

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

|                                  | <b>Код по<br/>СПОО</b> | <b>Наименование</b>     |
|----------------------------------|------------------------|-------------------------|
| <b>Професионално направление</b> | <b>813</b>             | <b>СПОРТ</b>            |
| <b>Професия</b>                  | <b>813100</b>          | <b>ПОМОЩНИК-ТРЕНЬОР</b> |
| <b>Специалност</b>               | <b>8131001</b>         | <b>ПОМОЩНИК-ТРЕНЬОР</b> |

**София, 2022**

## **I. ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ И ЦЕЛ НА ИЗПИТНАТА ПРОГРАМА**

Националната изпитна програма е предназначена за провеждане на държавния изпит за придобиване на трета степен на професионална квалификация по специалност код **8131001 „Помощник-треньор“**, професия код **813100 „Помощник-треньор“** 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 трета степен на професионална квалификация по изучаваната професия „Помощник-треньор“, специалност „Помощник-треньор“.

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**

**за държавен изпит за придобиване на професионална квалификация:**

- Част по теория на професията:
  - Изпитни теми с кратко описание на учебното съдържание по всяка тема
  - Критерии за оценяване на резултатите от обучението по всяка изпитна тема
  - Матрица на писмен тест по всяка изпитна тема
  - Критерии и показатели за оценяване на дипломния проект и неговата защита
- Част по практика на професията:
  - Указание за съдържанието на индивидуалните задания
  - Критерии за оценяване на резултатите от обучението
  - Примерен план-конспект на тренировъчно занимание с времетраене 90 минути
- Система за оценяване.
- Препоръчителна литература.
- Приложения:
  - а. изпитен билет – част по теория на професията;
  - б. индивидуално задание по практика;
  - в. указание за разработване на писмен тест;
  - г. индивидуално задание за разработване на дипломен проект;
  - д. указания за съдържанието и оформянето на дипломния проект;
  - е. рамка на рецензия на дипломен проект.

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

- **Изпитни теми, критерии за оценяване на резултатите и матрица на писмен тест по всяка изпитна тема**

*Изпитна тема № 1: Същност и функции на съвременния спорт.  
Закономерности и тенденции в развитието на спортните резултати  
Спортът в съвременното общество. Същност. Определение. Социални*

функции на спорта. Предметни области на спорта. Спорт за всички. Спорт в образователната система. Спорт за високи постижения. Основна характеристика. Класификации. Спортното постижение като биосоциален феномен. Закономерности и тенденции на развитие.

**Дидактически материали:** учебни помагала и учебници.

| <b>Критерии за оценяване на изпитна тема № 1</b>                                                                          | <b>Максимален брой точки</b> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| • Дефинира и аргументира същността на спорта в съвременното общество                                                      | <b>12</b>                    |
| • Дефинира и различава социалните функции на спорта в съвременното общество                                               | <b>16</b>                    |
| • Изброява, аргументира и различава основните предметни области на спорта                                                 | <b>22</b>                    |
| • Описва и тълкува спорта в образователната система и спорта за всички                                                    | <b>4</b>                     |
| • Дефинира и пояснява спорта за високи постижения                                                                         | <b>10</b>                    |
| • Посочва, различава и класифицира основните групи спорт                                                                  | <b>16</b>                    |
| • Определя и аргументира същността на спортното постижение                                                                | <b>2</b>                     |
| • Очертава закономерностите и тенденциите на развитие на спортното постижение общо за спорта и за спорта, който упражнява | <b>18</b>                    |
| <b>Общ брой точки:</b>                                                                                                    | <b>100</b>                   |

| <b>Матрица на писмен тест по изпитна тема № 1/<br/>критерии за оценяване</b> | <b>Максимален брой точки</b> | <b>Брой тестови задачи по равнища</b> |                         |                          |                      |
|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|---------------------------------------|-------------------------|--------------------------|----------------------|
|                                                                              |                              | <b>I</b>                              | <b>II</b>               | <b>III</b>               | <b>IV</b>            |
|                                                                              |                              | <b>Знание 0–2 т.</b>                  | <b>Разбиране 0–4 т.</b> | <b>Приложение 0–6 т.</b> | <b>Анализ 0–8 т.</b> |
| <b>I</b>                                                                     | <b>2</b>                     | <b>3</b>                              | <b>4</b>                | <b>5</b>                 | <b>6</b>             |
| • Дефинира и аргументира същността на спорта в съвременното общество         | 12                           | 1                                     | 1                       | 1                        |                      |
| • Дефинира и различава социалните функции на спорта в съвременното общество  | 16                           | 1                                     |                         | 1                        | 1                    |
| • Изброява, аргументира и различава основните предметни области на спорта    | 22                           | 1                                     |                         | 2                        | 1                    |
| • Описва и тълкува спорта в образователната система и спорта за всички       | 4                            | 2                                     |                         |                          |                      |
| • Дефинира и пояснява спорта за високи постижения                            | 10                           | 1                                     | 2                       |                          |                      |
| • Посочва, различава и класифицира основните групи спорт                     | 16                           | 2                                     | 1                       |                          | 1                    |
| • Определя и аргументира същността на спортното постижение                   | 2                            | 1                                     |                         |                          |                      |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                             |            |           |           |           |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| • Очертава закономерностите и тенденциите на развитие на спортното постижение общо за спорта и за спорта, който упражнява                                                                                                                                                                   | 18         | 1         |           |           | 2         |
| <b>Общ брой задачи:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>23</b>  | <b>10</b> | <b>4</b>  | <b>4</b>  | <b>5</b>  |
| <b>Общ брой точки:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>100</b> | <b>20</b> | <b>16</b> | <b>24</b> | <b>40</b> |
| <b>При оценка на резултатите от теста максимален брой точки се поставя при отговор, съвпадащ с ключа за оценяване, както следва:</b>                                                                                                                                                        |            |           |           |           |           |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 точки за тестовите задачи от равнище „Знание“</li> <li>• 4 точки за тестовите задачи от равнище „Разбиране“</li> <li>• 6 точки за тестовите задачи от равнище „Приложение“</li> <li>• 8 точки за тестовите задачи от равнище „Анализ“</li> </ul> |            |           |           |           |           |

### *Изпитна тема № 2: Система на спортната подготовка*

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.

**Дидактически материали:** учебни помагала и учебници.

| <b>Критерии за оценяване на изпитна тема № 2</b>                               | <b>Максимален брой точки</b> |
|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| 1. Дефинира понятията система и системен подход                                | 2                            |
| 2. Дефинира и аргументира понятието система на спортна подготовка              | 6                            |
| 3. Изброява и различава основните структури на системата за спортна подготовка | 18                           |
| 4. Изброява и различава факторите на системата за спортна подготовка           | 14                           |
| 5. Описва и различава генотипните фактори                                      | 16                           |
| 6. Описва и различава фенотипните фактори                                      | 20                           |
| 7. Описва и различава материално-техническите фактори                          | 12                           |
| 8. Описва и различава управленските фактори                                    | 12                           |
| <b>Общ брой точки:</b>                                                         | <b>100</b>                   |

| <b>Матрица на писмен тест по изпитна тема № 2/<br/>критерии за оценяване</b> | <b>Максима<br/>лен<br/>брой<br/>точк<br/>и</b> | <b>Брой тестови задачи по равнища</b> |                                  |                                        |                               |
|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------|
|                                                                              |                                                | <b>I</b>                              | <b>II</b>                        | <b>III</b>                             | <b>IV</b>                     |
|                                                                              |                                                | <b>Знан<br/>ие<br/>0–2<br/>т.</b>     | <b>Разби<br/>ране<br/>0–4 т.</b> | <b>Прил<br/>ожен<br/>ие<br/>0–6 т.</b> | <b>Анал<br/>из<br/>0–8 т.</b> |
| <b>I</b>                                                                     | <b>2</b>                                       | <b>3</b>                              | <b>4</b>                         | <b>5</b>                               | <b>6</b>                      |
| 1. Дефинира понятията система и системен подход                              | 4                                              | 2                                     |                                  |                                        |                               |
| 2. Дефинира и аргументира понятието „система на спортна подготовка“          | 6                                              | 1                                     | 1                                |                                        |                               |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                             |            |           |           |          |          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------|-----------|----------|----------|
| 3. Изброява и различава основните структури на системата за спортна подготовка                                                                                                                                                                                                              | 10         | 1         | 2         |          |          |
| 4. Изброява и различава факторите на системата за спортна подготовка                                                                                                                                                                                                                        | 18         | 1         | 2         |          | 1        |
| 5. Описва и различава генотипните фактори                                                                                                                                                                                                                                                   | 14         | 1         | 3         |          |          |
| 6. Описва и различава фенотипните фактори                                                                                                                                                                                                                                                   | 16         | 2         | 3         |          |          |
| 7. Описва и различава материално-техническите фактори                                                                                                                                                                                                                                       | 20         | 2         | 4         |          |          |
| 8. Описва и различава управленските фактори                                                                                                                                                                                                                                                 | 12         | 2         | 2         |          |          |
| <b>Общ брой задачи:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>30</b>  | <b>12</b> | <b>17</b> | <b>0</b> | <b>1</b> |
| <b>Общ брой точки:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>100</b> | <b>24</b> | <b>68</b> | <b>0</b> | <b>8</b> |
| <b>При оценка на резултатите от теста максимален брой точки се поставя при отговор, съвпадащ с ключа за оценяване, както следва:</b>                                                                                                                                                        |            |           |           |          |          |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 точки за тестовите задачи от равнище „Знание“</li> <li>• 4 точки за тестовите задачи от равнище „Разбиране“</li> <li>• 6 точки за тестовите задачи от равнище „Приложение“</li> <li>• 8 точки за тестовите задачи от равнище „Анализ“</li> </ul> |            |           |           |          |          |

### Изпитна тема №3: Същност на тренировъчното натоварване

Основни понятия. Методологическа база. Основни адаптационни теории (едно- и двуфакторна теория). Видове тренировъчни ефекти. Структура на натоварването. Основни компоненти. Връзка между физически натоварвания и функционални промени. Същност на оптималните натоварвания. Видове натоварване.

Дидактически материали – учебни помагала и учебници.

| Критерии за оценяване на изпитна тема №3                                                   |  | Максимален брой точки                   |                                |                             |                              |                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|------------------------------|----------------------|
| • Дефинира и аргументира същността на тренировъчното натоварване                           |  | 8                                       |                                |                             |                              |                      |
| • Дефинира и сравнява основните адаптационни теории                                        |  | 12                                      |                                |                             |                              |                      |
| • Описва и различава тренировъчните ефекти от натоварването                                |  | 16                                      |                                |                             |                              |                      |
| • Схематизира и диференцира основните компоненти (параметри) на тренировъчното натоварване |  | 16                                      |                                |                             |                              |                      |
| • Дефинира и различава видовете тренировъчно натоварване                                   |  | 18                                      |                                |                             |                              |                      |
| • Дефинира и аргументира оптималните натоварвания                                          |  | 6                                       |                                |                             |                              |                      |
| • Разработва и представя варианти на тренировъчни въздействия                              |  | 16                                      |                                |                             |                              |                      |
| • Анализира ефекта от прилагането на тренировъчните въздействия                            |  | 8                                       |                                |                             |                              |                      |
| Общ брой точки:                                                                            |  | 100                                     |                                |                             |                              |                      |
|                                                                                            |  |                                         |                                |                             |                              |                      |
| Матрица на писмен тест по изпитна тема № 3/<br>критерии за оценяване                       |  | Макс<br>имал<br>ен<br>брой<br>точк<br>и | Брой тестови задачи по равнища |                             |                              |                      |
|                                                                                            |  |                                         | I                              | II                          | III                          | IV                   |
|                                                                                            |  |                                         | Знан<br>ие<br>0–2 т.           | Разб<br>иран<br>е<br>0–4 т. | Прил<br>ожен<br>ие<br>0–6 т. | Анал<br>из<br>0–8 т. |
| I                                                                                          |  | 2                                       | 3                              | 4                           | 5                            | 6                    |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                             |            |           |           |           |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| • Дефинира и аргументира същността на тренировъчното натоварване                                                                                                                                                                                                                            | 8          | 2         | 1         |           |           |
| • Дефинира и сравнява основните адаптационни теории                                                                                                                                                                                                                                         | 12         | 1         | 1         | 1         |           |
| • Описва и различава тренировъчните ефекти от натоварването                                                                                                                                                                                                                                 | 16         | 2         | 1         |           | 1         |
| • Схематизира и диференцира основните компоненти (параметри) на тренировъчното натоварване                                                                                                                                                                                                  | 16         | 2         | 1         |           | 1         |
| • Дефинира и различава видовете тренировъчно натоварване                                                                                                                                                                                                                                    | 18         | 1         | 2         |           | 1         |
| • Дефинира и аргументира оптималните натоварвания                                                                                                                                                                                                                                           | 6          | 1         | 1         |           |           |
| • Разработва и представя варианти на тренировъчни въздействия                                                                                                                                                                                                                               | 16         |           | 1         | 2         |           |
| • Анализира ефекта от прилагането на тренировъчните въздействия                                                                                                                                                                                                                             | 8          |           |           |           | 1         |
| <b>Общ брой задачи:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>24</b>  | <b>9</b>  | <b>8</b>  | <b>3</b>  | <b>4</b>  |
| <b>Общ брой точки:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>100</b> | <b>18</b> | <b>32</b> | <b>18</b> | <b>32</b> |
| <b>При оценка на резултатите от теста максимален брой точки се поставя при отговор, съвпадащ с ключа за оценяване, както следва:</b>                                                                                                                                                        |            |           |           |           |           |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 точки за тестовите задачи от равнище „Знание“</li> <li>• 4 точки за тестовите задачи от равнище „Разбиране“</li> <li>• 6 точки за тестовите задачи от равнище „Приложение“</li> <li>• 8 точки за тестовите задачи от равнище „Анализ“</li> </ul> |            |           |           |           |           |

#### Изпитна тема № 4: Умора и възстановяване

Умората като функция на натоварването. Видове умора. Фактори на умората. Фази на умората. Възстановяването като функция на умората. Фази на възстановителния процес. Средства за ускоряване на възстановителните реакции и функционалните промени.

Дидактически материали – учебни помагала и учебници.

| <b>Критерии за оценяване на изпитна тема № 4</b>                      | <b>Максимален брой точки</b> |
|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| • Дефинира понятието умора                                            | 2                            |
| • Изброява и различава видовете умора                                 | 6                            |
| • Описва и определя видовете умора според нейния характер             | 14                           |
| • Описва, различава и определя видовете умора според нейния обхват    | 14                           |
| • Описва, различава и определя видовете умора според нейната величина | 14                           |
| • Изброява, диференцира и анализира факторите на умората              | 14                           |
| • Дефинира понятието възстановяване                                   | 2                            |
| • Посочва основните характеристики на възстановителния процес         | 14                           |
| • Дефинира и различава видовете възстановяване                        | 20                           |
| <b>Общ брой точки:</b>                                                | <b>100</b>                   |

| <b>Матрица на писмен тест по изпитна тема № 4/<br/>критерии за оценяване</b> | <b>Макс<br/>имале<br/>н<br/>брой</b> | <b>Брой тестови задачи по равнища</b> |           |            |           |
|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|-----------|------------|-----------|
|                                                                              |                                      | <b>I</b>                              | <b>II</b> | <b>III</b> | <b>IV</b> |

| Матрица на писмен тест по изпитна тема № 4/<br>критерии за оценяване                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Максимален брой точки | Брой тестови задачи по равнища |                  |                   |               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------------------------------|------------------|-------------------|---------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                       | I                              | II               | III               | IV            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                       | Знание 0–2 т.                  | Разбиране 0–4 т. | Приложение 0–6 т. | Анализ 0–8 т. |
| <b>I</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>2</b>              | <b>3</b>                       | <b>4</b>         | <b>5</b>          | <b>6</b>      |
| • Дефинира понятието умора                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2                     | 1                              |                  |                   |               |
| • Изброява и различава видовете умора                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 10                    | 1                              | 2                |                   |               |
| • Описва и определя видовете умора според нейния характер                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 6                     | 1                              | 1                |                   |               |
| • Описва, различава и определя видовете умора според нейния обхват                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 14                    | 3                              | 2                |                   |               |
| • Описва, различава и определя видовете умора според нейната величина                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 14                    | 1                              | 1                |                   | 1             |
| • Изброява, диференцира и анализира факторите на умората                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 14                    | 1                              | 1                |                   | 1             |
| • Дефинира понятието възстановяване                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 14                    | 1                              | 1                |                   | 1             |
| • Посочва основните характеристики на възстановителния процес                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 6                     | 3                              |                  |                   |               |
| • Дефинира и различава видовете възстановяване                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 20                    | 2                              | 2                |                   | 1             |
| <b>Общ брой задачи:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>28</b>             | <b>14</b>                      | <b>10</b>        | <b>0</b>          | <b>4</b>      |
| <b>Общ брой точки:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>100</b>            | <b>22</b>                      | <b>32</b>        | <b>6</b>          | <b>40</b>     |
| <p><b>При оценка на резултатите от теста максимален брой точки се поставя при отговор, съвпадащ с ключа за оценяване, както следва:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 точки за тестовите задачи от равнище „Знание“</li> <li>• 4 точки за тестовите задачи от равнище „Разбиране“</li> <li>• 6 точки за тестовите задачи от равнище „Приложение“</li> <li>• 8 точки за тестовите задачи от равнище „Анализ“</li> </ul> |                       |                                |                  |                   |               |

#### Изпитна тема № 5: Средства, методи и принципи на тренировката

Основни средства на спортната тренировка. Видове и характеристика. Методи на спортната тренировка. Видове и характеристика. Основни дидактически принципи на спортната тренировка. Характеристика. Основни специфични принципи на спортната тренировка. Характеристика.

**Дидактически материали** – учебни помагала и учебници.

| Критерии за оценяване на изпитна тема № 5                                | Максимален брой точки |
|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| • Дефинира и различава средствата на спортната тренировка                | 12                    |
| • Дава пример за специално-подготвителни упражнения                      | 14                    |
| • Дефинира и различава методите на спортната тренировка                  | 12                    |
| • Дава пример и илюстрира приложното значение на методите на натоварване | 18                    |

|                                                                                                |            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| • Изброява и различава основните дидактически принципи на спортната тренировка                 | 10         |
| • Изброява и различава специфичните принципи на спортната тренировка                           | 12         |
| • Дава пример и анализира приложното значение на специфичните принципи на спортната тренировка | 22         |
| <b>Общ брой точки:</b>                                                                         | <b>100</b> |

| Матрица на писмен тест по изпитна тема № 5/<br>критерии за оценяване                                                                                                                                                                                                                        | Максимален брой точки | Брой тестови задачи по равнища |                  |                   |               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------------------------------|------------------|-------------------|---------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                       | I                              | II               | III               | IV            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                       | Знание 0–2 т.                  | Разбиране 0–4 т. | Приложение 0–6 т. | Анализ 0–8 т. |
| <b>1</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>2</b>              | <b>3</b>                       | <b>4</b>         | <b>5</b>          | <b>6</b>      |
| • Дефинира и различава средствата на спортната тренировка                                                                                                                                                                                                                                   | 12                    | 2                              | 2                |                   |               |
| • Дава пример за специално-подготвителни упражнения                                                                                                                                                                                                                                         | 14                    | 1                              | 3                |                   |               |
| • Дефинира и различава методите на спортната тренировка                                                                                                                                                                                                                                     | 12                    | 2                              | 2                |                   |               |
| • Дава пример и анализира приложното значение на методите на натоварване                                                                                                                                                                                                                    | 18                    | 1                              | 2                |                   | 1             |
| • Изброява и различава основните дидактически принципи на спортната тренировка                                                                                                                                                                                                              | 10                    | 1                              | 2                |                   |               |
| • Изброява и различава специфичните принципи на спортната тренировка                                                                                                                                                                                                                        | 12                    | 2                              | 2                |                   |               |
| • Дава пример и анализира приложното значение на специфичните принципи на спортната тренировка                                                                                                                                                                                              | 22                    |                                | 2                | 1                 | 1             |
| <b>Общ брой задачи:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>27</b>             | <b>9</b>                       | <b>15</b>        | <b>1</b>          | <b>2</b>      |
| <b>Общ брой точки:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>100</b>            | <b>18</b>                      | <b>60</b>        | <b>6</b>          | <b>16</b>     |
| <b>При оценка на резултатите от теста максимален брой точки се поставя при отговор, съвпадащ с ключа за оценяване, както следва:</b>                                                                                                                                                        |                       |                                |                  |                   |               |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 точки за тестовите задачи от равнище „Знание“</li> <li>• 4 точки за тестовите задачи от равнище „Разбиране“</li> <li>• 6 точки за тестовите задачи от равнище „Приложение“</li> <li>• 8 точки за тестовите задачи от равнище „Анализ“</li> </ul> |                       |                                |                  |                   |               |

#### *Изпитна тема № 6: Теория и методика на силовата подготовка*

Силата като двигателно качество на човека. Видове мускулни усилия. Видове сила. Фактори на мускулната сила. Методика на силовата подготовка. Основни средства на силовата подготовка. Методи за развиване на силовата издръжливост. Методи за развиване на максимална сила. Методи за развиване на динамичната сила. Тренировката за сила в годишния план.

**Дидактически материали** – учебни помагала и учебници.

|                                                  |                              |
|--------------------------------------------------|------------------------------|
| <b>Критерии за оценяване на изпитна тема № 6</b> | <b>Максимален брой точки</b> |
|--------------------------------------------------|------------------------------|



|                                                                                |            |
|--------------------------------------------------------------------------------|------------|
| • Дефинира понятието мускулна сила                                             | 2          |
| • Изброява и различава видовете мускулни усилия                                | 10         |
| • Изброява и различава видовете мускулна сила                                  | 10         |
| • Изброява и различава факторите на мускулната сила                            | 6          |
| • Изброява и различава основните средства на силовата подготовка               | 6          |
| • Изброява, различава и модифицира методите за развитие на силова издръжливост | 20         |
| • Изброява и различава методите за развитие на максимална сила                 | 20         |
| • Изброява и различава методите за развитие на динамична сила                  | 18         |
| • Определя мястото на тренировката за сила в годишния тренировъчен план        | 8          |
| <b>Общ брой точки:</b>                                                         | <b>100</b> |

| Матрица на писмен тест по изпитна тема № 6/<br>критерии за оценяване                                                                                                                                                                                                                        | Максимален брой точки | Брой тестови задачи по равнища |                     |                      |                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------------------------------|---------------------|----------------------|------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                       | I                              | II                  | III                  | IV               |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                       | Знание<br>0–2 т.               | Разбиране<br>0–4 т. | Приложение<br>0–6 т. | Анализ<br>0–8 т. |
| <b>I</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>2</b>              | <b>3</b>                       | <b>4</b>            | <b>5</b>             | <b>6</b>         |
| • Дефинира понятието мускулна сила                                                                                                                                                                                                                                                          | 2                     | 1                              |                     |                      |                  |
| • Изброява и различава видовете мускулни усилия                                                                                                                                                                                                                                             | 10                    | 1                              | 2                   |                      |                  |
| • Изброява и различава видовете мускулна сила                                                                                                                                                                                                                                               | 10                    | 1                              | 2                   |                      |                  |
| • Изброява и различава факторите на мускулната сила                                                                                                                                                                                                                                         | 6                     | 1                              | 1                   |                      |                  |
| • Изброява и различава основните средства на силовата подготовка                                                                                                                                                                                                                            | 6                     | 1                              | 1                   |                      |                  |
| • Изброява и различава методите за развитие на силова издръжливост                                                                                                                                                                                                                          | 20                    | 1                              | 3                   | 1                    |                  |
| • Изброява и различава методите за развитие на максимална сила                                                                                                                                                                                                                              | 20                    | 1                              | 3                   | 1                    |                  |
| • Изброява и различава методите за развитие на динамична сила                                                                                                                                                                                                                               | 18                    | 2                              | 2                   | 1                    |                  |
| • Определя мястото на тренировката за сила в годишния тренировъчен план                                                                                                                                                                                                                     | 8                     |                                |                     |                      | 1                |
| <b>Общ брой задачи:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>27</b>             | <b>9</b>                       | <b>14</b>           | <b>3</b>             | <b>1</b>         |
| <b>Общ брой точки:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>100</b>            | <b>18</b>                      | <b>56</b>           | <b>18</b>            | <b>8</b>         |
| <b>При оценка на резултатите от теста максимален брой точки се поставя при отговор, съвпадащ с ключа за оценяване, както следва:</b>                                                                                                                                                        |                       |                                |                     |                      |                  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 точки за тестовите задачи от равнище „Знание“</li> <li>• 4 точки за тестовите задачи от равнище „Разбиране“</li> <li>• 6 точки за тестовите задачи от равнище „Приложение“</li> <li>• 8 точки за тестовите задачи от равнище „Анализ“</li> </ul> |                       |                                |                     |                      |                  |

#### Изпитна тема № 7: Теория и методика на тренировката за издръжливост

Издръжливостта като двигателно качество на човека. Видове издръжливост. Видове специална издръжливост. Фактори на издръжливостта.

Методика за развиване на издръжливостта. Зони на енергетично осигуряване. Методи за развиване на аеробните възможности. Методи за развиване на анаеробните възможности. Работа за издръжливост в годишния цикъл.

**Дидактически материали** – учебни помагала и учебници.

| <b>Критерии за оценяване на изпитна тема № 7</b>                                    | <b>Максимален брой точки</b> |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| • Дефинира понятието издръжливост                                                   | <b>2</b>                     |
| • Изброява и различава видовете издръжливост                                        | <b>12</b>                    |
| • Изброява и различава видовете специална издръжливост                              | <b>10</b>                    |
| • Изброява и различава факторите на издръжливостта                                  | <b>10</b>                    |
| • Изброява и аргументира основните зони на енергетично осигуряване                  | <b>14</b>                    |
| • Изброява и аргументира методите за развитие на аеробните възможности на спортиста | <b>26</b>                    |
| • Изброява и различава методите за развитие на анаеробните възможности на спортиста | <b>18</b>                    |
| • Определя мястото на тренировката за издръжливост в годишния тренировъчен план     | <b>8</b>                     |
| <b>Общ брой точки:</b>                                                              | <b>100</b>                   |

| <b>Матрица на писмен тест по изпитна тема № 7/<br/>критерии за оценяване</b>        | <b>Максимален брой точки</b> | <b>Брой тестови задачи по равнища</b> |                             |                              |                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------|------------------------------|--------------------------|
|                                                                                     |                              | <b>I</b>                              | <b>II</b>                   | <b>III</b>                   | <b>IV</b>                |
|                                                                                     |                              | <b>Знание<br/>0–2 т.</b>              | <b>Разбиране<br/>0–4 т.</b> | <b>Приложение<br/>0–6 т.</b> | <b>Анализ<br/>0–8 т.</b> |
| <b>I</b>                                                                            | <b>2</b>                     | <b>3</b>                              | <b>4</b>                    | <b>5</b>                     | <b>6</b>                 |
| • Дефинира понятието издръжливост                                                   | <b>2</b>                     | 1                                     |                             |                              |                          |
| • Изброява и различава видовете издръжливост                                        | <b>12</b>                    | 2                                     | 2                           |                              |                          |
| • Изброява и различава видовете специална издръжливост                              | <b>10</b>                    | 1                                     | 2                           |                              |                          |
| • Изброява и различава факторите на издръжливостта                                  | <b>10</b>                    | 1                                     | 2                           |                              |                          |
| • Изброява и аргументира основните зони на енергетично осигуряване                  | <b>14</b>                    | 1                                     | 3                           |                              |                          |
| • Изброява и аргументира методите за развитие на аеробните възможности на спортиста | <b>26</b>                    | 2                                     | 4                           | 1                            |                          |
| • Изброява и различава методите за развитие на анаеробните възможности на спортиста | <b>18</b>                    | 2                                     | 2                           | 1                            |                          |
| • Определя мястото на тренировката за издръжливост в годишния тренировъчен план     | <b>8</b>                     |                                       |                             |                              | 1                        |
| <b>Общ брой задачи:</b>                                                             | <b>28</b>                    | <b>10</b>                             | <b>15</b>                   | <b>2</b>                     | <b>1</b>                 |
| <b>Общ брой точки:</b>                                                              | <b>100</b>                   | <b>20</b>                             | <b>60</b>                   | <b>12</b>                    | <b>8</b>                 |

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

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

*Изпитна тема № 8: Теория и методика на тренировката за бързина*

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

**Дидактически материали** – учебни помагала и учебници.

| <b>Критерии за оценяване на изпитна тема № 8</b>                           | <b>Максимален брой точки</b> |
|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| • Дефинира и аргументира понятието бързина                                 | <b>10</b>                    |
| • Изброява и различава формите на проявление на бързината                  | <b>18</b>                    |
| • Изброява и аргументира факторите на бързината                            | <b>22</b>                    |
| • Изброява и различава основните средства за развитие на бързината         | <b>18</b>                    |
| • Изброява, различава и анализира методите за развитие на бързината        | <b>20</b>                    |
| • Определя мястото на тренировката за бързина в годишния тренировъчен план | <b>12</b>                    |
| <b>Общ брой точки:</b>                                                     | <b>100</b>                   |

| <b>Матрица на писмен тест по изпитна тема № 8/<br/>критерии за оценяване</b> | <b>Максима<br/>лен<br/>Бро<br/>й<br/>точк<br/>и</b> | <b>Брой тестови задачи по равнища</b> |                                           |                                            |                                   |
|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------|
|                                                                              |                                                     | <b>I</b>                              | <b>II</b>                                 | <b>III</b>                                 | <b>IV</b>                         |
|                                                                              |                                                     | <b>Зна<br/>ние<br/>0–2<br/>т.</b>     | <b>Разб<br/>иран<br/>е<br/>0–4<br/>т.</b> | <b>При<br/>лож<br/>ение<br/>0–6<br/>т.</b> | <b>Анал<br/>из<br/>0–8<br/>т.</b> |
| <b>I</b>                                                                     | <b>2</b>                                            | <b>3</b>                              | <b>4</b>                                  | <b>5</b>                                   | <b>6</b>                          |
| • Дефинира и аргументира понятието бързина                                   | 10                                                  | 1                                     | 2                                         |                                            |                                   |
| • Изброява и различава формите на проявление на бързината                    | 18                                                  | 2                                     | 2                                         | 1                                          |                                   |
| • Изброява и аргументира факторите на бързината                              | 22                                                  | 1                                     | 1                                         |                                            | 2                                 |
| • Изброява и различава основните средства за развитие на бързината           | 18                                                  | 2                                     | 2                                         | 1                                          |                                   |
| • Изброява, различава и анализира методите за развитие на бързината          | 20                                                  | 2                                     | 2                                         |                                            | 1                                 |
| • Определя мястото на тренировката за бързина в годишния тренировъчен план   | 12                                                  | 2                                     | 2                                         |                                            |                                   |
| <b>Общ брой задачи:</b>                                                      | <b>26</b>                                           | <b>10</b>                             | <b>11</b>                                 | <b>2</b>                                   | <b>3</b>                          |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |     |    |    |    |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----|----|----|----|----|
| Общ брой точки:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  | 100 | 20 | 44 | 12 | 24 |
| <p><b><u>При оценка на резултатите от теста</u> максимален брой точки се поставя при отговор, съвпадащ с ключа за оценяване, както следва:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 точки за тестовите задачи от равнище „Знание“</li> <li>• 4 точки за тестовите задачи от равнище „Разбиране“</li> <li>• 6 точки за тестовите задачи от равнище „Приложение“</li> <li>• 8 точки за тестовите задачи от равнище „Анализ“</li> </ul> |  |     |    |    |    |    |

**Изпитна тема №9: Теория и методика на тренировката за ловкост и гъвкавост**

Ловкостта като двигателно качество на човека. Основни понятия. Фактори на ловкостта. Методика за развиване на ловкостта. Гъвкавостта като двигателно качество на човека. Фактори на гъвкавостта. Методика за развиване на гъвкавостта.

**Дидактически материали – учебни помагала и учебници.**

| <b>Критерии за оценяване на изпитна тема №9</b>                                               | <b>Максимален брой точки</b> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| • Дефинира и аргументира ловкостта като двигателно качество на човека                         | <b>14</b>                    |
| • Различава и свързва факторите на ловкостта и тяхната специфика за спорта, който упражнява   | <b>18</b>                    |
| • Посочва и различава методите за развиване на ловкостта                                      | <b>18</b>                    |
| • Дефинира и аргументира гъвкавостта като двигателно качество на човека                       | <b>14</b>                    |
| • Различава и свързва факторите на гъвкавостта и тяхната специфика за спорта, който упражнява | <b>18</b>                    |
| • Посочва и различава методите за развиване на гъвкавостта                                    | <b>18</b>                    |
| <b>Общ брой точки:</b>                                                                        | <b>100</b>                   |

| <b>Матрица на писмен тест по изпитна тема №9/<br/>критерии за оценяване</b>                   | <b>Максимален брой точки</b> | <b>Брой тестови задачи по равнища</b> |                                  |                                    |                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|-------------------------------|
|                                                                                               |                              | <b>I</b><br>Знание<br>0–2 т.          | <b>II</b><br>Разбиране<br>0–4 т. | <b>III</b><br>Приложение<br>0–6 т. | <b>IV</b><br>Анализ<br>0–8 т. |
| <b>I</b>                                                                                      | <b>2</b>                     | <b>3</b>                              | <b>4</b>                         | <b>5</b>                           | <b>6</b>                      |
| • Дефинира и аргументира ловкостта като двигателно качество на човека                         | 14                           | 2                                     | 2                                | 1                                  |                               |
| • Различава и свързва факторите на ловкостта и тяхната специфика за спорта, който упражнява   | 18                           | 1                                     | 2                                | 1                                  |                               |
| • Посочва и различава методите за развиване на ловкостта                                      | 18                           | 2                                     | 3                                |                                    |                               |
| • Дефинира и аргументира гъвкавостта като двигателно качество на човека                       | 14                           | 2                                     | 2                                | 1                                  |                               |
| • Различава и свързва факторите на гъвкавостта и тяхната специфика за спорта, който упражнява | 18                           | 1                                     | 2                                | 1                                  |                               |
| • Посочва и различава методите за развиване на гъвкавостта                                    | 18                           | 2                                     | 3                                |                                    |                               |
| <b>Общ брой задачи:</b>                                                                       | <b>28</b>                    | <b>10</b>                             | <b>14</b>                        | <b>4</b>                           | <b>0</b>                      |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                             |            |           |           |           |          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------|-----------|-----------|----------|
| <b>Общ брой точки:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>100</b> | <b>20</b> | <b>56</b> | <b>24</b> | <b>0</b> |
| <b>При оценка на резултатите от теста</b> максимален брой точки се поставя при отговор, съвпадащ с ключа за оценяване, както следва:                                                                                                                                                        |            |           |           |           |          |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 точки за тестовите задачи от равнище „Знание“</li> <li>• 4 точки за тестовите задачи от равнище „Разбиране“</li> <li>• 6 точки за тестовите задачи от равнище „Приложение“</li> <li>• 8 точки за тестовите задачи от равнище „Анализ“</li> </ul> |            |           |           |           |          |

### *Изпитна тема № 10: Периодизация на спортната тренировка*

Същност на периодизацията на спортната тренировка – причини и условия. Макроструктура на тренировъчния процес – характеристика. Особености на подготвителния, състезателния и преходния период. Мезоструктура на тренировъчния процес. Видове мезоцикли – характеристика. Микроструктура на тренировъчния процес. Видове микроцикли – характеристика. Видове тренировъчни занимания – характеристика.

**Дидактически материали** – учебни помагала и учебници.

| <b>Критерии за оценяване на изпитна тема № 10</b>                                          | <b>Максимален брой точки</b> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| • Дефинира и разбира същността на периодизацията на спортната тренировка                   | <b>14</b>                    |
| • Описва и дава пример за макроструктурата на тренировъчния процес                         | <b>12</b>                    |
| • Разработва и анализира мезоструктурата на тренировъчния процес                           | <b>14</b>                    |
| • Разработва и анализира микроструктурата на тренировъчния процес                          | <b>18</b>                    |
| • Изброява видовете тренировъчни занимания и дава пример за основно тренировъчно занимание | <b>24</b>                    |
| • Дава пример за тренировъчно занимание с избираща насоченост                              | <b>18</b>                    |
| <b>Общ брой точки:</b>                                                                     | <b>100</b>                   |

| <b>Матрица на писмен тест по изпитна тема № 10/<br/>критерии за оценяване</b> | <b>Максимален брой точки</b> | <b>Брой тестови задачи по равнища</b> |                             |                              |                          |
|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------|------------------------------|--------------------------|
|                                                                               |                              | <b>I</b>                              | <b>II</b>                   | <b>III</b>                   | <b>IV</b>                |
|                                                                               |                              | <b>Знание<br/>0–2 т.</b>              | <b>Разбиране<br/>0–4 т.</b> | <b>Приложение<br/>0–6 т.</b> | <b>Анализ<br/>0–8 т.</b> |
| <b>I</b>                                                                      | <b>2</b>                     | <b>3</b>                              | <b>4</b>                    | <b>5</b>                     | <b>6</b>                 |
| • Дефинира и разбира същността на периодизацията на спортната тренировка      | <b>12</b>                    | 1                                     | 1                           | 1                            |                          |
| • Описва и дава пример за макроструктурата на тренировъчния процес            | <b>12</b>                    | 1                                     | 1                           | 1                            |                          |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                             |            |           |           |           |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| • Разработва и анализира мезоструктурата на тренировъчния процес                                                                                                                                                                                                                            | 16         | 2         | 1         |           | 1         |
| • Разработва и анализира микроструктурата на тренировъчния процес                                                                                                                                                                                                                           | 16         | 2         | 1         |           | 1         |
| • Изброява видовете тренировъчни занимания и дава пример за основно тренировъчно занимание                                                                                                                                                                                                  | 24         | 1         | 2         | 1         | 1         |
| • Дава пример за тренировъчно занимание с избираща насоченост                                                                                                                                                                                                                               | 20         | 1         | 1         | 1         | 1         |
| <b>Общ брой задачи:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>23</b>  | <b>8</b>  | <b>7</b>  | <b>4</b>  | <b>4</b>  |
| <b>Общ брой точки:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>100</b> | <b>16</b> | <b>28</b> | <b>24</b> | <b>32</b> |
| <b>При оценка на резултатите от теста максимален брой точки се поставя при отговор, съвпадащ с ключа за оценяване, както следва:</b>                                                                                                                                                        |            |           |           |           |           |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 точки за тестовите задачи от равнище „Знание“</li> <li>• 4 точки за тестовите задачи от равнище „Разбиране“</li> <li>• 6 точки за тестовите задачи от равнище „Приложение“</li> <li>• 8 точки за тестовите задачи от равнище „Анализ“</li> </ul> |            |           |           |           |           |

**Изпитна тема № 11: Управление на детско-юношеския спорт (ДЮС) и спорта за високи постижения (СВП) в Република България**

Управлението като информационен процес. Система за физическо възпитание и спорт. Подсистеми ДЮС и СВП. Законодателна и правно-нормативна уредба. Видове осигурявания. Стратегически цели и основни проблеми. Спортни училища. Спортни клубове. Система за спортни таланти.

**Дидактически материали:** учебни помагала и учебници.

| <b>Критерии за оценяване на изпитна тема № 11</b>                                                                                                                        | <b>Максимален брой точки</b> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| • Дефинира и дава пример за управлението като информационен процес и мястото му в спорта                                                                                 | <b>12</b>                    |
| • Дефинира, обяснява (характеризира) и различава системата за физическо възпитание и спорт и нейните подсистеми в Р. България                                            | <b>14</b>                    |
| • Различава и характеризира ДЮС и СВП като подсистеми и факторите за развитието им                                                                                       | <b>16</b>                    |
| • Познава (изброява) законодателната и правно-нормативната уредба на ДЮС и СВП в България                                                                                | <b>4</b>                     |
| • Посочва и различава видовете осигурявания на ДЮС и СВП (кадрово, научно, финансово, материално-техническо и пр.)                                                       | <b>10</b>                    |
| • Анализира и формулира стратегическите цели и основните проблеми в управлението на ДЮС и СВП в България (на национално, общинско, клубно равнище и в спортните училища) | <b>22</b>                    |
| • Посочва организационно-управленската структура на спортните клубове, развиващи ДЮС и СВП                                                                               | <b>4</b>                     |
| • Представя решения за развитието на системата за спортни таланти в България                                                                                             | <b>18</b>                    |
| <b>Общ брой точки:</b>                                                                                                                                                   | <b>100</b>                   |

| Матрица на писмен тест по изпитна тема № 11/<br>критерии за оценяване                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Максимален брой точки | Брой тестови задачи по равнища |                     |                      |                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------------------------------|---------------------|----------------------|------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                       | I                              | II                  | III                  | IV               |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                       | Знание<br>0–2 т.               | Разбиране<br>0–4 т. | Приложение<br>0–6 т. | Анализ<br>0–8 т. |
| <b>I</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>2</b>              | <b>3</b>                       | <b>4</b>            | <b>5</b>             | <b>6</b>         |
| • Дефинира и дава пример за управлението като информационен процес и мястото му в спорта                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 12                    | 1                              | 1                   | 1                    |                  |
| • Дефинира, обяснява (характеризира) и различава системата за физическо възпитание и спорт и нейните подсистеми в Р. България                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 14                    | 1                              | 1                   |                      | 1                |
| • Различава и характеризира ДЮС и СВП като подсистеми и факторите за развитието им                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 16                    | 1                              | 1                   |                      | 1                |
| • Познава (изброява) законодателната и правно-нормативната уредба на ДЮС и СВП в България                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 4                     | 2                              |                     |                      |                  |
| • Посочва и различава видовете осигурявания на ДЮС и СВП (кадрово, научно, финансово, материално-техническо и пр.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 10                    | 1                              | 1                   |                      | 1                |
| • Анализира и формулира стратегическите цели и основните проблеми в управлението на ДЮС и СВП в България (на национално, общинско, клубно равнище и на спортните училища)                                                                                                                                                                                                                                                               | 22                    | 1                              |                     | 2                    | 1                |
| • Посочва организационно-управленската структура на спортните клубове, развиващи ДЮС и СВП                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 4                     | 2                              |                     |                      |                  |
| • Представя решения за развитието на системата за спортни таланти в България                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 18                    | 1                              |                     | 1                    | 1                |
| <b>Общ брой задачи:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>23</b>             | <b>10</b>                      | <b>4</b>            | <b>4</b>             | <b>5</b>         |
| <b>Общ брой точки:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>100</b>            | <b>20</b>                      | <b>16</b>           | <b>24</b>            | <b>40</b>        |
| <p><b>При оценка на резултатите от теста максимален брой точки се поставя при отговор, съвпадащ с ключа за оценяване, както следва:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 точки за тестовите задачи от равнище „Знание“</li> <li>• 4 точки за тестовите задачи от равнище „Разбиране“</li> <li>• 6 точки за тестовите задачи от равнище „Приложение“</li> <li>• 8 точки за тестовите задачи от равнище „Анализ“</li> </ul> |                       |                                |                     |                      |                  |

### Изпитна тема № 12: Психическа подготовка в спорта

Основни понятия. Психическа подготовка. Място и роля на психическата подготовка в многогодишната спортна подготовка. Видове психическа подготовка – цели и задачи. Методи за психическа подготовка. Планиране на психическата подготовка.

**Дидактически материали** – учебни помагала и учебници.



| <b>Критерии за оценяване на изпитна тема № 12</b>                                                      | <b>Максимален брой точки</b> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| • Познава същността на психическата подготовка и може да я дефинира                                    | <b>2</b>                     |
| • Изброява и различава факторите на психично напрежение в съвременния спорт                            | <b>10</b>                    |
| • Изброява и сравнява видовете психическа подготовка                                                   | <b>6</b>                     |
| • Изброява и различава целите и задачите на отделните видове психическа подготовка                     | <b>6</b>                     |
| • Изброява, различава и допълва методите за психическа подготовка в зависимост от конкретния вид спорт | <b>16</b>                    |
| • Определя мястото на различните видове психическа подготовка в годишния тренировъчен план             | <b>20</b>                    |
| • Познава, анализира и може да планира психическата подготовка                                         | <b>22</b>                    |
| • Описва и анализира значимостта на психическата подготовка в контекста на спортното постижение        | <b>18</b>                    |
| <b>Общ брой точки:</b>                                                                                 | <b>100</b>                   |

| Матрица на писмен тест по изпитна тема № 12/<br>критерии за оценяване                                                                                                                                                                                                                       | Макс<br>имале<br>н<br>брой<br>точки | Брой тестови задачи по равнища |                     |                      |                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------|---------------------|----------------------|------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                     | I                              | II                  | III                  | IV               |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                     | Знание<br>0–2 т.               | Разбиране<br>0–4 т. | Приложение<br>0–6 т. | Анализ<br>0–8 т. |
| <b>1</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>2</b>                            | <b>3</b>                       | <b>4</b>            | <b>5</b>             | <b>6</b>         |
| • Познава същността на психическата подготовка и може да я дефинира                                                                                                                                                                                                                         | 2                                   | 1                              |                     |                      |                  |
| • Изброява и различава факторите на психично напрежение в съвременния спорт                                                                                                                                                                                                                 | 10                                  | 1                              | 2                   |                      |                  |
| • Изброява и сравнява видовете психическа подготовка                                                                                                                                                                                                                                        | 6                                   | 1                              | 1                   |                      |                  |
| • Изброява и различава целите и задачите на отделните видове психическа подготовка                                                                                                                                                                                                          | 6                                   | 1                              | 1                   |                      |                  |
| • Изброява, различава и допълва методите за психическа подготовка в зависимост от конкретния вид спорт                                                                                                                                                                                      | 16                                  | 1                              | 2                   | 1                    |                  |
| • Определя мястото на различните видове психическа подготовка в годишния тренировъчен план                                                                                                                                                                                                  | 20                                  | 1                              | 1                   | 1                    | 1                |
| • Познава, анализира и може да планира психическата подготовка                                                                                                                                                                                                                              | 22                                  |                                | 2                   | 1                    | 1                |
| • Описва и анализира значимостта на психическата подготовка в контекста на спортното постижение                                                                                                                                                                                             | 18                                  |                                | 1                   | 1                    | 1                |
| <b>Общ брой задачи:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>23</b>                           | <b>6</b>                       | <b>10</b>           | <b>4</b>             | <b>3</b>         |
| <b>Общ брой точки:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>100</b>                          | <b>12</b>                      | <b>40</b>           | <b>24</b>            | <b>24</b>        |
| <b>При оценка на резултатите от теста максимален брой точки се поставя при отговор, съвпадащ с ключа за оценяване, както следва:</b>                                                                                                                                                        |                                     |                                |                     |                      |                  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 точки за тестовите задачи от равнище „Знание“</li> <li>• 4 точки за тестовите задачи от равнище „Разбиране“</li> <li>• 6 точки за тестовите задачи от равнище „Приложение“</li> <li>• 8 точки за тестовите задачи от равнище „Анализ“</li> </ul> |                                     |                                |                     |                      |                  |

### Изпитна тема № 13: Средства и методи на физическото възпитание

Физическото упражнение – същност и характеристика. Определение. Класификация. Съдържание, форма и техника на физическите упражнения. Кинематични и динамични характеристики на движенията. Допълнителни средства на физическото възпитание. Методи на физическото възпитание. Характеристика и класификация на методите. Методи за обучение и методи за организация.

**Дидактически материали:** учебници, монографии.

|                                                   |                              |
|---------------------------------------------------|------------------------------|
| <b>Критерии за оценяване на изпитна тема № 13</b> | <b>Максимален брой точки</b> |
|---------------------------------------------------|------------------------------|

|                                                                                   |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| • Знае и разбира същността и значението на физическите упражнения                 | <b>8</b>  |
| • Познава и анализира отделните компоненти на техниката на физическите упражнения | <b>14</b> |
| • Определя и класифицира основните групи физически упражнения                     | <b>12</b> |
| • Познава и анализира кинематичните и динамичните характеристики на движенията    | <b>24</b> |

|                                                                                  |            |
|----------------------------------------------------------------------------------|------------|
| • Знае и разбира значението на допълнителните средства на физическото възпитание | <b>6</b>   |
| • Знае и разбира същността и значението на методите на физическото възпитание    | <b>12</b>  |
| • Познава и прилага методите за обучение в двигателни действия                   | <b>12</b>  |
| • Познава и прилага методите за организация във физическото възпитание           | <b>12</b>  |
| <b>Общ брой точки:</b>                                                           | <b>100</b> |

| Матрица на писмен тест по изпитна тема № 13/<br>критерии за оценяване             | Макс<br>имале<br>н<br>брой<br>точки | Брой тестови задачи по равнища |                                |                              |                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|------------------------------|-------------------------|
|                                                                                   |                                     | I                              | II                             | III                          | IV                      |
|                                                                                   |                                     | Знан<br>ие<br>0–2<br>т.        | Разб<br>иран<br>е<br>0–4<br>т. | Прил<br>ожен<br>ие 0–6<br>т. | Ана<br>лиз<br>0–8<br>т. |
| <b>I</b>                                                                          | <b>2</b>                            | <b>3</b>                       | <b>4</b>                       | <b>5</b>                     | <b>6</b>                |
| • Знае и разбира същността и значението на физическите упражнения                 | <b>8</b>                            | 2                              | 1                              |                              |                         |
| • Познава и анализира отделните компоненти на техниката на физическите упражнения | <b>14</b>                           | 1                              | 1                              |                              | 1                       |
| • Определя и класифицира основните групи физически упражнения                     | <b>12</b>                           | 1                              | 1                              | 1                            |                         |
| • Познава и анализира кинематичните и динамичните характеристики на движенията    | <b>24</b>                           | 2                              | 1                              |                              | 2                       |
| • Знае и разбира значението на допълнителните средства на физическото възпитание  | <b>6</b>                            | 1                              | 1                              |                              |                         |
| • Знае и разбира същността и значението на методите на физическото възпитание     | <b>12</b>                           | 1                              | 1                              | 1                            |                         |
| • Познава и прилага методите за обучение в двигателни действия                    | <b>12</b>                           | 1                              | 1                              | 1                            |                         |
| • Познава и прилага методите за организация във физическото възпитание            | <b>12</b>                           | 1                              | 1                              | 1                            |                         |
| <b>Общ брой задачи:</b>                                                           | <b>25</b>                           | <b>10</b>                      | <b>8</b>                       | <b>4</b>                     | <b>3</b>                |
| <b>Общ брой точки:</b>                                                            | <b>100</b>                          | <b>20</b>                      | <b>32</b>                      | <b>24</b>                    | <b>24</b>               |

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

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

**Изпитна тема № 14: Основни групи характеристики, базови етапи и апаратура, необходими за извършване на биомеханичен анализ. Приложения на биомеханичния анализ според практикувания спорт.**

Кинематика – пространствените, времевите и пространствено-времевите характеристики. Динамика – силовите и енергетичните характеристики. Биомеханичните свойства на мускулите в човешкото тяло. Механичното действие и функционалната класификация на мускулите. Биомеханичните свойства на костите и ставите в човешкото тяло. Двигателното действие като система на движението. Биомеханичен анализ – кинематичен, динамичен и комплексен. Типове апаратура за измерването на характеристики за биомеханичен анализ.

**Дидактически материали:** Възможности за безплатен и свободен софтуер за биомеханичен анализ: Quintic – <https://www.quinticsports.com/quintic-free-21-day-trial/>; Kinovea – <https://www.kinovea.org/en/downloads/>;

SkillSpector – <http://skillspector.findmysoft.com/>.

Възможности за безплатен и свободен достъп до презентации с конкретни примери на биомеханичен анализ: <http://www.arielnet.com/library/show/presentations>.

| <b>Критерии за оценяване на изпитна тема № 14</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Максимален брой точки</b> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| 1. Дефинира пространствените, времевите и пространствено-времевите характеристики                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>10</b>                    |
| 2. Дефинира силовите и енергетичните характеристики                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>10</b>                    |
| 3. Дефинира биомеханичните свойства на мускулите в човешкото тяло и обяснява връзката им с кинематиката, динамиката на движението и постиганите резултати за спорта, който упражнява. Дефинира механичното действие и функционалната класификация на мускулите                                                                                                 | <b>16</b>                    |
| 4. Дефинира биомеханичните свойства на костите и ставите в човешкото тяло. Обяснява действието на костно-ставните сегменти като лостове. Обяснява двигателното действие като система на движението                                                                                                                                                             | <b>16</b>                    |
| 5. Дефинира основните етапи (теоретичен обзор, измерване на характеристиките на движението, обработка на получените данни, биомеханичен анализ) за извършване на биомеханичен анализ. Теоретично разработва план за биомеханичен анализ на движение (изпълнение) за спорта, който практикува. Изброява кои характеристики е важно да се измерят и защо         | <b>18</b>                    |
| 6. Дефинира и различава трите типа методи за биомеханичен анализ – кинематичен, динамичен и комплексен. Различава и дефинира типовете апаратура (акселерометър, хронометър, динамометър и мн. др.) за измерването на характеристики за биомеханичен анализ. Избира подходящата апаратура за осъществяване на изработения план (от т. 5) за биомеханичен анализ | <b>16</b>                    |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 7. Обобщава и прави изводи за връзките и влиянието между биомеханичните свойства на мускули, стави и кости, динамичните характеристики на изпълнението и кинематичните характеристики на движението за спорта, който упражнява. Обобщава цялата получена информация от анализа и определя ползите за техническото изпълнение и силовото осъществяване на движението за спорта, който практикува | 14  |
| Общ брой точки:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 100 |

| Матрица на писмен тест по изпитна тема № 14/<br>критерии за оценяване                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Макс<br>имал<br>ен<br>брой<br>точк<br>и | Брой тестови задачи по равнища |                             |                              |                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|------------------------------|----------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                         | I                              | II                          | III                          | IV                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                         | Знан<br>ие<br>0-2 т.           | Разб<br>иран<br>е<br>0-4 т. | Прил<br>ожен<br>ие<br>0-6 т. | Анал<br>из<br>0-8 т. |
| <b>I</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>2</b>                                | <b>3</b>                       | <b>4</b>                    | <b>5</b>                     | <b>6</b>             |
| 1. Дефинира пространствените, времевите и пространствено-временните характеристики                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>10</b>                               | 3                              | 1                           |                              |                      |
| 2. Дефинира силовите и енергетичните характеристики                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>10</b>                               | 3                              | 1                           |                              |                      |
| 3. Дефинира биомеханичните свойства на мускулите в човешкото тяло и обяснява връзката им с кинематиката, динамиката на движението и постиганите резултати за спорта, който упражнява. Дефинира механичното действие и функционалната класификация на мускулите                                                                                                 | <b>16</b>                               | 3                              | 1                           | 1                            |                      |
| 4. Дефинира биомеханичните свойства на костите и ставите в човешкото тяло. Обяснява действието на костно-ставните сегменти като лостове. Обяснява двигателното действие като система на движението                                                                                                                                                             | <b>16</b>                               | 3                              | 1                           | 1                            |                      |
| 5. Дефинира основните етапи (теоретичен обзор, измерване на характеристиките на движението, обработка на получените данни, биомеханичен анализ) за извършване на биомеханичен анализ. Теоретично разработва план за биомеханичен анализ на движение (изпълнение) за спорта, който практикува. Изброява кои характеристики е важно да се измерят и защо         | <b>14</b>                               | 2                              | 1                           | 1                            |                      |
| 6. Дефинира и различава трите типа методи за биомеханичен анализ – кинематичен, динамичен и комплексен. Различава и дефинира типовете апаратура (акселерометър, хронометър, динамометър и мн. др.) за измерването на характеристики за биомеханичен анализ. Избира подходящата апаратура за осъществяване на изработения план (от т. 5) за биомеханичен анализ | <b>20</b>                               | 1                              | 1                           | 1                            | 1                    |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |            |           |           |           |           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 7. Обобщава и прави изводи за връзките и влиянието между биомеханичните свойства на мускули, стави и кости, динамичните характеристики на изпълнението и кинематичните характеристики на движението за спорта, който упражнява. Обобщава цялата получена информация от анализа и определя ползите за техническото изпълнение и силовото осъществяване на движението за спорта, който практикува | 14         |           |           | 1         | 1         |
| <b>Общ брой задачи:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>28</b>  | <b>15</b> | <b>6</b>  | <b>5</b>  | <b>2</b>  |
| <b>Общ брой точки:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>100</b> | <b>30</b> | <b>24</b> | <b>30</b> | <b>16</b> |
| <b>При оценка на резултатите от теста максимален брой точки се поставя при отговор, съвпадащ с ключа за оценяване, както следва:</b>                                                                                                                                                                                                                                                            |            |           |           |           |           |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 точки за тестовите задачи от равнище „Знание“</li> <li>• 4 точки за тестовите задачи от равнище „Разбиране“</li> <li>• 6 точки за тестовите задачи от равнище „Приложение“</li> <li>• 8 точки за тестовите задачи от равнище „Анализ“</li> </ul>                                                                                                     |            |           |           |           |           |

**Изпитна тема № 15: Биохимична класификация на физическите натоварвания. Системи за енергоосигуряване**

Анаеробни и аеробни пътища за енергийно осигуряване на мускулната работа. Биохимична класификация на физическите натоварвания – анаеробни алактатни, анаеробни лактатни, смесени и аеробни. Системи за енергоосигуряване и техните характеристики. Примери за енергийно осигуряване на мускулната работа при физически натоварвания с максимална интензивност с много кратка, средна и голяма продължителност.

**Дидактически материали:** учебни помагала и учебници.

| <b>Критерии за оценяване на изпитна тема № 15</b>                                                                                    | <b>Максимален брой точки</b> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| • Познава пътищата за енергийно осигуряване на мускулната работа                                                                     | 12                           |
| • Класифицира физическите натоварвания въз основа на преобладаващата система за енергоосигуряване и продължителност на натоварването | 24                           |
| • Знае и разграничава системите за енергоосигуряване и техните характеристики                                                        | 18                           |
| • Дава примери за физически натоварвания, при които енергията се осигурява от системата за незабавно енергоосигуряване               | 6                            |
| • Дава примери за физически натоварвания, при които енергията се осигурява от системата за краткотрайно енергоосигуряване            | 6                            |
| • Дава примери за физически натоварвания, при които енергията се осигурява от системата за дълготрайно енергоосигуряване             | 6                            |
| • Анализира различни спортове и спортни дисциплини по отношение на спецификата на тяхното енергийно осигуряване                      | 28                           |
| <b>Общ брой точки:</b>                                                                                                               | <b>100</b>                   |

| Матрица на писмен тест по изпитна тема № 15/<br>критерии за оценяване                                                                                                                                                                                                                       | Максимален брой точки | Брой тестови задачи по равнища |                  |                   |               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------------------------------|------------------|-------------------|---------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                       | I                              | II               | III               | IV            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                       | Знание 0–2 т.                  | Разбиране 0–4 т. | Приложение 0–6 т. | Анализ 0–8 т. |
| <b>1</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>2</b>              | <b>3</b>                       | <b>4</b>         | <b>5</b>          | <b>6</b>      |
| • Познава пътищата за енергийно осигуряване на мускулната работа                                                                                                                                                                                                                            | 12                    | 2                              | 2                |                   |               |
| • Класифицира физическите натоварвания въз основа на преобладаващата система за енергоосигуряване и продължителност на натоварването                                                                                                                                                        | 24                    | 4                              | 4                |                   |               |
| • Знае и разграничава системите за енергоосигуряване и техните характеристики                                                                                                                                                                                                               | 18                    | 3                              | 3                |                   |               |
| • Дава примери за физически натоварвания, при които енергията се осигурява от системата за незабавно енергоосигуряване                                                                                                                                                                      | 6                     |                                |                  | 1                 |               |
| • Дава примери за физически натоварвания, при които енергията се осигурява от системата за краткотрайно енергоосигуряване                                                                                                                                                                   | 6                     |                                |                  | 1                 |               |
| • Дава примери за физически натоварвания, при които енергията се осигурява от системата за дълготрайно енергоосигуряване                                                                                                                                                                    | 6                     |                                |                  | 1                 |               |
| • Анализира различни спортове и спортни дисциплини по отношение на спецификата на тяхното енергийно осигуряване                                                                                                                                                                             | 28                    |                                |                  | 2                 | 2             |
| <b>Общ брой задачи:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>25</b>             | <b>9</b>                       | <b>9</b>         | <b>5</b>          | <b>2</b>      |
| <b>Общ брой точки:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>100</b>            | <b>18</b>                      | <b>36</b>        | <b>30</b>         | <b>16</b>     |
| <b>При оценка на резултатите от теста максимален брой точки се поставя при отговор, съвпадащ ключа за оценяване, както следва:</b>                                                                                                                                                          |                       |                                |                  |                   |               |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 точки за тестовите задачи от равнище „Знание“</li> <li>• 4 точки за тестовите задачи от равнище „Разбиране“</li> <li>• 6 точки за тестовите задачи от равнище „Приложение“</li> <li>• 8 точки за тестовите задачи от равнище „Анализ“</li> </ul> |                       |                                |                  |                   |               |

**Изпитна тема № 16: Напречнонабраздена мускулна тъкан.  
Морфология на напречнонабраздената мускулна тъкан – миофибра,  
саркомер, нервно-мускулен синапс. Механизъм на мускулното  
съкращение – фази.**

**Типове мускулни влакна. Видове мускулни съкращения**

Видове мускулна тъкан. Устройство на напречнонабраздената мускулна тъкан – миофибра, саркомер, нервно-мускулен синапс. Механизъм на мускулното съкращение – фази на покой, стимулация, работен ход, релаксация. Двигателна единица – видове, скорост на съкращение, устойчивост на умора и



енергоосигуряване. Типове мускулни влакна – бели и червени. Видове мускулни съкращения – изотонично, изометрично и ауксотонично.

**Дидактически материали:** учебни помагала и учебници.

| <b>Критерии за оценяване на изпитна тема № 16</b>                                                                                                                                                      | <b>Максимален брой точки</b> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| • Изброява видовете мускулна тъкан                                                                                                                                                                     | <b>2</b>                     |
| • Изброява и различава видовете градивни единици на мускулното влакно                                                                                                                                  | <b>10</b>                    |
| • Дефинира понятието напречнонабраздена мускулна тъкан                                                                                                                                                 | <b>6</b>                     |
| • Разбира и дава определение на саркомер и нервно-мускулен синапс                                                                                                                                      | <b>12</b>                    |
| • Изброява и различава отделните фази от механизма на мускулното съкращение                                                                                                                            | <b>12</b>                    |
| • Дава определение на двигателна единица. Различава и разбира видовете двигателни единици, техните скорост на съкращение, устойчивост на умора и енергоосигуряване. Прави изводи за спортната практика | <b>18</b>                    |
| • Дефинира и разбира типовете мускулни влакна. Прави заключения при кой вид спорт се развиват предимно белите и при кой – предимно червените мускулни влакна                                           | <b>26</b>                    |
| • Дефинира и разбира видовете мускулни съкращения – изотонично, изометрично и ауксотонично                                                                                                             | <b>14</b>                    |
| <b>Общ брой точки:</b>                                                                                                                                                                                 | <b>100</b>                   |

| Матрица на писмен тест по изпитна тема № 16<br>критерии за оценяване                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Максима<br>лен<br>брой<br>точк<br>и | Брой тестови задачи по равнища |                        |                         |                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------|------------------------|-------------------------|---------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                     | I                              | II                     | III                     | IV                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                     | Знание<br>0–2<br>т.            | Разбиране<br>0–4<br>т. | Приложение<br>0–6<br>т. | Анализ<br>0–8<br>т. |
| <i>I</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2                                   | 3                              | 4                      | 5                       | 6                   |
| 1. Изброява видовете мускулна тъкан                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2                                   | 1                              |                        |                         |                     |
| 2. Изброява и различава видовете градивни единици на мускулното влакно                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 10                                  | 1                              | 2                      |                         |                     |
| 3. Дефинира понятието напречнонабраздена мускулна тъкан                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 6                                   | 1                              | 1                      |                         |                     |
| 4. Разбира и дава определение на саркомер и нервно-мускулен синапс                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 12                                  | 2                              | 2                      |                         |                     |
| 5. Изброява и различава отделните фази от механизма на мускулното съкращение                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 12                                  | 2                              | 2                      |                         |                     |
| 6. Дава определение на двигателна единица. Различава и разбира видовете двигателни единици, техните скорост на съкращение, устойчивост на умора и енергоосигуряване. Прави изводи за спортната практика                                                                                                                                                                                                                          | 18                                  | 2                              | 2                      | 1                       |                     |
| 7. Дефинира и разбира типовете мускулни влакна. Прави заключения при кой вид спорт се развиват предимно белите и при кой – предимно червените мускулни влакна                                                                                                                                                                                                                                                                    | 26                                  | 2                              | 2                      | 1                       | 1                   |
| 8. Дефинира и разбира видовете мускулни съкращения – изотонично, изометрично и ауксотонично                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 14                                  | 2                              | 1                      | 1                       |                     |
| <b>Общ брой задачи:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>29</b>                           | <b>13</b>                      | <b>12</b>              | <b>3</b>                | <b>1</b>            |
| <b>Общ брой точки:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>100</b>                          | <b>26</b>                      | <b>48</b>              | <b>18</b>               | <b>8</b>            |
| <b>При оценка на резултатите от теста максимален брой точки се поставя при отговор, съвпадащ с ключа за оценяване, както следва:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 точки за тестовите задачи от равнище „Знание“</li> <li>• 4 точки за тестовите задачи от равнище „Разбиране“</li> <li>• 6 точки за тестовите задачи от равнище „Приложение“</li> <li>• 8 точки за тестовите задачи от равнище „Анализ“</li> </ul> |                                     |                                |                        |                         |                     |

#### Изпитна тема №17: Тренировката като педагогически процес

Същност на тренировката като педагогически процес. Педагогически цели и задачи. Дидактически принципи и методи. Методи за възпитание. Професионално-личностен модел на спортния педагог.

**Дидактически материали:** учебници и учебни помагала.

| Критерии за оценяване на изпитна тема №17               | Максимален брой точки |
|---------------------------------------------------------|-----------------------|
| • Знае и разбира същността и значението на педагогиката | 6                     |
| • Познава и анализира педагогическите цели и задачи     | 8                     |
| • Знае и разграничава дидактическите принципи           | 16                    |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                              |                                       |                         |                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|---------------------------------------|-------------------------|----------------------|
| • Знае и разграничава методите за обучение                                                                                                                                                                                                                                                  | 12                           |                                       |                         |                      |
| • Знае и разграничава методите за възпитание                                                                                                                                                                                                                                                | 12                           |                                       |                         |                      |
| • Диференцира и разбира същността и значението на методите в педагогиката                                                                                                                                                                                                                   | 12                           |                                       |                         |                      |
| • Разбира и анализира същността на тренировката като педагогически процес                                                                                                                                                                                                                   | 22                           |                                       |                         |                      |
| • Разработва и обяснява професионално-личностен модел на спортния педагог                                                                                                                                                                                                                   | 12                           |                                       |                         |                      |
| <b>Общ брой точки:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                      |                              | <b>100</b>                            |                         |                      |
| <b>Матрица на писмен тест по изпитна тема № 17/<br/>критерии за оценяване</b>                                                                                                                                                                                                               | <b>Максимален брой точки</b> | <b>Брой тестови задачи по равнища</b> |                         |                      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                              | <b>I</b>                              | <b>II</b>               | <b>III</b>           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                              | <b>Знание 0–2 т.</b>                  | <b>Разбиране 0–4 т.</b> | <b>Приложение т.</b> |
| <b>I</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>2</b>                     | <b>3</b>                              | <b>4</b>                | <b>5</b>             |
| • Знае и разбира същността и значението на педагогиката                                                                                                                                                                                                                                     | 6                            | 1                                     | 1                       |                      |
| • Познава и анализира педагогическите цели и задачи                                                                                                                                                                                                                                         | 8                            | 1                                     | 1                       |                      |
| • Знае и разграничава дидактическите принципи                                                                                                                                                                                                                                               | 16                           | 2                                     | 1                       | 1                    |
| • Знае и разграничава методите за обучение                                                                                                                                                                                                                                                  | 12                           | 1                                     | 1                       | 1                    |
| • Знае и разграничава методите за възпитание                                                                                                                                                                                                                                                | 12                           | 2                                     | 1                       | 1                    |
| • Диференцира и разбира същността и значението на методите в педагогиката                                                                                                                                                                                                                   | 12                           |                                       | 1                       |                      |
| • Разбира и анализира същността на тренировката като педагогически процес                                                                                                                                                                                                                   | 22                           | 1                                     | 1                       |                      |
| • Разработва и обяснява професионално-личностен модел на спортния педагог                                                                                                                                                                                                                   | 12                           | 1                                     | 1                       |                      |
| <b>Общ брой задачи:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>24</b>                    | <b>9</b>                              | <b>8</b>                | <b>3</b>             |
| <b>Общ брой точки:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>100</b>                   | <b>18</b>                             | <b>32</b>               | <b>18</b>            |
| <b>При оценка на резултатите от теста максимален брой точки се поставя при отговор, съвпадащ с оценяване, както следва:</b>                                                                                                                                                                 |                              |                                       |                         |                      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 точки за тестовите задачи от равнище „Знание“</li> <li>• 4 точки за тестовите задачи от равнище „Разбиране“</li> <li>• 6 точки за тестовите задачи от равнище „Приложение“</li> <li>• 8 точки за тестовите задачи от равнище „Анализ“</li> </ul> |                              |                                       |                         |                      |

### Тема № 18: Опорно-двигателен апарат

Пасивна част – костта като орган. Свързване между костите. Непрекъснато свързване. Прекъснато свързване. Механика на ставите. Активна част – мускулът като орган. Мускулни съкращения. Действие на мускулите. Мускулна синергия. Функционална класификация на мускулите.

**Дидактически материали:** учебници и учебни помагала.

|                                                   |                              |
|---------------------------------------------------|------------------------------|
| <b>Критерии за оценяване на изпитна тема № 18</b> | <b>Максимален брой точки</b> |
|---------------------------------------------------|------------------------------|

|                                                                                                                                                                                   |            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| • Описва устройството на опорно-двигателния апарат и функцията на отделните му части                                                                                              | 4          |
| • Описва устройството на костта, видовете костно вещество и различава тяхното разположение и функция                                                                              | 8          |
| • Описва видовете свързвания между костите, начините за непрекъснато свързване, дава съответните примери                                                                          | 4          |
| • Описва устройството на ставата и функцията на нейните елементи                                                                                                                  | 12         |
| • Дефинира принципа на извършване на движенията в ставите – осите на движение през центъра на ставата и обяснява движенията около тях                                             | 8          |
| • Дефинира понятието степен свобода на движение и посочва видовете стави според степените свобода на движение, дава съответни примери                                             | 18         |
| • Обяснява устройството на скелетния мускул                                                                                                                                       | 18         |
| • Описва видовете мускули: според разположение на мускулните влакна; според вида на движенията, които извършват в ставите, и според броя на ставите, през които преминават        | 14         |
| • Обяснява понятието мускулна синергия                                                                                                                                            | 12         |
| • Различава ролята на мускулите в мускулната синергия в зависимост от целта на двигателната задача – агонисти (извършители на движението), антагонисти, неутрализатори, фиксатори | 2          |
| <b>Общ брой точки:</b>                                                                                                                                                            | <b>100</b> |

| Матрица на писмен тест по изпитна тема № 18<br>критерии за оценяване                                                                   | Максимален брой точки | Брой тестови задачи по равнища |                     |                      |                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------------------------------|---------------------|----------------------|------------------|
|                                                                                                                                        |                       | I                              | II                  | III                  | IV               |
|                                                                                                                                        |                       | Знание<br>0–2 т.               | Разбиране<br>0–4 т. | Приложение<br>0–6 т. | Анализ<br>0–8 т. |
| <i>1</i>                                                                                                                               | <i>2</i>              | <i>3</i>                       | <i>4</i>            | <i>5</i>             | <i>6</i>         |
| 1. Описва устройството на опорно-двигателния апарат и функцията на отделните му части                                                  | 4                     | 2                              |                     |                      |                  |
| 2. Описва устройството на костта, видовете костно вещество и различава тяхното разположение и функция                                  | 8                     | 2                              | 1                   |                      |                  |
| 3. Описва видовете свързвания между костите, начините за непрекъснато свързване, дава съответните примери                              | 4                     | 2                              |                     |                      |                  |
| 4. Описва устройството на ставата и функцията на нейните елементи                                                                      | 12                    | 2                              | 2                   |                      |                  |
| 5. Дефинира принципа на извършване на движенията в ставите – осите на движение през центъра на ставата и обяснява движенията около тях | 8                     | 2                              | 1                   |                      |                  |
| 6. Дефинира понятието степен свобода на движение и посочва видовете стави според степените свобода на движение, дава съответни примери | 18                    | 2                              | 2                   | 1                    |                  |
| 7. Обяснява устройството на скелетния мускул                                                                                           | 18                    | 2                              | 2                   | 1                    |                  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                             |            |           |           |           |          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------|-----------|-----------|----------|
| 8. Описва видовете мускули: според разположение на мускулните влакна; според вида на движенията, които извършват в ставите, и според броя на ставите, през които преминават                                                                                                                 | 14         | 2         | 1         | 1         |          |
| 9. Обяснява понятието мускулна синергия                                                                                                                                                                                                                                                     | 12         | 1         | 1         | 1         |          |
| 10. Различава ролята на мускулите в мускулната синергия в зависимост от целта на двигателната задача – агонисти (извършители на движението), антагонисти, неутрализатори, фиксатори                                                                                                         | 2          | 1         |           |           |          |
| <b>Общ брой задачи:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>32</b>  | <b>18</b> | <b>10</b> | <b>4</b>  | <b>0</b> |
| <b>Общ брой точки:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>100</b> | <b>36</b> | <b>40</b> | <b>24</b> | <b>0</b> |
| <b>При оценка на резултатите от теста максимален брой точки се поставя при отговор, съвпадащ с ключа за оценяване, както следва:</b>                                                                                                                                                        |            |           |           |           |          |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 точки за тестовите задачи от равнище „Знание“</li> <li>• 4 точки за тестовите задачи от равнище „Разбиране“</li> <li>• 6 точки за тестовите задачи от равнище „Приложение“</li> <li>• 8 точки за тестовите задачи от равнище „Анализ“</li> </ul> |            |           |           |           |          |

## 2. Критерии и показатели за оценка на дипломния проект и неговата защита

(Попълва се индивидуално от председателя и членовете на комисията)

| <b>Критерии и показатели за оценяване</b>                                                                                                                                      | <b>Максимален брой точки за показателите</b> | <b>Максимален брой точки за критерия</b> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------|
| • Съответствие с изискванията за съдържание и структура на дипломния проект:                                                                                                   |                                              | <b>20</b>                                |
| 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                                            |                                          |
| • Съответствие между поставените цели на дипломния проект и получените резултати:                                                                                              |                                              | <b>20</b>                                |
| 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. Оригиналеност, значимост и актуалност на темата                                                                                                                           | 6                                            |                                          |
| 2.3. Задълбоченост и обосновааност на предложенията и насоките                                                                                                                 | 4                                            |                                          |
| • Представяне на дипломния проект:                                                                                                                                             |                                              | <b>20</b>                                |
| 3.1. представянето на разработката по темата е ясно и точно                                                                                                                    | 5                                            |                                          |

|                                                                                                                                                                |                                 |                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|
| 3.2. онаглявяване на експозето с:<br>а) презентация;<br>б) графични материали;<br>в) практически резултати;<br>г) компютърна мултимедийна симулация и анимация | 10                              |                                 |
| 3.3. умения за презентиране                                                                                                                                    | 5                               |                                 |
| • Отговори на зададените въпроси от рецензента и/или членовете на комисията за 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                               |                                 |
| <b>Общ брой точки</b>                                                                                                                                          | <b>Максимален бр. точки 100</b> | <b>Максимален бр. точки 100</b> |

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

Предвид големия обем на указанията за съдържанието на индивидуалните практически задания по видове спорт, частта по практика на професията е оформена и изнесена в отделен файл с наименование - Държавен изпит за придобиване на професионална квалификация - част по практика на професията.

#### V. СИСТЕМА ЗА ОЦЕНЯВАНЕ

Оценяването на резултатите от държавния изпит за придобиване на трета степен на професионална квалификация по специалността код 8131001 „Помощник-треньор“, професия код 813100 „Помощник-треньор“ е в точки, както следва:

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

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

Формирането на окончателната оценка от изпита е в съотношение – 50 процента от получения брой точки от частта по теория на професията и 50 процента от получения брой точки от частта по практика на професията.

Окончателната оценка в брой точки се формира след успешното полагане на всяка част от изпита и се изчислява, както следва:

Окончателната оценка в брой точки е равна на  $0,5 \times$  получения брой точки от частта по теория на професията +  $0,5 \times$  получения брой точки от частта по практика на професията.

Окончателната оценка от брой точки се превръща в цифрова оценка с точност до 0,01 по формулата:

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

Окончателната оценка 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“.

## **VI. ПРЕПОРЪЧИТЕЛНА ЛИТЕРАТУРА - НАЦИОНАЛНА ПРОГРАМА ЗА РАЗВИТИЕ НА ФИЗИЧЕСКАТА АКТИВНОСТ, ФИЗИЧЕСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ, СПОРТА И СПОРТНО-ТУРИСТИЧЕСКАТА ДЕЙНОСТ 2021 – 2022 г.**

Аракчийски, Здр. (2005). *Биомеханика на физическите упражнения*. НСА ПРЕС, София.

Банков, П. (2005). *Управление на спорта в свободното време*. Болид Инс, София.

Богданов, П., Иванов, Св. (1985). *Биомеханика на физическите упражнения*. Медицина и физкултура, София.

Богданов, П., Иванов, Св. (1977). *Ръководство по биомеханика на физическите упражнения*. Медицина и физкултура, София.

Дашева, Д. (2017). „Конкурентоспособност“ на българския елитен спорт (част Първа и Втора). *Спорт и наука*, бр. 5 и 6.

Дашева, Д., Банков, П., Николова, Ел., Илиев, Д. (2015). Детско-юношеският спорт и елитен спорт – конвергенция и нова визия. *Спорт и наука*, бр. 1.

Димитров, В. (2016). *Спортно право*. НСА ПРЕС, София.

Желязков, Цв., Дашева, Д., Нейков, Св. (2020). *Основи на спортната тренировка*. Учебник. Болид Инс, София.

Закон за физическото възпитание и спорта.

Захариев, З. (2015). Структура на спортното управление. *Спорт и наука*. Изв. бр. № 1.

Калайков, Й. (2008). *Мениджмънт на спорта*. НСА ПРЕС, София.

Маринов, Т. (2020). *Основи на физическото възпитание. Теория и методика*. НСА ПРЕС, София.

Михайлов, М., Андонов, Хр., Нейков, Св. (2013). *Ръководство за семинарни упражнения по ТМСТ за студентите от НСА „Васил Левски“*, София, НСА ПРЕС.

Михайлов, В. (2017). *Физиология на човека*. НСА ПРЕС, София, ISBN 978-954-718-478-7.

Наредба № 1/04.02.2019 г. за треньорските кадри (Обн., ДВ, бр. 13 от 12 Февруари 2019 г., изм. и доп. ДВ, бр. 91 от 23 Октомври 2020 г., изм. и доп. ДВ, бр. 17 от 26 Февруари 2021 г.).

Наредба № 1/30.08.2016 г. за условията и реда за прием и специализирана подготовка на учениците в спортните училища (Обн., ДВ, бр. 74 от 20.09.2016 г., изм. и доп. ДВ, бр. 54 от 9.07.2019 г.).

Наредба № 1/8.05.2014 г. за финансово подпомагане на спортни дейности (Обн., ДВ, бр. 40 от 13 Май 2014 г., изм., ДВ, бр. 84 от 30 Октомври 2015 г., отм., ДВ, бр. 37 от 7 Май 2019 г.).

Национална стратегия за развитие на физическото възпитание и спорта в Република България 2021–2022 година.

Националната програма за развитие на физическото възпитание и спорта 2018–2020 година.

Попов, Н. (2015). *Спортна психология*. НСА ПРЕС, София.

Ръководство по теория на професиите „Помощник-треньор“ и „Помощник инструктор по фитнес“, Първа част (2015). БПС ООД, София, 208–231.

Сандански, Ив. (2012). *Ръководство по професията „Организатор на спортни прояви и първенства“*. БПС ООД, София.

Теория и методика на физическото възпитание под ред. на Кр. Рачев. София.

Стефанов, Л. (2019). *Физиология на силовите натоварвания*. НСА ПРЕС, София, ISBN 978-954-718-574-6.

Стефанов, Л. (2017). *Физиология на спорта*. НСА ПРЕС, София, ISBN 978-954-718-491-6.

Стефанов, Л. (2019). *Физиология на човека*. НСА ПРЕС, София, ISBN 978-954-718-590-6.

Ценева, Ев. (2015). Спортната тренировка като педагогически процес. В: Дашева, Д., Панайотов, В. (ред.). *Ръководство по теория на професиите в спортните училища (IX – XII клас): Първа част*, София, с. 232–259.

Цолов, Б. (2009). Мениджмънт на спорта (лекционен курс за студентите в НСА „Васил Левски“. Болид Инс, София.

Цолов, Б. (2008). *Основи на маркетинга в спорта*. Болид Инс, София.

Цолов, Б. (2010). *Финансиране на спорта (теоретико-приложни аспекти)*. Ес Принт ООД, София.

Янчева, Т. (2020). *Психологическо осигуряване в елитния спорт*. Трето преработено и допълнено издание. С., НСА ПРЕС.

## **VII. АВТОРСКИ ЕКИП**

- Проф. Даниела Дашева, дн
- Доц. Христо Андонов, доктор
- Проф. Татяна Янчева, дн
- Проф. Бисер Цолов, дн
- Доц. Ина Владова, доктор
- Доц. Тодор Маринов, доктор
- Доц. Здравко Стефанов, доктор
- Проф. Албена Александрова, доктор
- Доц. Милена Николова, доктор
- Гл. ас. Иван Иванов, доктор

## **VIII. ПРИЛОЖЕНИЯ**



***1. Изпитен билет – част по теория на професията***

**ДЪРЖАВЕН ИЗПИТ ЗА ПРИДОБИВАНЕ НА ТРЕТА СТЕПЕН НА  
ПРОФЕСИОНАЛНА КВАЛИФИКАЦИЯ – ЧАСТ ПО ТЕОРИЯ НА ПРОФЕСИЯТА**  
**по професия код 813100 „Помощник-треньор“**  
**специалност код 8131001 „Помощник-треньор“**

*Изпитна тема:*

Описание на дидактическите материали (ако е приложимо)

(име, фамилия)

(ноднис)

(име, фамилия)

(ноднис)

34

## ***2. Индивидуально задание по практика***

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

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

**по професия код 813100 „Помощник-треньор“  
специалност код 8131001 „Помощник-треньор“**

**И н д и в и д у а л н о з а д а н и е №.....**

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

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

крайна дата на изпита: ..... час на приключване на изпита: .....

- Да се

.....  
(вписва се темата на практическото задание)

2. Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на практическото 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)

- **Указание за разработване на писмен тест**

При провеждане на държавния изпит – част теория на професията, с писмен тест въз основа на критериите за оценка към всяка изпитна тема се съставят тестовите задачи.

Всяка тестова задача задължително съдържа поне един глагол (при възможност започва с глагол), изразяващ действието, което трябва да извърши обучаваният, и показващ равнището по таксономията на Блум, еталона на верния отговор и ключ за оценяване – пълния отговор, за който се получават максимален брой точки съобразно равнището на задачата, определени в таблицата за критериите за оценка на всяка изпитна тема.

Към всеки тест се разработва указание за работа, което включва целта на теста – какви знания и умения се оценяват с него; описание на теста – брой задачи, типология (задачи със свободен отговор; задачи за допълване/съотнасяне; задачи с избран отговор) и начин на работа с тях; продължителност на времето за работа с теста; начин на оценяване на резултатите от теста.

***А) Примерно указание за работа***

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

Уважаеми ученици/курсисти,

Вие получавате тест, който съдържа ..... задачи с различна трудност с максимален брой точки – 100. За всеки Ваш отговор ще получите определен брой точки, показан в долния десен ъгъл след всяка задача.

Целта на теста е да се установи равнището на усвоените от Вас знания и умения, задължителни за придобиване на трета степен на професионална квалификация по професия „.....“, специалност „.....“.

Отбелязването на верния според Вас отговор при задачите с избран отговор е чрез знак **X**, а за другите типове задачи начинът на отговор е описан в задачата.

**ЗАПОМНЕТЕ!** Като действителен отговор на съответната задача се приема само този, отбелязан със знака **X**.

Някои задачи изискват не само познаване на учебното съдържание, но и логическо мислене, затова четете внимателно условията на задачите, преди да посочите някой отговор за верен.

Не отделяйте много време на въпрос, който Ви се струва труден, върнете се на него по-късно, ако Ви остане време.

Тестът е с продължителност .... астрономически часа.

ПОЖЕЛАВАМЕ ВИ УСПЕШНА РАБОТА!

**Б) Методически указания за комисията за подготовка и оценяване на изпита – част теория на професията, за разработването и оценяването на писмения тест:**

Броят и равнището на тестовите задачи по всеки критерий се определят съобразно равнището, на което трябва да бъде усвоено съответното учебно съдържание, като общият брой задачи по всеки критерий трябва да носи максималния брой точки.

**а) Таксономия на Блум – равнища и примерни глаголи**

| Равнище                                    | Характеристика                                                                                                                                        | Глаголи                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>I.<br/>Знание<br/>0 – 2 точки</b>       | Възпроизвеждане и разпознаване на информация за понятия, факти, дефиниции                                                                             | Дефинира, описва, посочва, изброява, очертава, възпроизвежда, формулира, схематизира                                                                   |
| <b>II.<br/>Разбиране<br/>0 – 4 точки</b>   | Извличане на съществен смисъл от изучаваната материя. Интерпретация и трансформиране на информацията с цел нейното структуриране                      | Преобразува, различава, обяснява, обобщава, преразказва, решава, дава пример за..., сравнява                                                           |
| <b>III.<br/>Приложение<br/>0 – 6 точки</b> | Пренос на нови знания и умения при решаване на проблемна или аварийна ситуация. Способност за използване на усвоената информация и формираните умения | Изчислява, демонстрира, открива, модифицира, разработва, свързва, доказва                                                                              |
| <b>IV.<br/>Анализ</b>                      | Разкриване на взаимовръзки, зависимости, тенденции и формулиране на изводи и заключения                                                               | Разделя, подразделя, диференцира, различава, представя графично, определя, илюстрира, прави заключения и изводи, обобщава, избира, разделя, подразделя |

За оценката на писмена работа по изпитна тема комисията по подготовка и оценяване на изпита – част по теория на професията, назначена със заповед на директора на училището/ръководителя на обучаващата институция, определя за всеки критерий конкретни показатели, чрез които да се диференцира определеният брой присъдени точки.

Всеки член на комисията при оценяване получава тестовите задачи, еталона на верния отговор и ключ за оценяване.

За оценката на писмения тест комисията използва еталона на верния отговор и ключ за оценяване.

**б) Препоръчителни тестови въпроси и задачи според типа на отговора:**

- **1-ва група: въпроси и задачи със свободен отговор:**
  - Въпроси и задачи за свободно съчинение;
  - Въпроси и задачи за тълкуване;

- **2-ра група: въпроси и задачи за допълване (с полуоткрит отговор):**
  - Въпроси и задачи за допълване на дума или фраза, или елемент от чертеж/схема;
  - Въпроси и задачи за заместване;
- **3-та група: въпроси и задачи с избран отговор:**
  - Задачи с един или повече верни отговори;
  - Въпроси за избор между вярно и грешно.

**Примерни тестови задачи от равнище „Знание“**

Силата като двигателно качество на човека се дефинира като:

- Механична характеристика на движението
- Свойство на мускула да запазва продължително време своята работоспособност
- Свойство да въздейства или да противодейства на външни съпротивления

**Еталон на верния отговор: с)**

**Ключ за оценяване:**

Отговор с) – 2 точки

При посочени повече от един отговор – 0 точки

Всички останали отговори – 0 точки

Посочете кое от изброените вещества се разгражда до млечна киселина (лактат) в системата за краткотрайно енергоосигуряване:

- аденозинтрифосфат (АТФ)
- креатин фосфат (КФ)
- глюкоза
- аминокиселина
- мастна киселина

**Еталон на верния отговор: в)**

**Ключ за оценяване:**

Отговор в) – 2 точки

При посочени повече от един отговор – 0 точки

Всички останали отговори – 0 точки

Посочете коя е най-малката съкратителна единица на мускула:

- Саркомер
- Двигателна единица
- Миофибра
- Нервно-мускулен синапс



**Еталон на верния отговор: А**

**Ключ за оценяване:**

Отговор А – 2 точки

При посочени повече от един отговор – 0 точки

Всички останали отговори – 0 точки

**Примерни тестови задачи от равнище „Разбиране“**

Кои компоненти на индивида се определят като предопределени (детерминирани)

- Генотипни
- Фенотипни
- И двата

**Еталон на верния отговор: а)**

**Ключ за оценяване:**

Отговор а) – 4 точки

При посочени повече от един отговор – 0 точки

Всички останали отговори – 0 точки

Разграничете, от посочените възможни, специфичните силови упражнения:

- Сходни по динамика и кинематика с упражненията от вида спорт
- Сходни по динамика, но различни по кинематика с упражненията от вида спорт
- Сходни по кинематика, но различаващи се по динамика с упражненията от вида спорт

**Еталон на верния отговор: а)**

**Ключ за оценяване:**

Отговор а) – 4 точки

При посочени повече от един отговор – 0 точки

Всички останали отговори – 0 точки

Дайте 4 примера за спортове или спортни дисциплини, при които енергията се осигурява основно от системата за незабавно енергоосигуряване.

**Еталон на верния отговор:** възможни верни отговори могат да бъдат: спринт (60 и 100 м), скокове и хвърляния в леката атлетика, колоездене на писта (200 м), вдигане на тежести, трибой.

**Ключ за оценяване:**

При посочен 1 верен пример – 1 т.

При посочени 2 верни примера – 2 т.

При посочени 3 верни примера – 3 т.

При посочени 4 верни примера – 4 т.

При два и повече грешни примера – 0 т.

Номерируйте отделните фази от механизма на мускулното съкращение в правилната им последователност:

- ☐ Фаза на отпускане
- ☐ Фаза на стимулация
- ☐ Фаза на покой
- ☐ Фаза на работния ход

**Еталон на верния отговор:**

- ④ Фаза на отпускане
- ② Фаза на стимулация
- ① Фаза на покой
- ③ Фаза на работния ход

**Ключ за оценяване:**

- Четири вярно номерирани фази – 4 точки;
- Две вярно номерирани фази – 2 точки;
- Една вярно номерирана фаза – 1 точка;
- Без вярно номерирани фази – 0 точки.

**Примерни тестови задачи от равнище „Приложение“:**

От изброените параметри, кои се отнасят за обема на натоварването и кои за интензивността.

- Брой повторения
- Скорост на изпълнение
- Съпротивление на упражнението
- Продължителност на интервалите на почивка
- Продължителност на упражнението
- Характер на почивките

**Еталон на верния отговор:**

- а, е                      2) b, c, d, f

**Ключ за оценяване:**

- Пълен и верен отговор по еталон – 6 точки
- При 1 верен и 2 грешни отговора – 1 точки
- При 3 грешни отговора – 0 точки

**Примерни тестови задачи от равнище „Приложение“:**

В лявата колона са изброени системите за енергоосигуряване, а в дясната са посочени изходните им енергийни вещества. Намерете съответствието между тях, като свържете името на системата за енергоосигуряване със съответните ѝ изходни вещества.

| <b>Система за енергоосигуряване</b>         | <b>Изходно вещество</b>                       |
|---------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| • Система за незабавно енергоосигуряване    | • Аденозинтрифосфат (АТФ), креатинфосфат (КФ) |
| • Система за краткотрайно енергоосигуряване | • Глюкоза, мастни киселини, аминокиселини     |
| • Система за дълготрайно енергоосигуряване  | • Глюкоза                                     |

**Еталон на верния отговор: 1 – а, 2 – с, 3 – b**

**Ключ за оценяване:**

Пълен и верен отговор по еталон – 6 точки

При 1 верен и 2 грешни отговора – 1 точки

При 3 грешни отговора – 0 точки

**Примерни тестови задачи от равнище „Анализ“:**

Определете каква е последователността на работата за издръжливост в годишния цикъл и илюстрирайте с пример от Вашия спорт:

- Аеробни, анаеробни лактатни, анаеробни алактатни възможности
- Анаеробни алактатни, анаеробни лактатни, аеробни възможности
- Анаеробни алактатни, аеробни възможности, анаеробни лактатни

**Еталон на верния отговор: а)**

**Ключ за оценяване:**

Пълен и верен отговор по еталон (1, 2) – 8 точки

При само 1 отговор (1) – 2 точки

При само 1 отговор (2) – 6 точки

При всички останали отговори – 0 точки

Определете кои системи за енергоосигуряване участват при дисциплините 400 м бягане, 100 м плуване, 200 м кану-каяк.

- Система за незабавно енергоосигуряване
- Система за краткотрайно енергоосигуряване
- Система за дълготрайно енергоосигуряване

**Еталон на верния отговор: 1, 2)** това са дисциплини, изпълнението на които е с времетраене до 1 мин (анаеробни лактатни) и в енергийното им обезпечаване се включват системата за незабавно и системата за краткотрайно енергоосигуряване.

**Ключ за оценяване:**

Пълен и верен отговор по еталон (1, 2) – 8 точки

При само 1 отговор (1) – 2 точки

При само 1 отговор (2) – 6 точки

При всички останали отговори – 0 точки

За оценката на писмена работа по изпитна тема комисията по подготовка и оценяване на изпита – част по теория на професията, назначена със заповед на директора на училището, определя за всеки критерий конкретни показатели, чрез които да се диференцира определеният брой присъдени точки.

Всеки член на комисията при оценяване получава тестовите задачи, еталона на верния отговор и ключ за оценяване.

За оценката на писмения тест комисията използва еталона на верния отговор и ключ за оценяване.



**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 ..... „.....“

специалност код ..... „.....“

На .....  
.....

(трите имена на ученика)

ученик/ученичка от ..... клас

**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:** .....

.....  
(подпис) (име, фамилия)

**Ръководител-  
консултант:** .....

.....  
(подпис) (име, фамилия)

**Директор/:** .....

.....  
(подпис) (име, фамилия)

.....  
(печат на училището)

**4. Указания за съдържанието и оформянето на дипломния проект**

**А. Съдържание на дипломния проект:**

Оформяне на дипломния проект в следните структурни единици:

- титулна страница;
- съдържание;
- увод (въведение);
- основна част



- Проучване на литературата по проблема
- Хипотеза, цел и задачи на изследването
- Организация на изследването
- Анализ на резултатите и дискусия
- заключение;
- списък на използваната литература;
- приложения.

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

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

**Основна част.** Проучва се литературата по проблема, извежда се научна хипотеза, формулира се целта на дипломния проект и задачите, които трябва да бъдат решени, за да се постигне тази цел. Посочват се организацията на изследването и необходимият инструментариум. Съдържа описание и анализ на получените резултати, и дискусия върху факти и сравнения с други автори или изследвания, 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.

**Заклучение.** Съдържа изводи и препоръки за спортната практика, които да следват от направеното изследване, и предложения за доразвиване на проекта.

**Списъкът с използваната литература** включва цитираната и използвана в дипломния проект литература. Започва на отделна страница от основния текст. При имената на авторите първо се изписват фамилията, името, годината на издаване, наименованието на източника, мястото на публикуване, издателството, страници. Пример: *Желязков, Цв., Дашева, Д., Нейков, Св. (2020). Основи на спортната тренировка. Учебник. София, Бюлид Инс; Keller, K. L. and Lehmann, D. R. (2009). Assessing long-term brand potential. Journal of Brand Management, 17(1): 6-17.*

Всички описания в списъка с използваните източници трябва да са подредени по азбучен ред според фамилията на първия автор на всяка публикация и трябва да съответстват на посочените в основния текст на дипломния проект.

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

### **Б. Оформяне на дипломния проект:**

Формат: А4; Брой редове в с.: 30; Брой на знаците: 60 знака в ред

Общ брой на знаците в 1 с.: 1800–2000 знака  
Шрифт: Times New Roman – 12, 1,5 разстояние

### 5. Рецензия на дипломен проект

.....  
.....  
.....  
.....  
(пълно наименование на училището)

### РЕЦЕНЗИЯ

|                          |  |
|--------------------------|--|
| Тема на дипломния проект |  |
| Ученик                   |  |
| Клас                     |  |
| Професия                 |  |
| Специалност              |  |
| 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 изпит чрез защита на дипломен проект – част по теория на  
професията.

.....20..... г.

Рецензент:

Гр./с. ....  
фамилия)

(име и