнение на практическа задача по индивидуално задание по практика

ЕРУ 7	**Теория и методика на тренировъчния процес**
Резултат от учене 7.1	Прилага принципите и методите на тренировъчния процес за развитие на физическите качества
Знания	• Обяснява принципите на адаптация и модификация на компонентите на физическата трениране • Описва връзката между натоварване, умора и възстановяване и тяхното значение за тренировъчния процес • Разграничава ролята на мускулна сила и мускулна издръжливост и обяснява връзката им с невромускулната ефективност • Определя диапазони на повторения и степени на мускулни напрежения за развитие на сила, експлозивна сила, бързина, издръжливост и хипертрофия • Разпознава тренировъчни зони, определяни по сърдечна честота, и обяснява тяхното приложение за развитие на аеробен и анаеробен капацитет • Познава методите на тренировка – непрекъснати, променливи, интервални, повторни, моделиращи и идеомоторни • Прилага принципите на трениране – непрекъснатост, повтаряемост, постепенност, специфичност, прогресивност, обратимост, адаптивност и индивидуалност • Описва ефектите от физическите дейности и значението на адекватната почивка и превенция на претоварване • Познава принципите за изграждане на координационни движения и развитието на основни физически качества – сила, бързина, издръжливост, гъвкавост и ловкост • Разпознава етапите и сензитивните периоди за развитие на различни системи на човешкото тяло
Умения	• Прилага основните принципи и методи на тренировъчния процес в индивидуален и групов контекст • Съобразява се с изискванията за развитие на физическите качества и тяхното трансформиране в двигателни способности за ежедневието • Определя и регулира натоварването, интензивността и обема според целите и моментното състояние на трениращия • Използва различни тренировъчни методи (непрекъснати, интервални, повторни, моделиращи) за развитие на сила, издръжливост, бързина и гъвкавост • Анализира ефектите от тренировъчните натоварвания и адаптира процеса за постигане на безопасност, ефективност и дългосрочен прогрес
Компетентности	• Развива физическите качества на спортисти и любители, спортуващи за здраве и кондиция • Подпомага спортното представяне или работоспособността на трениращите чрез прилагане на принципите на тренировъчния процес

	• Управлява тренировъчния процес чрез прилагане на различни методи и адаптиране на натоварването според индивидуалните особености • Демонстрира отговорност при превенция на претоварване и осигуряване на ефективно възстановяване • Интегрира развитието на двигателни способности с цел подобряване на качеството на живот и постигане на дългосрочни тренировъчни цели
Резултат от учене 7.2	Използва разнообразни средства и методи за въздействие върху физическата форма и кондицията
Знания	• Разграничава силови, кардиореспираторни и тренировъчни методи за мобилност и гъвкавост • Разяснява връзката между обем и интензивност през различните етапи на периодизация • Описва методи за развиване на равновесие, координация, скорост и скоростно-силови качества • Разграничава упражнения със собствено тегло, със свободни тежести и на машини и обяснява тяхната приложимост за различни групи трениращи • Познава правилната техника на изпълнение на упражнения със свободни тежести и машини, включително безопасно позициониране и работа с уредите • Разграничава едноставни и многоставни упражнения и обяснява мускулните групи, които те натоварват • Разяснява методи и системи за силова тренировка (пирамидален, повторен, кръгов, суперсерии и др.) и тяхната приложимост според целите на трениращия • Обяснява методи за кардиореспираторна тренировка и ефектите им върху организма, включително връзката между доза и отговор • Описва техники за безопасност, подсигуряване и корекция при работа със свободни тежести и машини • Изброява актуални тенденции, базирани на научни доказателства, в развитието на компонентите на физическата форма
Умения	• Подбира подходящи уреди, средства и методи за развитие на физическите качества при хора на различна възраст и ниво на подготвеност • Разпознава, коментира и използва методите за развитие на физическите качества в съответствие с целите на тренировъчния процес • Борави с показателите на тренировъчните въздействия и интегрира специфичните им ефекти за постигане на целеви кумулативен резултат върху здравето и кондицията • Инструктира правилна техника при работа със свободни тежести, машини и кардио уреди, осигурявайки безопасност и ефективност

	• Организира и прилага разнообразни тренировъчни методи за силова, кардиореспираторна подготовка, мобилност и координация според индивидуалните особености на трениращите
Компетентности	• Използва подходящите средства и методи за развиване на физическите качества и двигателни способности на трениращите с цел подобряване на здравния им статус и способността им за обслужване в ежедневието • Интегрира различни тренировъчни средства и методи за повишаване на спортното представяне или работоспособността на трениращите • Управлява тренировъчния процес чрез съобразяване на възрастови, индивидуални и здравословни особености • Демонстрира отговорност при осигуряване на безопасност и ефективност при прилагане на тренировъчни въздействия • Анализира ефектите от тренировъчните методи и адаптира подходите за постигане на устойчиви резултати
Критерии за оценяване на ЕРУ	Част по теория на професията: • Обяснява средства и методи за развиване на сила, издръжливост, бързина и ловкост • Обяснява средствата и методите за работа с хора на различна възраст и ниво на подготвеност, в т.ч. и подрастващи Част по практика на професията: • Прилага подходящи средства и методи за развиване на сила, издръжливост, бързина и ловкост според целите на тренировката • Подбира и използва средства и методи, съобразени с възрастовите особености и нивото на подготвеност на трениращите по безопасност и ефективност
Средства за оценяване	Част по теория на професията: • Писмен изпит Част по практика на професията: • Изпълнение на практическа задача по индивидуално задание по практика
ЕРУ 8	**Управление на тренировъчния процес**
Резултат от учене 8.1	Планира тренировъчния процес съобразно целите, възможностите и индивидуалните особености на трениращите
Знания	• Познава принципите за поставяне на реалистични цели според състоянието на трениращите • Познава необходимия период за развитие на отделните физически качества и способности • Подбира подходящи средства и методи за развиване на физическите качества на трениращите • Разпознава потенциални трудности в тренировъчния процес и описва стратегии за тяхното преодоляване • Описва стъпките за съставяне на индивидуализирана тренировъчна програма

	• Описва последователността от упражнения и комплекси за целенасочено въздействие • Разграничава етапите на планиране на конкретно тренировъчно занимание според средата и средствата • Познава принципите на дългосрочно планиране и тяхното приложение в управлението на тренировъчния процес • Описва ролята на тестовите батерии за контрол и управление на подготовката • Изяснява връзката между планиране, изпълнение и резултати в тренировъчния процес
Умения	• Планира тренировъчния процес за постигане на конкретни резултати, добро здравословно състояние и кондиция • Предвижда степента на развитие на физическите качества и контролира тренировъчно-възстановителния процес • Разработва индивидуализирани тренировъчни програми, съобразени с особеностите, целите и възможностите на трениращите • Съставя последователност от упражнения и комплекси за целенасочено въздействие в рамките на планиран период • Планира конкретни тренировъчни занимания и дългосрочни програми, отчитайки средата, средствата и методите на натоварване
Компетентности	• Изготвя тренировъчен план спрямо индивидуалните особености и възможности, съобразно наличната материална база • Управлява процеса на планиране чрез интегриране на цели, средства, методи и контрол върху възстановяването • Демонстрира отговорност при прогнозирането на развитието на физическите качества и дългосрочните резултати • Адаптира тренировъчните програми към средата, ресурсите и здравословното състояние на трениращите • Прилага стратегии за преодоляване на трудности и осигурява устойчивост на тренировъчния процес
Резултат от учене 8.2	Изготвя и прилага периодизация на подготовката за постигане на оптимални резултати
Знания	• Познава принципите на периодизирано трениране за развитие на физическата форма, менталното здраве и психическата устойчивост • Разграничава краткосрочни, средносрочни и дългосрочни цели и описва структурата на микро, мезо и макроцикли • Описва принципите на физическа подготовка за състезания, събития, ежедневни дейности и възрастово-специфични натоварвания • Разяснява значението на превенцията и психофизическата устойчивост при периодизираното планиране • Разпознава ролята на възстановяването в тренировъчния процес и факторите, които го определят

	• Познава концепцията за умора, компенсация и суперкомпенсация и тяхното приложение в периодизацията • Разграничава видовете планиране и периодизация и тяхната приложимост според целите и състоянието на трениращите
Умения	• Изготвя периодизация и планиране спрямо индивидуалните цели и задачи в подготовката • Съставя микро, мезо и макроцикли в съответствие с тренировъчните цели и състоянието на трениращите • Прилага принципите на компенсация и суперкомпенсация при организиране на натоварвания и възстановяване • Адаптира периодизацията към различни ситуации – състезания, събития, ежедневни дейности и възрастови особености • Използва различни видове планиране и методи на периодизация за оптимизиране на спортното представяне и здравословното състояние
Компетентности	• Изготвя успешна периодизация и планиране съобразно поставените цели и задачи в тренировъчния процес на трениращите • Управлява тренировъчните цикли чрез съчетаване на натоварване, възстановяване и суперкомпенсация • Демонстрира отговорност при адаптиране на периодизацията към различни възрастови и индивидуални особености • Осигурява превенция и психофизическа устойчивост чрез подходящо структуриране на тренировъчните етапи • Интегрира принципите на краткосрочно, средносрочно и дългосрочно планиране за постигане на оптимална подготовка и дългосрочен прогрес
Резултат от учене 8.3	Оценява и контролира развитието на трениращите чрез подходящи тестови методи и критерии
Знания	• Познава значението на предварителното събиране на информация за състоянието, нуждите и мотивацията на трениращите • Разграничава целите, предимствата и ограниченията на различни въпросници (въпросник за готовност за физическа активност, лайфстайл, за здравен риск, психологически) и информираното съгласие • Описва правилните процедури за физически, психологически и лайфстайл контрол, както и контрол за здравен риск и противопоказания преди и по време на тренировъчния процес • Познава ролята на антропометричните измервания, функционалните и физическите тестове за определяне на способностите на трениращите • Разграничава различните видове контрол (текущ, оперативен, месечен, годишен) и средствата за тяхното осъществяване • Изброява критериите за прекратяване на тест при противопоказания и принципите за безопасно провеждане на тестиране

	• Описва принципите за надеждност, достоверност и интерпретация на резултатите от тестовете • Познава факторите, ограничаващи участието или постигането на цели, и критериите за насочване към медицински специалисти • Обяснява процеса на вземане на решения на база събраната информация и използването на тестови батерии за управление на тренировъчния процес
Умения	• Анализира и оценява текущото състояние на трениращия чрез подходящи методи и тестове • Оценява развитието на трениращия и сравнява резултатите спрямо поставените цели и очаквания • Разпознава възрастови дегенеративни промени и прилага коригиращи стратегии в тренировъчния процес • Проследява и контролира състоянието на трениращия по време на тренировъчния процес и следтренировъчното възстановяване • Систематизира и интерпретира събраната информация, като я използва за оптимизиране на физическото състояние и кондицията
Компетентности	• Оценява точно текущото състояние на трениращия и поема отговорност за коректността на резултатите • Управлява процеса на оценяване и прогнозира развитието на трениращия в контекста на поставените цели • Прилага интегрирани коригиращи подходи за поддържане на функционалността и безопасността съобразно настъпилите възрастови промени • Осъществява системен контрол по време на тренировъчно-възстановителния процес с цел превенция на рискове и оптимизация на ефекта • Взема обосновани решения на база събраната информация и адаптира тренировъчния процес за подобряване на физическото състояние и кондицията
Резултат от учене 8.4	Познава съвременните информационни и технологични средства за управление на тренировъчния и възстановителния процес
Знания	• Познава съвременни информационни и технологични средства, използвани в спортната практика, като приложения за анализ на тренировки, мониторинг на физическо състояние и др. • Разбира функциите и възможностите на офис пакети за текстообработка, електронни таблици, презентации, за изготвяне на документи, отчети и планове • Познава специализирани информационни и технологични средства за анализ на движенията, на сърдечната честота, на възстановителните реакции • Разбира основите на графичната обработка и видеообработката, необходими за визуализиране на упражнения, демонстрации и обратна връзка към спортистите • Познава облачни технологии и тяхното приложение при съхранение, споделяне и съвместна работа с данни

Умения	● Използва офис и специализиран софтуер и хардуер за създаване, обработка и представяне на професионална информация ● Работи със специализирани приложения за планиране на тренировки, оценка на натоварването и анализ на резултатите ● Създава и поддържа електронни регистри и бази данни за спортисти и за тренировъчен процес ● Обработва и анализира цифрови данни за физическа активност, физиологични показатели и възстановяване ● Използва програми за мултимедийно представяне за обучение, консултиране и представяне на резултати
Компетентности	● Използва ефективно съвременни дигитални продукти за подпомагане, организиране и подобряване на тренировъчния и възстановителния процес ● Избира подходящи програми и приложения, съобразени със специфичните цели на тренировката или на състезателите ● Демонстрира дигитална грамотност и адаптивност към нови технологии и платформи ● Работи съвместно в дигитална среда, използвайки софтуер за координация, анализ и комуникация ● Поддържа и усъвършенства своите дигитални умения, като следи развитието на технологиите и приложението им в спорта
Критерии за оценяване на ЕРУ	Част по теория на професията: • Обяснява принципите на планиране и периодизация и изготвя тренировъчен план с ключови (състезателни) периоди • Описва състава и предназначението на тестови батерии за оценка на физическите качества • Формулира критериите за оценка и тяхното значение за контрола и управлението на тренировъчния процес • Владее основните теоретични знания, свързани с информационните и комуникационните технологии в професионалната си сфера Част по практика на професията: • Изготвя тренировъчен план с ключови (състезателни) периоди, съобразен с индивидуалните особености на трениращия • Анализира данни от тестирания и управлява физическото натоварване спрямо получените резултати • Осъществява оценка и контрол на тренировъчния процес чрез прилагане на тестови батерии и интерпретация на резултатите • Участва в анализ и интерпретиране на данни, добити чрез конкретен софтуерен или хардуерен продукт
Средства за оценяване	Част по теория на професията: • Писмен изпит Част по практика на професията: • Изпълнение на практическа задача по индивидуално задание по практика
ЕРУ 9	**Здраве и рекреация**

Резултат от учене 9.1	Осъществява тренировъчна дейност в съответствие със здравословните аспекти на физическото натоварване
Знания	• Познава разликата между позитивен и негативен стрес и последиците от дистреса върху здравето и благополучието • Описва техники за релаксация и очаквания ефект върху психо-физическото състояние • Разяснява ролята на диафрагменото дишане, контрола на съня и циркадния ритъм за възстановяване и здраве • Разпознава симптоми на тревожност и депресия и обяснява кога е необходимо насочване към специалист • Познава принципите за безопасно и ефективно изпълнение на упражнения според индивидуалното ниво на подготовка и здравословното състояние • Разграничава факторите, влияещи върху безопасността на упражненията – изходно положение, обхват на движение, интензивност, температура, предишни травми • Описва модификации и адаптации на упражнения според възраст, ниво на подготвеност и условия на средата • Формулира принципите за намаляване на риска от травми и опасни упражнения • Описва националните и местни изисквания за здраве и безопасност, правните отговорности на инструктора и процедурите за оценка на риска • Познава международно признатите методи за справяне с инциденти и адекватни реакции при спешни случаи • Изяснява основните принципи на хигиената на съня и връзката ѝ с процесите на възстановяване • Демонстрира дихателни практики за подобряване на психо-емоционалното състояние и редуциране на стреса
Умения	• Оценява опасността от травми и идентифицира рискови упражнения по време на тренировъчно натоварване • Провежда тренировъчна дейност, съобразена с индивидуалните здравословни и възрастови особености на тренiращите • Обезопасява тренировъчната среда чрез прилагане на проверки, адаптации и превантивни мерки • Модифицира упражненията според нивото на подготвеност, наличните условия и индивидуалните потребности • Реагира адекватно при инциденти и спешни случаи, следвайки утвърдени процедури и стандарти за безопасност • Въвежда елементарни дихателни и релаксационни техники за подобряване на здравословното състояние • Насочва клиентите към изграждане на полезни ежедневни навици за сън, хранене, движение и почивка
Компетентности	• Провежда тренировъчни занимания без опасност за здравето на тренiращите • Използва полезни за здравето методи, средства и спортно-техническо оборудване в тренировъчния процес

	• Управлява тренировъчната среда, осигурявайки безопасност, ефективност и превенция на травми • Съобразява организацията и съдържанието на тренировките с индивидуалните здравословни и възрастови особености • Демонстрира отговорност при прилагането на мерки за здраве и безопасност и при реакции в спешни ситуации • Насърчава интегриран подход към здравето, включващ физическа активност, хранене, сън и управление на стреса
Резултат от учене 9.2	Провежда оздравителни и рекреационни занимания и насърчава активен и здравословен начин на живот
Знания	• Обяснява понятието за физическа активност, упражнения, спортуване и спорт и тяхното значение за здравето • Описва актуалните насоки за структурирани упражнения и физическа подготовка • Изяснява ползите от физическата активност за сърдечносъдовата и мускулната система, мобилността, когнитивното здраве и превенцията на заболявания • Разграничава факторите, които мотивират или възпрепятстват участието във физическа активност • Описва набор от упражнения за различни нива на физическа активност и техните относителни ползи • Разяснява актуалните тенденции за насърчаване на здравето, физическа активност и благополучие • Разпознава национални и международни организации, ангажирани с насърчаване на физическата активност за здраве • Познава съдържанието на здравословния начин на живот - хранене, сън, ежедневна двигателна активност, управление на стреса и избягване на вредни навици • Посочва връзката между начина на живот, здравословното състояние и риска от заболявания • Описва стратегии за насърчаване на здравословно поведение и изграждане на устойчиви навици
Умения	• Съобразява в практиката си здравословните аспекти на тренировъчното натоварване с начина на живот на клиентите • Провежда оздравителни и рекреационни тренировъчни занимания, съобразени с индивидуалните нужди и възможности • Насърчава активен и здравословен начин на живот чрез интегриране на движение, хранене, сън и управление на стреса • Адаптира тренировъчните занимания спрямо възрастовите и здравословни особености на тренiращите
Компетентности	• Провежда тренировъчния процес съобразно здравословните аспекти на тренировъчното натоварване • Насърчава здравословен начин на живот и активно дълголетие чрез интеграция на физическа активност, хранене и психо-социални фактори • Промотира здравословния начин на живот сред различни целеви групи

	• Прилага и популяризира тренировъчни и възстановителни практики, които подпомагат здравословното състояние, когнитивните способности и кондицията • Демонстрира отговорност в изграждането на устойчиви навици и култура за здраве и активност
Критерии за оценяване на ЕРУ	Част по теория на професията: • Обяснява здравословните аспекти на тренировъчното натоварване и тяхното значение за активен начин на живот • Описва методи за подбор на средства и упражнения, съобразени със здравните норми и индивидуалните особености • Обяснява подходи и методи за популяризиране и поощряване на здравословен и активен начин на живот Част по практика на професията: • Подбира и прилага методи и средства за провеждане на тренировъчни занимания съобразно здравните норми • Съставя упражнения и адаптира тренировъчни методи според индивидуалните здравни и възрастови особености на тренiращите • Организира и провежда дейности за насърчаване и разпространение на здравословен и активен начин на живот
Средства за оценяване	Част по теория на професията: • Писмен изпит Част по практика на професията: • Изпълнение на практическа задача по индивидуално задание по практика

4. Съвкупност от единици резултати от учене, които формират придобиването на квалификация по част от професията „Фитнес и здраве“

Степен на професионална квалификация	Ниво по ЕКР/НКР	ЕРУ № …
IV	5	**неприложимо**

5. Изисквания към материалната база

5.1. Изисквания към кабинетите за обучение по теория на професията – характеристики, обзавеждане, оборудване, софтуер

Обучението по теория се извършва в учебни кабинети, оборудвани с необходимата съвременна техника. Обзавеждането на учебен кабинет по теория включва: работно място за обучаващия и за всеки обучаван (работна маса и стол), мултимедия, учебна дъска/бяла дъска, интерактивен дисплей, екрани или стойки за окачване на табла и учебно-технически средства/видеотехника при необходимост, учебни пособия: демонстрационни макети, модели, онагледяващи табла, учебни видеофилми/презентации, програмни продукти, специализирана литература на хартиен или електронен носител, инструкции. Кабинетите по ИКТ е необходимо да бъдат оборудвани със специализирани софтуерни продукти.

5.2. Изисквания към учебната база за обучение по практика на професията – характеристики, обзавеждане, оборудване, софтуер

Материалната база за упражняване на професията „Фитнес и здраве“ е ключов фактор за ефективността, безопасността и здравния ефект от дейността. Работната среда трябва да

отговаря на съвременните стандарти за хигиена, ергономичност и безопасност, като създава условия за индивидуални и групови занимания, за насърчаване на физическата активност, здравето и кондицията.

Необходимите пространства включват закрити фитнес и тренировъчни зали, оборудвани с уреди и съоръжения за силови, кардиореспираторни и функционални тренировки – машини с променливо съпротивление, свободни тежести, ластици, топки, въжета, уреди за баланс и координация. Залите следва да осигуряват достатъчно площ за безопасно движение и изпълнение на упражнения, както и възможност за работа в малки групи или индивидуално. Важно е наличието на системи за вентилация, климатизация и осветление, които поддържат оптимални условия за тренировка и възстановяване.

Професията се упражнява и в открити пространства, съобразени с планираната дейност, които позволяват разнообразие в тренировъчния процес и насърчават активния начин на живот. Допълнителни зони за консултации, тестване и мониторинг на физическата форма са препоръчителни, като включват оборудване за антропометрични измервания, тестови батерии и функционални оценки.

Задължително е осигуряването на средства за първа помощ, включително аптечки, както и подготвеност за адекватна реакция при инциденти или спешни ситуации. Специалистът по „Фитнес и здраве“ следва да познава и прилага процедурите за здраве и безопасност, като обезопасява средата и предотвратява възможни рискове.

В рамките на професията се използват и съвременни дигитални технологии за проследяване, анализ и мотивиране на клиентите – мобилни приложения, онлайн платформи, софтуер за управление на тренировъчни програми и носими устройства (сензори за пулс, кислородно насищане, GPS и др.). Чрез тях специалистът по „Фитнес и здраве“ може да осигурява дистанционно наблюдение, обратна връзка и насърчаване към активен и здравословен начин на живот.

По този начин материалната база гарантира качествено, безопасно и устойчиво практикуване на професията „Фитнес и здраве“, като създава условия не само за физическо натоварване, но и за превенция, възстановяване и рекреация.

6. Изисквания към обучаващите

Право да преподават по теория и практика на професията имат лица с висше образование и образователно-квалификационна степен „магистър“ или „бакалавър“ по специалности от професионално направление „Спорт“ от областта на висше образование „Здравеопазване и спорт“ и от професионално направление „Педагогика на обучението по … (физическо възпитание)“ от областта на висше образование „Педагогически науки“ от 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.), съответстващи на професията.

По учебен предмет или модул от професионалната подготовка, за който няма съответно професионално направление в Класификатора на областите на висше образование и професионалните направления, могат да преподават лица без висше образование, ако са придобили четвърта степен на професионална квалификация по професия „Фитнес и здраве“ или 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 си знания, умения и компетентности.