



РЕПУБЛИКА БЪЛГАРИЯ
Министър на образованието и науката

ЗА П О В Е Д

2.2.2026 г.

X РД09-413/02.02.2026 г.

Регистрационен №
Министерство на образованието и науката
Signed by: Yanka Stoyanova Radanova

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

У Т В Ъ Р Ж Д А В А М

Национална изпитна програма за провеждане на държавен изпит за придобиване на трета и четвърта степен на професионална квалификация по професията **код 101401 „Помощник-треньор по вид спорт“** от професионално направление **код 1014 „Спорт“** съгласно приложението.

2.2.2026 г.

X

КРАСИМИР ВЪЛЧЕВ
Министър на образованието и науката
Signed by: Krasimir Georgiev Valchev

НАЦИОНАЛНА ИЗПИТНА ПРОГРАМА
ЗА ПРОВЕЖДАНЕ НА ДЪРЖАВНИ ИЗПИТИ ЗА ПРИДОБИВАНЕ
НА СТЕПЕНИ ПРОФЕСИОНАЛНА КВАЛИФИКАЦИЯ ПО ПРОФЕСИЯ

Професионално направление							
Код: 1014	Спорт						
Професия							
Код: 101401	Помощник-треньор по вид спорт						
Степени на професионална квалификация				-	-	III	IV
Ниво по Национална квалификационна рамка (НКР)				-	-	4	5
Ниво по Европейска квалификационна рамка (ЕКР)				-	-	4	5

I. ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ И ЦЕЛ НА ИЗПИТНАТА ПРОГРАМА

Националната изпитна програма е предназначена за провеждане на държавни изпити за придобиване на трета и четвърта степен на професионална квалификация (СПК) по професия код 101401 „Помощник-треньор по вид спорт“ от Списъка на професиите за професионално образование и обучение по чл. 6 от Закона за професионалното образование и обучение (ЗПОО).

Целта на настоящата изпитна програма е да определи единни критерии за оценка на професионалните компетентности на обучаваните, изискващи се за придобиване на всяка степен на професионална квалификация.

Националната изпитна програма е разработена във връзка с чл. 36 от ЗПОО и чл. 2, ал. 1 и ал. 2 от Наредба № 1 от 19.02.2020 г. за организацията и провеждането на изпитите за придобиване на професионална квалификация.

II. СЪДЪРЖАНИЕ НА НАЦИОНАЛНАТА ИЗПИТНА ПРОГРАМА

1. Част по теория на професията

- изпитни теми с кратко описание на учебното съдържание по всяка тема и дидактически материали (осигуряват се от обучаващата институция);
- критерии за оценяване на изпитните теми;
- указания за разработване на писмен тест;
- указания за съдържанието и оформянето на дипломния проект за ученици, обучаващи се за трета степен на професионална квалификация;
- критерии за оценяване на дипломния проект и неговата защита.

2. Част по практика на професията

- указания за съдържанието на индивидуалните задания;
- критерии за оценяване на индивидуалните задания.

3. Система за оценяване

4. Приложения

- образец на изпитен билет – част по теория на професията;
- образец на индивидуално задание по практика;
- образец на индивидуално задание за разработване на дипломен проект;
- образец на рецензия на дипломен проект.

III. ИЗПИТНИ ТЕМИ ЗА ПРОВЕЖДАНЕ НА ДЪРЖАВЕН ИЗПИТ – ЧАСТ ПО ТЕОРИЯ НА ПРОФЕСИЯТА

1. ИЗПИТНИ ТЕМИ ЗА ТРЕТА СТЕПЕН НА ПРОФЕСИОНАЛНА КВАЛИФИКАЦИЯ

ИЗПИТНА ТЕМА № 1: Същност и функции на съвременния спорт. Система на спортна подготовка.

Спортът в съвременното общество. Същност. Определение. Социални функции на спорта. Предметни области на спорта. Спорт за всички. Спорт в образователната система. Детско-юношески спорт (ДЮС) Спорт за високи постижения. Основна характеристика. Класификации. Същност на системния подход и неговото значение за теорията и практиката на спорта. Характеристика на видовете системи. Определение за система. Системообразуващи фактори, системен подход. Характеристика. Основни структури. Генотипни фактори – същност и характеристика. Фенотипни фактори – същност и характеристика. Управленски фактори – същност и характеристика. Материално-технически фактори – същност и характеристики. Съвременни информационни и комуникационни технологии.

Дидактически материали: учебни помагала и учебници

Критерии за оценяване на изпитна тема № 1		Максимален брой точки
1. Обяснява същността и социалните функции на спорта в съвременното общество		8
2. Разграничава предметните области на спорта и характеризира спорта за високи постижения		8
3. Дефинира понятието „спортно постижение“, неговите етапи и определящите го фактори		8
4. Анализира влиянието на основните фактори върху развитието на спортните постижения		10
5. Описва основните фактори в системата на спортната подготовка (генотипни, фенотипни, материално-технически, управленски)		10
6. Разпознава връзките между биологичните, социалните и организационните елементи на спортната система		8
7. Посочва приложението на функциите на спорта и приложението им в тренировъчната дейност.		12
8. Познава структурата за организиране на тренировъчния процес съобразно условията и материално-техническата база.		5
9. Разграничава основните принципи на олимпизма		6
10. Разграничава и обяснява понятията „честна игра“, „антидопинг“ и „Олимпийски ценности“		6
11. Познава организацията на спортната дейност в детско-юношеския спорт и различава основните спортни организации.		6
12. Различава видовете адаптирана физическа активност и увреждания		6
13. Познава съвременните информационни и технологични средства за управление на тренировъчния процес		7
Общ брой точки:		100

ИЗПИТНА ТЕМА № 2: Методологически основи на спортната тренировка

Основни понятия. Компоненти на тренировъчното натоварване. Суперкомпенсация. Основни тренировъчни ефекти – срочен и кумулативен. Структура на натоварването. Основни компоненти на натоварването. Видове натоварване. Връзка между физическите натоварвания и функционалните промени. Оптимално натоварване. Тренираност. Спортна форма.

Дидактически материали: учебни помагала и учебници

Критерии за оценяване на изпитна тема № 2		Максимален брой точки
1. Дефинира основните понятия: тренировъчно натоварване, обем, интензивност		10
2. Описва основните компоненти на тренировъчното натоварване (величина, характер, насоченост)		10
3. Обяснява въздействието на натоварването върху организма на спортиста		10
4. Описва и различава основните тренировъчни ефекти от натоварването		10
5. Дефинира и различава видовете тренировъчно натоварване		8
6. Разяснява връзката между тренировъчното натоварване и адаптационните процеси		10
7. Свързва понятието „суперкомпенсация“ с правилното дозиране на натоварването		10
8. Разпознава и описва признаците за оптимално и прекомерно натоварване.		16
9. Дефинира и различава понятията тренираност и спортна форма		8

10. Описва динамиката на спортната форма	8
Общ брой точки:	100

ИЗПИТНА ТЕМА № 3: Умора и възстановяване

Умора. Умората като функция на натоварването. Видове умора. Фактори на умората. Фази на умората. Възстановяване. Възстановяването като функция на умората. Фази на възстановителния процес.

Дидактически материали: учебни помагала и учебници

<i>Критерии за оценяване на изпитна тема № 3</i>	<i>Максимален брой точки</i>
1. Дефинира понятието „умора“	8
2. Изброява и характеризира видовете умора според нейния характер, обхват и величина	12
3. Описва признаци на физическа и психическа умора	12
4. Дефинира понятието „възстановяване“ и различава видовете възстановяване	12
5. Обяснява връзката между умора и процеса на възстановяване	12
6. Изброява и описва средства и методи за възстановяване	12
7. Посочва ситуации, в които е необходимо възстановяване.	12
8. Описва възстановителните дейности.	20
Общ брой точки:	100

ИЗПИТНА ТЕМА № 4: Средства, методи и принципи на спортната тренировка като педагогически процес

Средства на спорта. Същност и класификация. Съдържание, форма и техника на физическото упражнение. Основа на техниката, основно звено и детайли на техниката. Процес на обучение в двигателни действия. Знания, двигателно умение, двигателен навик. Начално разучаване, задълбочено разучаване, затвърждаване и усъвършенстване. Методи на спортната тренировка. Същност и класификация. Методи за организация на тренировъчния процес. Методи за обучение в двигателни действия. Методи за регулиране на физическото натоварване. Методи за развиване на двигателните качества. Принципи на спортната тренировка. Същност. Насоченост към максимални постижения. Непрекъснатост на тренировъчния процес. Адекватност и целесъобразност на тренировъчните въздействия. Единство на общата и на специалната подготовка. Цикличност на тренировъчния процес. Единство на тренировъчния и на състезателния процес.

Дидактически материали: учебни помагала и учебници

<i>Критерии за оценяване на изпитна тема № 4</i>	<i>Максимален брой точки</i>
1. Дефинира понятието „средства на спортната тренировка“, разграничава понятията физическо упражнение и спортна техника и изяснява същността на съдържанието и формата на физическото упражнение	10
2. Описва примери за прилагане на знанията за основа на техниката, основно звено и детайли на техниката в процеса на формиране на двигателния навик	12
3. Класифицира методите на спортната тренировка. Посочва и обяснява същността на методите за организация, за обучение в двигателни действия, за регулиране на физическото натоварване и за развиване на двигателни качества	10
4. Подбира методи на спортната тренировка, съобразно конкретни задачи и брой участници за тренировка	20
5. Обяснява същността на знанията, двигателното умение и двигателния навик в	10

процеса на формиране на спортната техника	
6. Предлага физически упражнения за отделните етапи на процеса на обучение в движения във връзка с формиране на спортната техника	20
7. Описва и дефинира принципите на спортната тренировка	8
8. Разграничава възможностите за спазване принципите на спортната тренировка, съобразно ситуации от конкретна спортна тренировка	10
Общ брой точки:	100

ИЗПИТНА ТЕМА № 5: Теория и методика за развиване на двигателното качество сила

Силата като двигателно качество. Видове мускулни усилия. Видове мускулна сила. Максимална сила. Относителна сила. Динамична сила. Силова издръжливост. Фактори на мускулната сила. Мускулна хипертрофия. Средства и методи на силова подготовка. Силовата подготовка в годишния цикъл.

Дидактически материали: учебни помагала и учебници

<i>Критерии за оценяване на изпитна тема № 5</i>	<i>Максимален брой точки</i>
1. Дефинира понятието мускулна сила	10
2. Назовава и различава основните видове мускулна сила	15
3. Назовава и различава основните видове мускулни усилия	15
4. Разпознава факторите на мускулната сила	20
5. Описва основните средства и методи на силова подготовка	20
6. Дефинира основните принципи на работата за сила в годишния тренировъчен цикъл	20
Общ брой точки:	100

ИЗПИТНА ТЕМА № 6: Теория и методика за развиване на двигателното качество издръжливост

Издръжливостта като двигателно качество. Видове издръжливост. Фактори на издръжливостта. Зони на енергетично осигуряване. Средства и методи за развиване на аеробните възможности. Средства и методи за развиване на анаеробните възможности. Работа за издръжливост в годишния цикъл.

Дидактически материали: учебни помагала и учебници

<i>Критерии за оценяване на изпитна тема № 6</i>	<i>Максимален брой точки</i>
1. Дефинира понятието издръжливост	10
2. Назовава и различава основните видове издръжливост	10
3. Разпознава факторите на издръжливостта	10
4. Изброява и аргументира основните зони на енергетично осигуряване	10
5. Описва основните средства и методи на развиване на аеробните възможности и приложението им в спорта	20
6. Описва основните средства и методи на развиване на анаеробните възможности и приложението им в спорта	20
7. Описва основните принципи на работата за издръжливост в годишния	20

тренировъчен цикъл	
Общ брой точки:	100

ИЗПИТНА ТЕМА № 7: Теория и методика за развиване на двигателното качество бързина

Бързината като двигателно качество. Форми на проявление на бързината. Фактори на бързината. Средства и методи за развиване на бързината. Работа за бързина в годишния цикъл.

Дидактически материали: учебни помагала и учебници

<i>Критерии за оценяване на изпитна тема № 7</i>	<i>Максимален брой точки</i>
1. Дефинира понятието „бързина“	10
2. Изброява и различава формите на проявление на бързината	12
3. Изброява факторите, определящи бързината	12
4. Назовава и различава основните средства за развиване на бързината и приложението им в спорта	18
5. Назовава и различава методите за развиване на бързина и приложението им в спорта	18
6. Описва основните принципи на работата за бързина в годишния тренировъчен цикъл	12
7. Посочва подходящи средства и методи за развиване на бързината в конкретния спорт	18
Общ брой точки:	100

ИЗПИТНА ТЕМА № 8: Теория и методика за развиване на двигателните качества ловкост и гъвкавост

Ловкост и гъвкавост като двигателни качества. Фактори на ловкостта и гъвкавостта. Разновидности на координационните способности. Видове гъвкавост. Средства и методи за развиване на координационните способности. Средства и методи за развиване на гъвкавостта. Работа за ловкост и гъвкавост в годишния цикъл.

Дидактически материали: учебни помагала и учебници

<i>Критерии за оценяване на изпитна тема № 8</i>	<i>Максимален брой точки</i>
1. Дефинира понятията „ловкост“ като двигателно качество на човека	12
2. Дефинира понятието „гъвкавост“ като двигателно качество на човека	12
3. Разпознава различните координационни способности	12
4. Разпознава факторите на ловкостта	12
5. Разпознава факторите на гъвкавостта	12
6. Описва основните средства и методи на развиване на ловкостта	14
7. Описва основните средства и методи на развиване на гъвкавостта	14
8. Описва основните принципи на работата за ловкост и гъвкавост в тренировъчния процес	12
Общ брой точки:	100

ИЗПИТНА ТЕМА № 9: Основи на периодизацията на спортната тренировка

Същност на периодизацията на спортната тренировка. Схващания за периодизацията на спортната тренировка. Макроструктура на тренировъчния процес – характеристика. Характеристика и особености на подготвителния, състезателния и преходния период. Мезоструктура на тренировъчния процес – характеристика. Видове мезоцикли – характеристика. Микроструктура на тренировъчния процес – характеристика. Тренировката като основна структурна единица. Видове тренировъчни занимания.

Дидактически материали: учебни помагала и учебници

Критерии за оценяване на изпитна тема № 9		Максимален брой точки
1. Дефинира понятието „периодизация на спортната тренировка“ и обяснява нейната същност (вкл. причини и условия)		10
2. Дефинира понятието „макроструктура“ на тренировъчния процес и го характеризира		10
3. Обяснява същността на макроструктурата на тренировъчния процес и разграничава видовете едногодишна подготовка (едноциклична, двуциклична, трициклична)		12
4. Разпознава и описва особеностите на подготвителния, състезателния и преходния период, включително тяхната продължителност и основни задачи		14
5. Дефинира понятието „мезоцикъл“ на тренировъчния процес и го характеризира		10
6. Разграничава и характеризира основните видове мезоцикли (вработващи, базови, стабилизиращи, предсъстезателни, състезателни, междинни, разтоварващи)		16
7. Дефинира понятието „микроцикъл“ на тренировъчния процес и го характеризира		10
8. Дефинира тренировката като основна структурна единица (микроструктура) и разграничава видовете тренировъчни занимания според важност, натоварване и насоченост		18
Общ брой точки:		100

ИЗПИТНА ТЕМА № 10: Видове спортна подготовка

Видове спортна подготовка. Спортна техника. Техническа подготовка – същност и характеристика. Основни видове движения. Тактическа подготовка – същност и характеристика, средства и методи. Физическа подготовка – характеристика и видове. Двигателни качества. Психическа подготовка – същност и видове. Теоретична подготовка. Контрол на спортната подготовка.

Дидактически материали: учебни помагала и учебници

Критерии за оценяване на изпитна тема № 10		Максимален брой точки
1. Дефинира понятието „спортна техника“ и обяснява ролята на техническата подготовка в спорта		6
2. Разграничава обща и специална техническа подготовка и описва етапите ѝ		8
3. Разпознава основните видове движения и особеностите на спортната техника според спецификата на вида спорт		12
4. Познава базови съвременни средства за наблюдение и анализ на спортната техника		8
5. Дефинира понятието „спортна тактика“ и описва нейните елементи и етапи (замисъл, план, действие)		6
6. Разграничава основни средства и методи за изграждане на тактически умения и ги свързва с практиката		12

7. Обяснява значението на физическата подготовка и връзката ѝ с другите видове подготовка, разграничава обща и специална физическа подготовка	8
8. Разпознава основни средства и методи за развиване на двигателните качества	12
9. Дефинира и описва видовете психическа подготовка и подбира подходящи методи според нуждите на спортиста и спортната ситуация	8
10. Познава и обяснява целта и предмета на контрола в спорта	8
11. Познава и обяснява видовете контрол и основните области на контрол в спорта	12
Общ брой точки:	100

2. ИЗПИТНИ ТЕМИ ЗА ЧЕТВЪРТА СТЕПЕН НА ПРОФЕСИОНАЛНА КВАЛИФИКАЦИЯ

ИЗПИТНА ТЕМА № 1: Управление на детско-юношеския спорт (ДЮС) и спорта за високи постижения (СВП) в Република България

Структура на националната система за физическо възпитание и спорт. Подсистемите ДЮС и СВП – стратегически цели, равнища и структури за функциониране, програми и фактори за развитие на ДЮС, проблеми в управлението. Законодателна и правно-нормативна уредба. Система за развитие на спортни таланти.

Дидактически материали: учебни помагала и учебници

Критерии за оценяване на изпитна тема № 1	Максимален брой точки
1. Дефинира, обяснява (характеризира) системата за физическо възпитание и спорт в Р. България	8
2. Посочва отделните подсистеми в структурата на системата за физическо възпитание и спорт	8
3. Различава и характеризира ДЮС и СВП като подсистеми	10
4. Посочва факторите за развитие на ДЮС и СВП	12
5. Разяснява връзката между ДЮС и СВП в рамките на системата за физическо възпитание и спорт	12
6. Познава (изброява) законодателната и правно-нормативната уредба на ДЮС и СВП в Р. България	12
7. Посочва и различава видовете осигурявания на ДЮС и СВП (кадрово, научно, финансово, материално-техническо и пр.)	10
8. Формулира стратегически цели и анализира основните проблеми в управлението на ДЮС и СВП в България (на национално, общинско, клубно равнище и в спортните училища)	14
9. Представя решения за развитието на системата за спортни таланти в България	14
Общ брой точки:	100

ИЗПИТНА ТЕМА № 2: Организация и управление на спортни събития (състезания)

Видове спортни събития. Същност и функции на спортните състезания. Разновидности на спортните състезания. Основни потребители – спортни федерации, клубове, треньори, състезатели, отбори, медии и др. Планиране на спортно събитие – предварителна организация, по време на събитието и след неговото приключване. Документи за спортно състезание – наредба. Раздели на наредбата.

Дидактически материали: учебни помагала и учебници

Критерии за оценяване на изпитна тема № 2	Максимален брой точки
--	------------------------------

1. Дефинира понятието „спортно събитие“	8
2. Дефинира понятието „спортно състезание“ и обяснява същността и функциите им	10
3. Посочва разновидности на спортни състезания и обяснява (характеризира) тяхното предназначение	12
4. Познава (изброява) основните потребители на спортните състезания	8
5. Изброява основните етапи в планирането на спортни събития	16
6. Анализира основните функции на лицата, ангажирани в организацията на спортно състезание	18
7. Различава и характеризира функциите на помощник-треньора при реализиране на спортно състезание	14
8. Познава структурата на наредба за спортно състезание. Изброява отделните ѝ части	14
Общ брой точки:	100

ИЗПИТНА ТЕМА № 3: Тренировката като адаптационен процес

Същност на спортната тренировка. Понятията „стрес“ и „адаптация“. Стадии и фази на адаптационния процес. Основни свойства на адаптационния процес. Роля на стреса и тренировъчното натоварване за настъпването на адаптация. Връзка между тренировка, адаптация и периодизация. Реакции на организма, характерни за различни фази на адаптация.

Дидактически материали: учебни помагала и учебници

<i>Критерии за оценяване на изпитна тема № 3</i>	<i>Максимален брой точки</i>
1. Дефинира и обяснява основните понятия „тренировка“, „стрес“ и „адаптация“	8
2. Описва основните стадии и фази на адаптационния процес	10
3. Обяснява основните свойства на адаптационния процес	10
4. Разяснява ролята на стреса и тренировъчното натоварване за настъпването на адаптация	12
5. Обяснява тренировката като адаптационен процес и връзката ѝ с периодизацията на тренировъчния процес	14
6. Притежава знания при базов анализ на реакциите на трениращите в процеса на адаптация	14
7. Обяснява планирането и оценяването на тренировъчните въздействия, които водят до адаптация	18
8. Анализира ефекта от прилагането на тренировъчните въздействия	14
Общ брой точки:	100

ИЗПИТНА ТЕМА № 4: Тренираност и спортна форма

Тренираност – същност и роля в спортната подготовка. Устойчиво състояние – същност и характеристика. Критерии за тренираност. Спортна форма – същност. Спортна форма и тренираност. Критерии за спортна форма. Динамика на спортната форма.

Дидактически материали: учебни помагала и учебници

<i>Критерии за оценяване на изпитна тема № 4</i>	<i>Максимален брой точки</i>
1. Обяснява понятието „устойчиво състояние“ и свързаните с него характеристики	14
2. Дефинира и обяснява понятието „тренираност“ и неговата роля в спортната подготовка	14
3. Изброява и разпознава критериите за тренираност	14

4. Дефинира понятието „спортна форма“ и я разграничава от тренираността	14
5. Изброява критериите за спортна форма и обяснява нейната динамика	14
6. Различава и описва състояния на тренираност и спортна форма у спортисти	16
7. Разпознава признаци на понижено функционално състояние или спад в спортната форма	14
Общ брой точки:	100

ИЗПИТНА ТЕМА № 5: Кондиционна подготовка

Същност на разгриването и разпускането. Видове разгриване в спорта. Особенности на предстартовите реакции в спорта. Упражнения за разгриване и разпускане. Спортен травматизъм – видове травми. Принципи и средства за превенция от травми. Възrastови особенности в кондиционната подготовка. Етапи на кондиционната подготовка. Основные принципы на кондиционната подготовка във възрастов аспект. Средства и методы за развиване на двигателните качества в кондиционната подготовка.

Дидактически материали: учебни помагала и учебници

<i>Критерии за оценяване на изпитна тема № 5</i>	<i>Максимален брой точки</i>
1. Обяснява същността на разгриването и разпускането в спорта	8
2. Класифицира видовете разгривания в спорта и разпознава особеностите на предстартовите реакции на спортистите	8
3. Изброява и описва упражнения, използвани в разгриването и разпускането в избран вид спорт	14
4. Разпознава спортния травматизъм и основни принципи за възстановяване след травми	10
5. Дефинира основните принципи и средства за превенция на травматизма в спорта	10
6. Описва последователността в работата за възстановяване на силовите възможности след травма	8
7. Познава възрастовите особенности на трениращите и дефинира различните етапи на кондиционна подготовка	12
8. Разпознава основните принципи на планиране в кондиционната подготовка за различните възрасти и етапи	12
9. Познава основните принципи на работата за развиване на двигателните качества в кондиционната подготовка	8
10. Описва тренировъчните средства и методи за развиване на двигателните качества в кондиционната подготовка	10
Общ брой точки:	100

ИЗПИТНА ТЕМА № 6: Теория и методика на тренировката за сила и издръжливост

Силата като двигателно качество. Видове мускулни усилия. Видове мускулна сила. Максимална сила. Относителна сила. Динамична сила. Силовa издръжливост. Фактори на мускулната сила. Механизъм на мускулното съкращение. Мускулна хипертрофия. Средства и методи за развиване на видовете сила. Силовата подготовка в годишния цикъл – динамика, основни принципи и задачи. Издръжливостта като двигателно качество. Видове издръжливост. Фактори на издръжливостта. Зони на енергетично осигуряване. Средства и методи за развиване на аеробните възможности. Средства и методи за развиване на

анаеробните възможности. Специална издръжливост. Средства и методи за развиване на специалната издръжливост. Работа за издръжливост в годишния цикъл – динамика, основни принципи и задачи.

Дидактически материали: учебни помагала и учебници

Критерии за оценяване на изпитна тема № 6		Максимален брой точки
1. Дефинира понятията мускулна сила и издръжливост		5
2. Назовава и различава основните видове мускулна сила и мускулни усилия		5
3. Разпознава и описва факторите на мускулната сила.		5
4. Описва механизма на мускулното съкращение и видовете мускулна хипертрофия		8
5. Описва основните методи за развиване на различните видове сила и приложението им в спорта		12
6. Описва основните принципи и задачи на силовата подготовка и динамиката им в годишния тренировъчен цикъл		12
7. Назовава и различава основните видове издръжливост		5
8. Разпознава и описва факторите на издръжливостта		5
9. Изброява и аргументира основните зони на енергетично осигуряване		5
10. Описва основните средства и методи на развиване на аеробните възможности и приложението им в спорта		7
11. Описва основните средства и методи на развиване на анаеробните възможности и приложението им в спорта		7
12. Дефинира понятието специална издръжливост и описва основните средства и методи на развиването ѝ		12
13. Описва основните принципи и задачи на работата за издръжливост и динамиката им в годишния тренировъчен цикъл		12
Общ брой точки:		100

ИЗПИТНА ТЕМА № 7: Теория и методика на тренировката за бързина, гъвкавост и ловкост

Бързината като двигателно качество. Форми на проявление на бързината. Фактори на бързината. Средства и методи за развиване на бързината. Работа за бързина в годишния цикъл. Ловкост и гъвкавост като двигателни качества. Фактори на ловкостта и гъвкавостта. Разновидности на координационните способности. Видове гъвкавост. Средства и методи за развиване на координационните способности. Средства и методи за развиване на гъвкавостта. Работа за ловкост и гъвкавост в годишния цикъл.

Дидактически материали: учебни помагала и учебници

Критерии за оценяване на изпитна тема № 7		Максимален брой точки
1. Дефинира понятията бързина, ловкост и гъвкавост		5
2. Назовава и различава формите на проявление на бързината		5
3. Разпознава и описва факторите на бързината		5
4. Разпознава и описва факторите на бързината		5
5. Описва основните методи за развиване на бързината и приложението им в		8

спорта	
6. Описва основните принципи и задачи на работата за бързина и динамиката им в годишния тренировъчен цикъл	10
7. Разпознава факторите на ловкостта и гъвкавостта	5
8. Разпознава различните координационни способности	5
9. Описва основните средства и методи на развиване на различните координационни способности и назовава конкретни примерни методологични подходи	10
10. Разпознава и описва видовете гъвкавост	10
11. Описва основните принципи и методи за развиване на гъвкавостта	10
12. Разпознава и описва различните видове упражнения и стречинг и приложението им в спорта	10
13. Описва основните принципи и задачи на работата за ловкост и гъвкавост и динамиката им в годишния тренировъчен цикъл	12
Общ брой точки:	100

ИЗПИТНА ТЕМА № 8: Периодизация на спортната тренировка

Периодизация – необходимост от прилагането ѝ. Макроструктура на тренировъчния процес – същност, видове едногодишна подготовка (едноциклична, двуциклична, трициклична). Подготвителен, състезателен и преходен период – характеристика и особености. Връзка между макроструктурата и спортната форма. Мезоструктура – същност, роля и видове мезоцикли. Микроструктура – същност и връзка с мезоструктурата и макроструктурата. Тренировката като основна структурна единица на подготовката. Видове тренировъчни занимания според важност, натоварване и насоченост.

Дидактически материали: учебни помагала и учебници

Критерии за оценяване на изпитна тема № 8		Максимален брой точки
1. Обяснява необходимостта от периодизация на спортната тренировка, като посочва причините и условията за нейното прилагане		12
2. Характеризира макроструктурата на тренировъчния процес и посочва предимствата и ограниченията на едноциклична, двуциклична и трициклична подготовка		12
3. Описва особеностите на подготвителния, състезателния и преходния период и сравнява тяхната продължителност, задачи и роля за спортната форма		16
4. Обяснява връзката между макроструктурата и развитието на спортната форма в рамките на годишния тренировъчен цикъл		10
5. Дефинира и характеризира мезоциклите, като посочва тяхната роля за последователното протичане на тренировъчния процес		10
6. Разграничава видовете мезоцикли (вработващи, базови, стабилизиращи, предсъстезателни, състезателни, междинни, разтоварващи) и описва тяхното приложение в практиката		10
7. Дефинира и характеризира микроцикъла, като дава примери за връзката му с мезо- и макроструктурата		10
8. Обяснява тренировката като основна структурна единица и описва видовете тренировъчни занимания според важност, натоварване и насоченост		10
9. Различава и обяснява тренировъчните занимания: с избирателна и с комплексна		10

насоченост.	
Общ брой точки:	100

ИЗПИТНА ТЕМА № 9: Контрол на спортната подготовка

Контрол в спорта – същност, цел и предмет. Видове контрол. Методи за контрол в спорта. Показатели за контрол. Контрол на тренировъчното натоварване. Контрол на състезателното натоварване. Критерии на общата тренираност. Критерии на специфичната тренираност.

Дидактически материали: учебни помагала и учебници

<i>Критерии за оценяване на изпитна тема № 9</i>	<i>Максимален брой точки</i>
1. Дефинира целта и предмета на контрола в спорта	10
2. Разпознава различните видове контрол в спорта	10
3. Категоризира предметните области на системата на контрол в спорта	10
4. Познава количествени и качествени методи за комплексна оценка на отделните страни на спортната подготовка	15
5. Разпознава и описва показателите за контрол на тренировъчното и състезателното натоварване	20
6. Разпознава и описва критериите на общата и специфичната тренираност	20
7. Разбира процеса на оптимизиране за вземане на ефективни решения и актуализиране на процеса на подготовка	15
Общ брой точки:	100

ИЗПИТНА ТЕМА № 10: Адаптирана физическа активност (АФА) – същност, видове и значение. Видове увреждания. Международни спортни движения

Адаптирана физическа активност (АФА) – цели и принципи, значение за социална адаптация и интеграция. Видове АФА според целевата група и поставените цели. Средства за работа с хора с увреждания. Методи и форми за включване на лица със СОП в спортни дейности. Видове увреждания и класификационна система. Подбор на подходящи двигателни дейности според класификацията. Паралимпийско движение – същност, основни характеристики, летни и зимни спортове. Спешъл Олимпикс движение – същност, основни характеристики, летни и зимни спортове.

Дидактически материали: учебни помагала и учебници

<i>Критерии за оценяване на изпитна тема № 10</i>	<i>Максимален брой точки</i>
1. Извежда и дефинира понятието „адаптирана физическа активност“ и посочва цели и принципи	8
2. Обяснява същността и значението на адаптираната физическа активност като средство за социална адаптация и интеграция	10
3. Класифицира видовете адаптирана физическа активност според целевата група и поставените цели	12
4. Прилага знания чрез примерни дейности, съобразени с конкретни физически или социални особености	12
5. Подбира подходящи упражнения и дейности в съответствие с видовете адаптирана физическа активност	14
6. Предлага методи и форми за включване на лица със специални образователни	12

потребности (СОП) в спортни дейности	
7. Класифицира видовете увреждания. Познава класификационната система.	8
8. Избира и препоръчва подходящи двигателни дейности въз основа на класификацията	12
9. Описва основните характеристики на Паралимпийското движение и изброява летните и зимни спортове, включени в него	6
10. Описва основните характеристики на Спешъл Олимпикс движението и изброява летните и зимни спортове, включени в него	6
Общ брой точки:	100

IV. УКАЗАНИЯ ЗА РАЗРАБОТВАНЕ НА ПИСМЕН ТЕСТ

1. Структура на теста и изисквания към тестовите задачи

Всеки тест се състои от 20 въпроса/задачи и обхваща всички теми от националната изпитна програма за съответната степен на професионална квалификация по професията. Тестовите включват следните модули:

Модул А: Титулна страница – съдържа наименование на институцията, от името на която се предлага теста, и инструкция за работа с теста. Инструкцията съдържа информацията относно:

- целта на теста;
- начините за нанасяне на отговорите;
- права и задължения на учениците по време на изпита;
- начините за оценка на тестовите резултати;
- времето за решаване на теста.

Модул Б: Тест – изписва се вариант на теста. Тестовите въпроси/задачи се подреждат по един от следните критерии:

- по логиката на учебното съдържание;
- според типа на отговора.

Модул В: еталон на верния отговор и ключ за оценяване – предназначени за комисията за подготовка и оценяване на изпита – част по теория на професията.

2. Изисквания към тестовите въпроси/задачи

Всяка тестова задача проверява компетентности съобразно нивото по НКР/ЕКР, както следва:

- **За трета степен** на професионална квалификация (НКР/ЕКР 4) – компетентности, необходими за самостоятелно изпълнение на задачи в предвидими ситуации, упражняване на контрол върху определени дейности и групи. Да притежава задълбочени теоретични и практически знания в широк контекст в сферите на обучение или работа, да планира и обосновава действията си и да поема отговорност за тях.
- **За четвърта степен** на професионална квалификация (НКР/ЕКР 5) – компетентности, за извършване на дейности с комплексен характер при изменящи се условия, както и поемане на управленски отговорности за работата на други лица и за разпределяне на ресурси. Знания и умения за прилагането на различните методики в тренировъчния процес, адаптиране на дейностите спрямо възрастта, пола и възможностите на трениращите/ спортуващите, да анализира резултатите, да познава принципите на планиране, организация и контрол на процесите в определената сфера на дейност.

Тестовите въпроси/задачи се разработват в съответствие с матрицата на теста, както следва:

Изпитна тема №	III степен на професионална квалификация Тежест 50%		IV степен на професионална квалификация Тежест 50%	
	Брой тестови задачи	Максимален брой точки	Брой тестови задачи	Максимален брой точки
1	2	10	2	10
2	2	10	2	10
3	2	10	2	10
4	2	10	2	10
5	2	10	2	10
6	2	10	2	10
7	2	10	2	10
8	2	10	2	10
9	2	10	2	10
10	2	10	2	10
	20	100	20	100

Максималният брой точки за всяка тестова задача е 5 точки.
При оценка на резултатите от теста максималният брой точки се поставя при пълен и верен отговор, съвпадащ с ключа за оценяване. Частично верните отговори носят по-малък брой точки съобразно ключа за оценяване.

V. УКАЗАНИЯ ЗА СЪДЪРЖАНИЕТО И ОФОРМЯНЕТО НА ДИПЛОМНИЯ ПРОЕКТ

Дипломният проект съдържа следните структурни единици:

- титулна страница;
- съдържание;
- увод (въведение);
- основна част
- заключение;
- списък на използваната литература;
- приложения.

Титулната страница съдържа наименование на училището, населено място, тема на дипломния проект, трите имена на ученика, професия, име и фамилия на ръководителя/консултанта.

Уводът (въведение) съдържа кратко описание на основните цели и резултати.

Основна част. Формулира се целта на дипломния проект и задачите, които трябва да бъдат решени, за да се постигне тази цел. Съдържа описание и анализ на известните решения, като се цитират съответните литературни източници. Съдържа приносите на дипломния проект, които трябва да бъдат така формулирани, че да се вижда кои от поставените задачи са успешно решени.

Заключението съдържа изводи и предложения за доразвиване на проекта и възможностите за неговото приложение.

Списъкът с използваната литература включва цитираната и използвана в записката на дипломния проект литература. Започва на отделна страница от основния текст. При имената на авторите първо се изписва фамилията. Всички описания в списъка с използваните източници трябва да са подредени по азбучен ред според фамилията на първия автор на всяка публикация.

Приложенията съдържат документация, която не е намерила място в текста поради ограниченията в обема ѝ или подредба за по-добра прегледност. В текста трябва да има препратка към всички приложения.

Оформяне на дипломния проект

Формат: А4; брой редове в стр.: 30; брой на знаците: 60 знака в ред.

Общ брой на знаците в 1 стр.: 1800 – 2000 знака.

Шрифт: Times New Roman.

VI. КРИТЕРИИ ЗА ОЦЕНЯВАНЕ НА ДИПЛОМЕН ПРОЕКТ

<i>Критерии за оценяване</i>	<i>Максимален брой точки</i>
1. Съответствие с изискванията за съдържание и структура на дипломния проект	20
1.1. логическа последователност и структура на изложението, балансиране на отделните части	4
1.2. задълбоченост и пълнота при формулиране на обекта, предмета, целта и задачите в разработването на темата	7
1.3. използване на подходящи изследователски методи	4
1.4. стил и оформяне на дипломната работа (терминология, стил на писане, текстообработка и оформяне на фигури и таблици)	5
2. Съответствие между поставените цели на дипломния проект и получените резултати	20
2.1. изводите следват пряко от изложението, формулирани са ясно, решават поставените в началото на изследването цели и задачи и водят до убедителна защита на поставената теза	10
2.2. оригиналност, значимост и актуалност на темата	6
2.3. задълбоченост и обоснованост на предложенията и насоките	4
3. Представяне на дипломния проект	20
3.1. представянето на разработката по темата е ясно и точно	5
3.2. онагледяване на експозето с: а) презентация; б) графични материали; в) практически резултати; г) компютърна мултимедийна симулация и анимация	10
3.3. умения за презентиране	5
4. Отговори на зададените въпроси от рецензента и/или членовете на комисията за подготовка, провеждане и оценяване на изпита чрез защита на дипломен проект	30
4.1. разбира същността на зададените въпроси и отговаря пълно, точно и убедително	10
4.2. логически построени и точни отговори на зададените въпроси	10
4.3. съдържателни и обосновани отговори на въпросите	10
5. Използване на професионалната терминология, добър и ясен стил, обща езикова грамотност	10
5.1. правилно използване на професионалната терминология	5
5.2. ясен изказ и обща езикова грамотност	5

Общ брой точки:	100
------------------------	------------

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

1. Указание за съдържанието на индивидуалните задания

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

Всяко индивидуално задание за държавен изпит за придобиване на професионална квалификация – част по практика на професията, включва:

- Тема в съответствие с единиците резултати от учене в държавния образователен стандарт за придобиване на квалификация по професията, като за обучаемите, които придобиват по-високата степен на професионална квалификация, индивидуалното задание може да съдържа извършване на компетентности за по-ниската степен на професионална квалификация по съответната професия.

- Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение.
- Критерии за оценяване.

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

2. Критерии за оценяване

№	Критерии за оценяване	Максимален брой точки
1.	Спазване на правилата за здравословни и безопасни условия на труд и опазване на околната среда¹	да/не
1.1.	Изпълнява дейностите при спазване на необходимите мерки за осигуряване на здравословни и безопасни условия на труд	да/не
1.2.	Създава организация за осигуряване на здравословни и безопасни условия на труд на работното място	да/не
1.3.	Преценява риска от възникване на опасни ситуации, които могат да възникнат по време на работа	да/не
2.	Ефективна организация на работното място	5
2.1.	Планира ефективно тренировъчния процес	2
2.2.	Организира и изпълнява задачите от индивидуалното задание така, че осигурява добра плътност на тренировката	2
2.3.	Познава и прилага установените стандарти за осъществяване на тренировъчната дейност	1
3.	Познава и обяснява изискванията на действащите правилници и наредби по съответния вид спорт	5
3.1.	Познава и прилага нормативните изисквания в съответната професионална област по вида спорт	3

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

3.2.	Спазва правилниците и наредбите, свързани с индивидуалното задание по вида спорт и тяхното прилагане в тренировъчната дейност	2
4.	Правилен подбор на средства и съобразно конкретното задание	20
4.1.	Правилно подбира средствата в тренировъчното занимание за постигане на целите на изпитното задание, съобразени с възрастовите особености на трениращите и етапа на подготовка	10
4.2.	Правилно подбира методите в тренировъчното занимание за постигане на целите на изпитното задание	10
5.	Спазване на технологичната последователност на операциите според индивидуалното задание	20
5.1.	Спазва последователността на частите в тренировъчното занимание.	10
5.2.	Познава техниката на изпълнение на упражненията	10
6.	Качество на изпълнението на индивидуалното задание	50
6.1.	Притежава умения и компетентности за управление на тренировъчната група в тренировъчното занимание	20
6.2.	Крайният резултат съответства на зададените параметри и отговаря на изискванията в стандартите.	20
6.3.	Изпълнява заниманието в рамките на поставения срок/планираното време.	10
Общ брой точки:		100

VIII. СИСТЕМА ЗА ОЦЕНЯВАНЕ

Оценяването на резултатите от държавния изпит за придобиване на квалификация по професия код 101401 е в точки, както следва:

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

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

Формирането на окончателната оценка от изпита е, както следва:

- за трета и четвърта степен на професионална квалификация – в съотношение 50 процента от получения брой точки от частта по теория на професията и 50 процента от получения брой точки от частта по практика на професията. Окончателната оценка в брой точки е равна на 0,5 и полученият брой точки от частта по практика на професията, умножен с 0,5.

Окончателната оценка в брой точки се формира след успешното полагане на всяка част от изпита и се превръща в цифрова оценка с точност до 0,01 по формулата:

Цифрова оценка = окончателната оценка в брой точки x 0,06.

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

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

д) за количествен показател от 5,50 до 6,00 се определя качествен показател отличен.

Националната изпитна програма е разработена по проект BG05SFPR001-3.001-0001 „Модернизиране на професионалното образование и обучение“, финансиран от Програма „Образование“ 2021 – 2027, съфинансиран от Европейския съюз.

IX. ПРИЛОЖЕНИЯ

1. Образец на изпитен билет – част по теория на професията

Изпитен билет – част по теория на професията

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

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

по професия код „.....“

Изпитен билет №.....

Изпитна тема:

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

Описание на дидактическите материали (ако е приложимо)

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

(име, фамилия)

(подпис)

Директор/ръководител на обучаващата институция:

.....
(име, фамилия)

(подпис)

*(печат на училището/
обучаващата институция)*

2. Образец на индивидуално задание по практика

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

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

по професия код „.....“

Индивидуална задание № ...

На.....
(трите имена на ученика/обучавания)

.....клас/курс, начална дата на изпита: начален час:

крайна дата на изпита: час на приключване на изпита:

1. Да се.....
(вписва се темата на индивидуалното задание)

а. Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

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

УЧЕНИК/ОБУЧАВАН:
(име, фамилия) (подпис)

Председател на изпитната комисия:.....
(име, фамилия) (подпис)

Директор/ръководител на обучаващата институция:.....
(име, фамилия) (подпис)
(печат на училището/
обучаващата институция)

3. Индивидуално задание за разработване на дипломен проект

.....(пълно наименование на училището)

**ЗАДАНИЕ ЗА ДИПЛОМЕН ПРОЕКТ
ДЪРЖАВЕН ИЗПИТ ЗА ПРИДОБИВАНЕ НА ТРЕТА СТЕПЕН НА
ПРОФЕСИОНАЛНА КВАЛИФИКАЦИЯ –
ЧАСТ ПО ТЕОРИЯ НА ПРОФЕСИЯТА**

по професия код „.....“

На....., ученик от клас
(трите имена на ученика)

Тема:.....
.....

Изисквания за разработката на дипломния проект (входни данни, съдържание, оформяне, указания за изпълнение, инструкции):

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

График за изпълнение:

а) дата на възлагане на дипломния проект

б) контролни проверки и консултации

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

в) краен срок за предаване на дипломния проект

Ученик:.....
(име, фамилия) (подпис)

Ръководител-консултант:.....
(име, фамилия) (подпис)

Директор:.....
(име, фамилия) (подпис)

(печат на училището)

4. Образец на рецензия на дипломен проект

Рецензия на дипломен проект

.....
(пълно наименование на училището)

РЕЦЕНЗИЯ

Тема на дипломния проект	
Ученик	
Клас	
Професия	
Ръководител-консултант	
Рецензент	

Критерии за допускане до защита на дипломен проект	Да	Не
Съответствие на съдържанието и точките от заданието		
Съответствие между тема и съдържание		
Спазване на препоръчителния обем на дипломния проект		
Спазване на изискванията за оформление на дипломния проект		
Готовност за защита на дипломния проект		

Силни страни на дипломния проект	
Допуснати основни слабости	
Въпроси и препоръки към дипломния проект	

ЗАКЛЮЧЕНИЕ:

Качествата на дипломния проект дават основание ученикът/ученичката.....
..... да бъде допуснат/а до защита пред
членовете на комисията за подготовка, провеждане и оценяване на изпита чрез защита
на дипломен проект в теоретичната и практическата част.

.....20... г.

Рецензент:

(подпис)

гр./с.....