

**СОГЛАСОВАНО**

Зиборова С.А.

Менеджер компетенции

«Физическая культура, спорт и фитнес»

## **КОНКУРСНОЕ ЗАДАНИЕ**

**Регионального чемпионата  
«Навыки мудрых» (WorldSkills Russia)**

**Московской области**

**ЧЕМПИОНАТНОГО ЦИКЛА 2021 – 2022 ГГ.**

**КОМПЕТЕНЦИИ**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ И ФИТНЕС»**

**ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ**

**50 ЛЕТ И СТАРШЕ**

*Конкурсное задание включает в себя следующие разделы:*

1. Форма участия в конкурсе:	2
2. Общее время на выполнение задания:	2
3. Задание для конкурса	2
4. Модули задания и необходимое время	2
5. Критерий оценки.	10
6. Приложения к заданию.	11

**1. Форма участия в конкурсе:** Индивидуальный конкурс.

**2. Общее время на выполнение задания:** 9 часов 9 минут.

### **3. Задание для конкурса**

Содержанием конкурсного задания являются демонстрируемые фрагменты по разработке, проведению и сопровождению людей в области физической культуры, спорта и фитнеса.

Исходные данные для каждого модуля являются закрытой частью задания и предъявляются конкурсантам непосредственно перед началом брифинга по модулю. Конкурсанты получают исходные данные по модулю в распечатанном виде, материалы дублируются в электронном виде в контент-папке участника.

В ходе брифинга конкурсанты могут задать уточняющие вопросы и запросить дополнительную информацию. Комментарии, разъяснения и дополнительная информация, запрошенная каким-либо конкурсантом, доводится до сведения всех конкурсантов одномоментно.

В процессе выполнения задания конкурсант может пользоваться данными контент-папки или материалами, которые подготовил в день С-1.

Конкурсное задание состоит из двух модулей, выполняемых и оцениваемых вне зависимости от результатов выполнения предыдущего.

Окончательные аспекты критериев оценки уточняются членами жюри. Оценка производится как в отношении работы модулей, так и в отношении процесса выполнения конкурсной работы. Если конкурсант не выполняет требования техники безопасности, подвергает опасности себя или других конкурсантов, он может быть отстранен от дальнейшего участия.

Ссылка на гугл-диск с материалами:

[https://drive.google.com/drive/u/0/folders/1PXiPrQ6TJDdNwPXUTk\\_WiHOzguRpTdsK](https://drive.google.com/drive/u/0/folders/1PXiPrQ6TJDdNwPXUTk_WiHOzguRpTdsK)

### **4. Модули задания и необходимое время**

Таблица 1.

Наименование модуля		Соревновательный день (C1, C2, C3)	Время на задание
A	Разработка индивидуальной программы здоровья.	C1, продолжение в C2	412 минут (6 часов 52 минут)
B	Организация учебно-тренировочной деятельности с занимающимися.	C1	137 минут (2 часа 17 минут)

## **Модуль А: Разработка индивидуальной программы здоровья.**

### **Описание задания.**

Необходимо провести опрос и анкетирование клиента (волонтера-актера), провести тестирование состава тела, функций внешнего дыхания, нервной системы и равновесия, опорно-двигательного аппарата. Получив данные, составить индивидуальную программу здоровья для клиента (волонтера-актера), включающую комплекс упражнений по коррекции выявленных нарушений опорно-двигательного аппарата, упражнения для коррекции функции внешнего дыхания и равновесия, презентовать и обсудить разработанную программу с клиентом в процессе проведения очной консультации.

**Лимит времени на выполнение задания: 412 минут.**

Задание состоит из 4-х этапов.

### **Этап 1. Проведение анкетирования и тестирования клиента.**

#### **Описание задания.**

Провести вводное анкетирование и тестирование клиента (волонтера-актера) для составления индивидуальной программы здоровья. Заполнить и передать экспертам документы в строго установленное время.

**Лимит времени на выполнение задания: 90 минут.**

**Лимит времени на подготовку площадки:** не предусмотрено.

**Лимит времени на представление задания:** не предусмотрено.

#### **Алгоритм работы.**

1. Заполнить шаблон № 1 (см. раздел 6 – приложения к заданию) и обеспечить видео фиксацию (с помощью привлечения дополнительных актеров-операторов) всех процессов, которые производит участник с клиентом (волонтером-актером). Описание порядка проведения процедур:

- вводный опрос (предварительный анамнез) клиента (волонтера-актера) по установленной форме;
- измерение артериального давления и пульса при помощи автоматического тонометра у клиента (волонтера-актера);
- диагностика состава тела клиента (волонтера-актера) с помощью аппарата InBody 270 и внести данные в шаблон № 1, сделать фотофиксацию листа результатов диагностики InBody 270;
- измерение жизненной емкости легких клиента (волонтера-актера) с помощью портативного спирометра;
- функциональное тестирование вестибулярного аппарата, системы проприоцепции и мозговых функций клиента (волонтера-актера);
- сохранить шаблон № 1 в формате PDF, указав в имени документа «Шаблон 1\_ФИО участника» (*пример: Шаблон 1\_Иванов Иван Иванович*);
- переименовать видео материалы так, чтобы в названии файла была привязка к содержанию видео (*пример: Аппаратное тестирование*).

2. По завершению (и не позднее окончания 90 минут) выполнения опроса, тестирования клиента (волонтера-актера) и заполнения шаблона №1, необходимо поместить на **флешку № 1:**

- сохраненный шаблон № 1 в формате PDF;
- фото или отсканированную копию в электронном виде листа результатов диагностики InBody 270 в формате JPEG/PDF указав в имени документа «InBody\_ФИО участника» (*пример: InBody\_Иванов Иван Иванович*);
- материалы видеофиксации процедур описанных в пункте 1, данного алгоритма.

3. Положить **флешку № 1** в конверт, запечатать его и подписать на нем «ФИО участника (полностью)», запечатать и передать конверт ответственному эксперту до окончания времени, отведенного на выполнение этапа 1.

*ВНИМАНИЕ: если участник справился с заданием ранее 90 минут и передал все материалы на оценку, он может приступить к процедуре аналитики полученных данных.*

**Возможные ошибки.** Место для тестирования подготовлено с нарушениями, несоблюдение процедуры проведения тестирования отдельного теста (не соответствие эталону тестирования) и / или последовательности проведения тестов, нарушение субординации в процессе выстраивания диалога с клиентом (волонтером-актером), отсутствие дополнительных вопросов по ходу опроса (сбора анамнеза), наличие ошибок при перенесении результатов тестирования, неверная интерпретация полученных результатов. Отсутствие контроля за временем (участник не уложился с выполнением задания в отведенный временной промежуток), нарушение требований к оформлению отчетной документации.

## **Этап 2. Проведение оценки состояния опорно-двигательного аппарата клиента.**

### **Описание задания.**

Провести оценку состояния опорно-двигательного аппарата клиента (волонтера-актера) для составления комплекса корректирующих упражнений как составляющей индивидуальной программы здоровья. Заполнить и передать экспертам документы в строго установленное время.

**Лимит времени на выполнение задания: 90 минут.**

**Лимит времени на подготовку площадки: не предусмотрено.**

**Лимит времени на представление задания: не предусмотрено.**

### **Алгоритм выполнения задания:**

- произвести визуальную и пальпаторную оценку состояния опорно-двигательного аппарата клиента (волонтера-актера) на фоне диагностической сетки с целью выявления симметричности/асимметричности основных сегментов тела, а так же произвести функциональное тестирование опорно-двигательного аппарата согласно перечню тестов;
- обеспечить при помощи волонтера-оператора фото и видеофиксацию результатов отдельно каждого проведенного теста с фиксацией объяснения

необходимости и порядка его выполнения, демонстрации исходного положения и полученного результата.

**ВНИМАНИЕ:** *каждый тест снимается единым видеофайлом, не допускается пауза при выполнении одного теста. После окончания одного теста, съемка завершается и начинается новая съемка с момента начала следующего теста. За соблюдением вышеизложенного пункта следит ответственный эксперт, который приставляется к участнику согласно жеребьевке.*

- внести данные в шаблон № 2 (см. раздел 6 – приложения к заданию) для последующего анализа полученных результатов;

- осуществить перенос фотофиксации на персональный компьютер;

- **карту памяти №2** с материалами видеофиксации тестирования положить в конверт, запаковать и подписать «ФИО участника» и передать ответственному эксперту до окончания времени, отведенного на выполнение этапа 2.

**ВНИМАНИЕ:** *если участник справился с заданием ранее 90 минут и передал все материалы на оценку, он может приступать к процедуре аналитики полученных данных.*

**Возможные ошибки.** Место для тестирования подготовлено с нарушениями, несоблюдение процедуры проведения тестирования отдельного теста (не соответствие эталону тестирования), последовательности проведения тестов, наличие ошибок при перенесении результатов тестирования, неверная интерпретация полученных результатов. Отсутствие контроля за временем (участник не уложился с выполнением задания в отведенный временной промежуток), нарушение требований к оформлению отчетной документации.

### **Этап 3. Разработка индивидуальной программы здоровья.**

#### **Описание задания.**

Выполнить аналитическую обработку и интерпретацию результатов анкетирования и тестирования клиента (волонтера-актера). Составить индивидуальную программу здоровья на основе полученных результатов. Подготовить к консультации с клиентом презентацию индивидуальной программы здоровья.

**Лимит времени на выполнение задания: 210 минут.**

**Лимит времени на подготовку площадки: не предусмотрено.**

**Лимит времени на представление задания: не предусмотрено.**

#### **Алгоритм выполнения задания:**

1. Выполнить обработку и интерпретацию полученных данных о клиенте (волонтере-актере):

- результаты фотофиксации тестов этапа 2 обработать в программе Paint в соответствии с требованиями;

- все фотоматериалы тестирования должны иметь обозначение по названию теста (*пример: Оценка сосцевидных отростков\_Иванов И.И.*);

- произвести анализ полученных результатов анкетирования и тестирования, зафиксированных в шаблонах № 1 и № 2;

- шаблон № 2 сохранить в формате PDF с обозначением в названии файла ФИО участника (пример: Шаблон 2\_Иванов Иван Иванович).

2. Составить индивидуальную программу здоровья:

- разработать рекомендации по питанию и водному балансу с учетом анализа данных шаблона № 1 и анализа карты InBody;

- составить рацион питания на 1 день с помощью мобильного приложения YAZIO для последующей очной демонстрации;

- подобрать упражнения для профилактики (коррекции) нарушений функций дыхательной и нервной системы в зависимости от результатов тестирования для последующей очной демонстрации;

- подобрать упражнения для коррекции выявленных нарушений по результатам тестирования опорно-двигательного аппарата в зависимости от видов нарушений для последующей очной демонстрации;

- отредактировать комплексы упражнений без привлечения волонтера-актера;

- составить индивидуальную программу здоровья используя шаблон № 3 (представлен в пункте 6 – приложения к заданию), включающую корригирующие упражнения для опорно-двигательного аппарата и упражнения для профилактики (коррекции) нарушений функций дыхательной и нервной системы;

- сохранить шаблон № 3 в формате PDF, указав в имени документа «ФИО участника и привязку к продукту» - (пример: *программа здоровья\_Иванов Иван Иванович*).

3. Составить презентацию индивидуальной программы здоровья:

- разработать и подготовить презентацию программы здоровья в программе PowerPoint для последующей очной демонстрации заказчику-клиенту (волонтеру-актеру), сохранить презентацию в формате PDF, указав в имени документа «ФИО участника» (пример: *презентация\_Иванов Иван Иванович*).

- загрузить презентацию на компьютер техническому эксперту в формате (.pptx) - презентация Microsoft PowerPoint.

4. **На карту памяти № 3** перенести:

- шаблоны № 2 и № 3, сохраненный в формате PDF;

- результаты всех фотофиксаций (включая лист InBody 270) обработанные в программе Paint.

5. Карту памяти № 3 поместить в конверт, запечатать, подписать «ФИО участника», и передать ответственному эксперту до окончания времени, отведенного на выполнение этапа 3.

**Возможные ошибки.** Ошибки в интерпретации полученных результатов или в производимых расчетов, которые влекут за собой ошибки в подборе содержания индивидуальной программы здоровья. Ошибки в оформлении презентационного материала. Отсутствие контроля за временем (участник не уложился с выполнением задания в отведенный временной промежуток), нарушение требований к оформлению отчетной документации.

## **Этап 4. Проведение консультации по использованию клиентом индивидуальной программы здоровья.**

### **Описание задания.**

Провести очную консультацию для клиента (волонтера-актера) с демонстрацией практического применения составленной индивидуальной программы здоровья и комплекса упражнений для коррекции опорно-двигательного аппарата, улучшения функций респираторной и нервной системы.

В ходе консультации, необходимо согласовать программу с заказчиком (актером-волонтером) путем живого диалога, при необходимости внести корректировки для доработки.

На данном этапе используются материалы, разработанные ранее (на этапах 1-3).

**Лимит времени на выполнение задания:** не предусмотрено

**Лимит времени на демонстрацию задания (на 1 конкурсanta):** **20 минут.**

**Лимит времени на подготовку площадки (на 1 конкурсanta):** **2 минуты.**

**Алгоритм подготовки площадки<sup>1</sup>:**

- произвести проверку работоспособности цифровых средств (интерактивного оборудования, умного браслета, планшета/смартфона);
- произвести осмотр и приведение внешнего вида волонтера-актера в соответствие с нормами ТБ и СанПин;
- произвести подготовку площадки (расстановка оборудования) - допустимо привлечение волонтеров к данному процессу с учетом техники безопасности и делового этикета;
- произвести осмотр оборудования с учетом ТБ;
- произвести запуск демонстрационного материала на интерактивном оборудовании или цифровых носителях (недопустимо привлечение волонтеров и технического эксперта к данному процессу).

*Если конкурсант осуществил подготовку менее чем за 2 минуты, он может сам инициировать возможность начала демонстрации задания, обозначив в речи: «Я готов(а)» с данных слов производится запуск основного времени на демонстрацию задания экспертом с особыми полномочиями.*

**Алгоритм действий в процессе демонстрации задания:**

- запуск времени экспертом с особыми полномочиями начинается со слов конкурсанта: «Я готов(а)» или автоматически по истечению времени на подготовку площадки.
- фиксация окончания времени на демонстрацию экспертом с особыми полномочиями будет зафиксировано только после слов конкурсанта: «Я закончил(а)».
- Время окончания демонстрации задания фиксируется экспертом с особыми полномочиями после фразы конкурсанта: «Я закончил(а)».

---

<sup>1</sup> Последовательность действий на усмотрение конкурсанта

*Если конкурсант превышает лимит времени на демонстрацию задания (20 минут), эксперт с особыми полномочиями обязан немедленно остановить дальнейшую деятельность, а конкурсант обязан приступить к выполнению алгоритма действий после завершения выступления.*

#### **Алгоритм действий после завершения демонстрации:**

- вернуть оборудование в отведенное место, сложив его аккуратно (допустимо привлечение волонтера к данному процессу);
- удалить разметку;
- закрыть все файлы на интерактивном оборудовании (недопустимо привлечение волонтера и технического эксперта к данному процессу).

*Если конкурсант не выполнил или выполнил описанный алгоритм частично после завершения демонстрации, ответственный эксперт возвращает его на площадку для устранения недочетов.*

#### **Возможные ошибки.**

Выбор не подходящих методов и приемов коммуникации, отсутствие диалога с волонтером-актером, ошибки при демонстрации физических упражнений. Отсутствие возможности корректировки программы здоровья.

#### **Особенности выполнения задания.**

Модуль А стоит из 4-х этапов. Каждый этап выполняется один за другим. В этапе А3 «Разработка индивидуальной программы здоровья» и этапе А4 «Проведение консультации по презентации индивидуальной программы здоровья» используются данные предыдущих этапов А1 «Проведение анкетирования и тестирования клиента» и А2 «Проведение оценки состояния опорно-двигательного аппарата клиента». Выполнение этапов А3 и А4 невозможно, если не выполнены предыдущие этапы.

За каждым участников закрепляются волонтер-актер и волонтер-оператор посредством жеребьевки. В день С-1 участник готовит рабочее место для проведения тестирования (монтирует в строго установленном месте диагностическую сетку) и осуществляет с волонтером-оператором в тестовом режиме фото и видеофиксацию (на данную процедуру отводится не более 1 часа от общего времени ознакомления с площадкой).

В день С1 проводится жеребьевка по закреплению волонтера-актера за каждым участником, с которым он производит анкетирование и тестирование, подбирает физические упражнения, составляет индивидуальную программу здоровья и проводит консультацию.

В день С1 в течение 15 минут до начала выполнения этапа 2 конкурсантов задания участник выполняет осмотр и подготовку места тестирования при помощи волонтера-актера и волонтера-оператора.

## **Модуль В: Организация учебно-тренировочной деятельности с занимающимися.**

**Задание. Разработка и проведение фрагмента основной части учебно-тренировочного занятия по виду спорта с использованием новых видов оборудования.**

### **Описание задания.**

На основе полученной цели составить план-конспект учебно-тренировочного занятия по виду спорта. Провести очный фрагмент основной части учебно-тренировочного занятия по виду спорта с учетом специфики вида спорта и используемого оборудования с группой занимающихся (актеров-волонтеров).

**Лимит времени на выполнение задания: 120 минут.**

**Лимит времени на подготовку площадки (на 1 конкурсанта): 5 минут** (произвести: осмотр-тестирование оборудования, убедиться в его исправности; расстановку волонтеров и спортивного инвентаря и оборудования по необходимости).

**Лимит времени на представление задания (на 1 конкурсанта): 12 минут.**

### **Алгоритм работы:**

- разработать план-конспект фрагмента основной части учебно-тренировочного занятия по виду спорта с учетом специфики вида спорта в соответствии с заданным шаблоном № 4 (пример расположен в пункте 6 – приложения к заданию);
- подобрать инвентарь для проведения фрагмента основной части учебно-тренировочного занятия по виду спорта с учетом специфики вида спорта;
- отрепетировать фрагмент основной части учебно-тренировочного занятия по виду спорта без привлечения волонтеров;
- до истечения 120 минут сохранить шаблон № 4 в формате PDF, указав в имени файла ФИО участника (*пример: Шаблон 4\_Иванов Иван Иванович*);
- перенести шаблон № 4 на флешнакопитель;
- флешнакопитель поместить в конверт, запечатать, подписать «ФИО участника», и передать ответственному эксперту до окончания времени, отведенного на выполнение задания.

### **Особенности выполнения задания.**

При планировании содержания фрагмента основной части учебно-тренировочного занятия по виду спорта необходимо учитывать специфику вида спорта, специфику конкретного двигательного действия или их совокупности (техническая подготовка), кондиционную составляющую (физическая подготовка), основные задачи учебно-тренировочного занятия, особенности возраста и гендерной принадлежности занимающихся, особенности размеров площадки для демонстрации конкурсного задания и количество необходимого и наличного

спортивного инвентаря и его свойств.

Для демонстрации задания привлекаются актеры-волонтеры, достигшие совершеннолетия (с учетом навыков владения техникой вида спорта), в количестве 4-6 человек (2-3 юноши и 2-3 девушки), т.е. 2-3 группы по 2 человека. Для демонстрации одного конкурсанта на площадку выходит группа из 2 актеров-волонтеров (одного пола).

**Возможные ошибки.** Постановка задач не учитывает специфику вида спорта и/или не соответствует методическими требованиями. Несоответствие методов и средств, выбранных для реализации поставленных задач, отсутствие разнообразия форм организации занимающихся на учебно-тренировочном занятии, несоблюдение правил ТБ и ОТ. Несоблюдение принципов построения тренировочного процесса при проведении фрагмента учебно-тренировочного занятия по виду спорта.

#### **Пример формирования 30 % изменений к конкурсному заданию.**

В день выполнения задания конкурсанты в порядке случайного выбора получают гендерную принадлежность волонтеров-актеров и цель учебно-тренировочного занятия, например: «**Совершенствование техники спринтерского бега**».

На основе полученной цели формулируется задача, в которой отражается техническое действие и развивающее двигательное свойство, например: Задача: *Совершенствовать технику выполнения низкого старта, развивать взрывную силу мыши ног и рук.* Содержание фрагмента основной части учебно-тренировочного занятия по виду спорта фиксируется в плане-конспекте по установленной форме.

## **5. Критерии оценки.**

Таблица 2.

	Критерий	Баллы		
		Судейские аспекты	Объективная оценка	Общая оценка
A	Разработка индивидуальной программы здоровья.	6	34	<b>40</b>
B	Организация учебно-тренировочной деятельности с занимающимися.	2	17	<b>19</b>
	<b>Итого</b>	<b>8</b>	<b>51</b>	<b>59</b>

## 6. Приложения к заданию.

Перечень примерных шаблонов\* для выполнения модулей конкурсного задания (вариант согласованного шаблона, применимого для проведения чемпионата, представляется участникам в день С-1).

### ПРИМЕРНЫЙ Шаблон № 1

ФИО конкурсанта

#### Индивидуальная карта оценки текущего физического состояния клиента

Номер клиента (волонтера-актера) по  
жеребьевке:

Дата составления карты:

#### Вводный опрос клиента

ФИО клиента (волонтера)

1. Как я могу к вам обращаться?
2. Пищевые предпочтения (предпочтения в еде/ пищевые аллергены):
3. \_\_\_\_\_ :
4. \_\_\_\_\_ :
- ... \_\_\_\_\_ :
5. Предпочитаемые виды двигательной активности:
6. Периодичность занятий физическими упражнениями на данный момент:
7. Наличие противопоказаний (заболеваний) к занятиям физическими упражнениями:
8. Желаемый результат по итогам тренировочной деятельности, по выбору волонтера:
9. Уровень активности в течение дня
10. Цели тренировок:
  11. \_\_\_\_\_ :
  12. \_\_\_\_\_ :

- .... \_\_\_\_\_:
13. Продолжительность ночного сна: \_\_\_\_\_:
14. \_\_\_\_\_:
- .... \_\_\_\_\_:

#### **Противопоказания и ограничения**

- 1 Есть ли у вас заболевания сердца и сосудов? Какие?
- 2 Бывают ли у вас обмороки или головокружения? Как часто?
- 3 Есть ли у вас заболевания сосудов ног? Какие?
- 4 Бывают ли у вас отеки и онемение рук и ног?
- 5 Есть ли у вас проблемы с артериальным давлением?
- 6 Есть ли у вас проблемы с позвоночником, суставами, мышцами?
- 7 Есть ли у вас диабет? Принимаете ли вы инсулин?
- 8 Есть ли у вас проблемы со зрением? Какие?
- 9 Были ли у вас заболевания онкологического характера?
- 10 Были ли у вас травмы? Какие?
- 11 Были ли у вас хирургические операции? Какие и как давно?
- 12 Соблюдаете ли вы диету? Если да, то какую?
- 13 Есть ли у вас заболевания, не упомянутые в анкете? Какие?
- 14 \_\_\_\_\_?
- ... \_\_\_\_\_?

#### **Опыт тренировок**

- 1 Имели ли вы опыт занятий спортом / фитнесом / лечебной физкультурой ранее? Какие виды активности, как давно, где?

- 2 Имели ли вы негативные последствия занятий упражнениями  
 (ухудшение самочувствия, боли, головокружения и т.п.)?

3 \_\_\_\_\_?

... \_\_\_\_\_?

### **Антropометрические данные**

- |     |                             |          |          |
|-----|-----------------------------|----------|----------|
| 1   | Пол                         |          |          |
| 2   | Возраст                     |          |          |
| 3   | Длина тела                  | см       |          |
| 4   | Вес                         | кг       | гр       |
| 5   | Артериальное давление       | /        | мм.рт.ст |
| 6   | Пульс                       | уд / мин |          |
| 7   | Жизненная емкость<br>легких | л/мл     |          |
| ... | ...                         |          |          |

<b>Результаты функциональных проб</b>			
<b>Наименование теста / функциональной пробы</b>	<b>Полученное значение</b>	<b>Оценка показателей индекса / функциональной пробы</b>	<b>Наименование теста / функциональной пробы</b>
Координационная пробы Ромберга (3 варианта)	вариант пробы		
	результат (для проб № 1 и 2)		
	опора на правую ногу (только для пробы № 3)		
	опора на левую ногу (только для пробы № 3)		
...	...		

## ПРИМЕРНЫЙ Шаблон № 1

### Карта анализа результатов аппаратного исследования (InBody 270) клиента

Параметр	Значение			Вывод (анализ)
Соотношение мышцы-жир	Тип состава тела			
	Масса скелетной мускулатуры (кг)			
	Процентное содержание жира в теле (%)			
	Уровень висцерального жира			
	Протеин			
	Границы нормы (см комментарий *1)		-	
	Минералы			
Посегментарная оценка результатов аппаратного тестирования	Границы нормы (см комментарий *2)		-	
	Развитие мышц рук (% относительно веса) (см комментарий *5)		левая	правая
	Развитие мышц ног (% относительно веса) (см комментарий *5)		левая	правая
	Баланс в развитии мышц верхней и нижней половины туловища (см комментарий *4 и 6)		верх	низ
Уровень базального метаболизма	Показатель в ккал			
	Границы нормы (см комментарий *3)		-	
Рекомендуемый прием калорий	Показатель в ккал			
Контроль веса	Идеальный вес			
	Контроль веса			
	Контроль жира			
	Контроль мышц			

**Обратите внимание, что серые поля не заполняются**

\*1 Сначала необходимо вычислить середину границ нормы. Например: границы нормы протеина (10,8 -13,2) поэтому середина границы будет вычисляться так  $(13,2-10,8)/2=1,2$ , затем  $10,8+1,2=12$ . Если протеин 11,2 (кг), вывод: ниже середины нормы

\*2, 3 Вычисляется аналогично первому примеру

\*4 Сначала вычисляется среднее значение между правой и левой рукой, затем это значение складывается со значением туловища и снова вычисляется среднее значение, которое будет сравниваться со средним значением правой и левой ноги, и только после этого делается вывод.

\*5 дисбаланс фиксируется при разнице в 2 и более %

\*6 дисбаланс фиксируется при разнице в 12 и более %

### **Рекомендации по питанию и питьевому режиму для достижения поставленной задачи**

1.1 Рассчитать норму потребления чистой воды в  л  мл  
течение дня по формуле (30 мл\*вес)<sup>3</sup>

1.2 Калорийность пищи в день  ккал (показатель по in Body 270)

1.3 Количество белка, потребляемого для достижения одной из поставленных задач (в пересчете на 1 кг собственного веса)

Индивидуальный запрос	Белок г/кг	Калорийность белковой составляющей, ккал <sup>1</sup>	Калорийность составляющей жиров и углеводов, ккал <sup>2</sup>

<sup>1</sup> количество белка (г) умножить на массу тела (кг) умножить4 на ккал

<sup>2</sup> калорийность пищи в день минус калорийность белковой составляющей

<sup>3</sup> расчет воды производится на здоровый вес клиента (волонтера) - идеальный вес

## ПРИМЕРНЫЙ Шаблон № 2

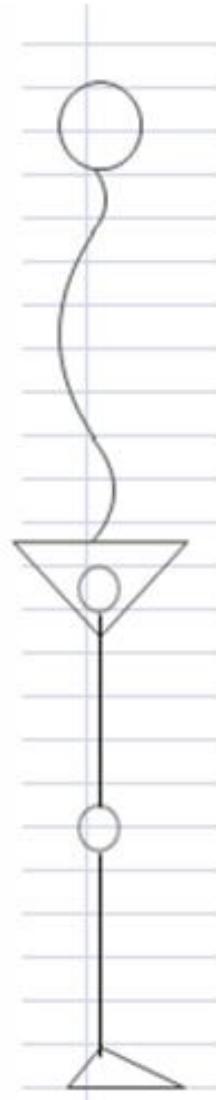
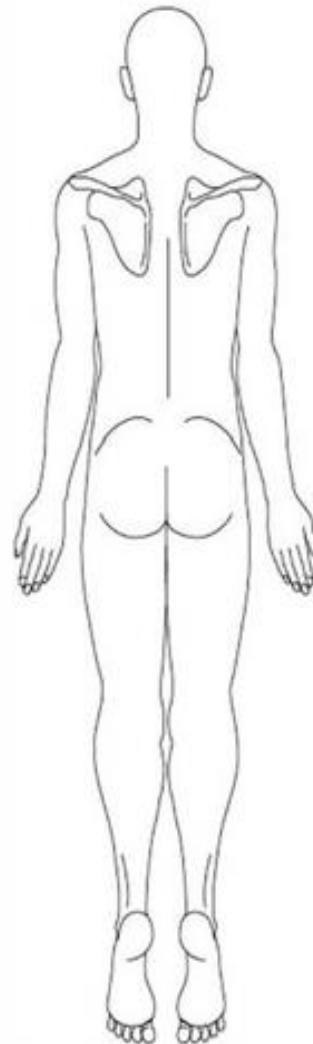
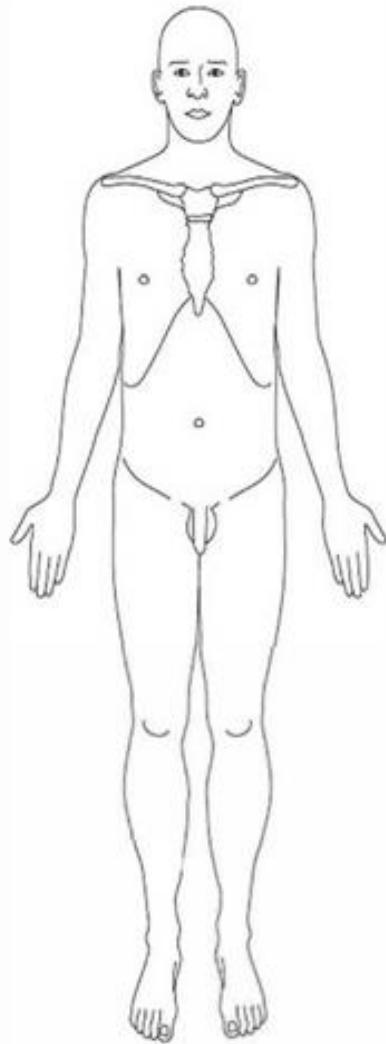
Статическая визуальная оценка ОДА				
	Наименование теста / функциональной пробы	Полученное значение (вписать)	Оценка показателей индекса / функциональной пробы (выбрать)	Сопутствующие деформации (выбрать)
1	Оценка сосцевидных отростков			
2	Оценка отклонения головы от вертикальной линии			
3	Акромиальные отростки			
4	Ромб «Машкова»	C7-Л1 L5-Л1	C7-Л2 L5-Л2	
5	Плечевой индекс (*1)			
6	Оценка локтевых отростков (олекранон)			
7	Гребни крыльев подвздошных костей			
8	Оценка расположения коленных чашечек			
9	Пяточная кость		Пр Лев	

\*1 Плечевой индекс = ширина плеч (см)  
 /плечевая дуга, см.

Необходимо обеспечить фотофиксацию результатов всех тестов и функциональных проб

Фото должны быть обработаны в программе Paint

**ПРИМЕРНЫЙ ШАБЛОН № 2**  
**КАРТА ТЕЛА**



**Примечания:**

Наличие асимметрий тела

Тип нарушения осанки

## ПРИМЕРНЫЙ ШАБЛОН № 2

Результаты тестов и функциональных проб			
Наименование теста / функциональной пробы	Полученное значение	Оценка показателей индекса / функциональной пробы	Сопутствующие деформации
Шейный лордоз			
Поясничный лордоз			
Сгибание в шейном отделе позвоночника			
Сгибание/разгибание в грудном отделе позвоночника	Сгибание		
	Разгибание		
Проба "Шобера"			
Определение гипертонуса мышц сгибателей бедра и разгибателей поясничного отдела позвоночника		Вариант	
	право		
	лево		
Присед лицом к плиометрической тумбе		Норма или отклонение Количество отклонений	
Наименование теста / функциональной пробы	Полученное значение	Оценка показателей индекса / функциональной пробы	Оценка показателей в баллах

\*1 Плечевой индекс = ширина плеч (см) / плечевая дуга, см.

\*2 ПР = ЧСС за 30 с (после теста) / ЧСС за 30 с (до теста)

Необходимо обеспечить фотофиксацию результатов тестов и функциональных проб:

Шейный лордоз
Поясничный лордоз
Сгибание в шейном отделе позвоночника
Сгибание/разгибание в грудном отделе позвоночника
Проба "Шобера"
Присед лицом к плиометрической тумбе

### ПРИМЕРНЫЙ Шаблон № 3

<b>Индивидуальная программа коррекции выявленных нарушений осанки по результатам тестирования паттернов</b>			
<b>Вид нарушения осанки</b>	<b>Направления деятельности (задачи)</b>	<b>Корректирующие упражнения</b>	<b>Методические указания</b>
<b>1. Улучшение подвижности позвоночника</b>			
Повышение тонуса мышц сгибателей спины			
Мобилизация вершины кифоза			
Лордозирование в поясничном и нижнегрудном отделах			
Улучшение подвижности в лордозированном отделе			
<b>2. Укрепление мышц всего тела</b>			
Повышение силовых возможностей и растяжение мышц обеспечивающих "мышечный корсет", мышцы спины, мышцы плечевого и тазового пояса; мышцы бедра и голени			
Укрепление мелких мышечных групп спины, живота, косых мышц			
На мышцы передней брюшной стенки, разгибатели поясничного отдела позвоночника, межлопаточные и мышцы затылочной области.			
Минимальное биомеханическое воздействие на кривизну позвоночника			
Создание мышечной тяги в направлении, противоположном искривлению			
<b>3. Увеличение угла таза</b>			
Укрепление подвздошно-поясничных, прямых головок четырехглавых мышц бедра, гребешковых, грушевидных, разгибателей поясничного отдела спины			
Растяжение укороченных и напряженных мышц: двуглавая мышца бедра, трехглавая мышца			

голени		
<b>4. Уменьшение угла наклона таза</b>		
Укрепление ослабленных и растянутых мышц: разгибателей туловища грудного отдела и межлопаточных мышц - нижних стабилизаторов лопаток, переднешейных глубоких мышц, прямых и косых мышц живота, больших ягодичных и задних пучков средних ягодичных мышц, двуглавой мышцы бедра		
Растяжения укороченных и напряженных мышц: длинных мышц спины - разгибателей туловища, поясничного и шейного отделов, верхней части трапециевидной мышцы, большой грудной мышцы, подвздошно-поясничной мышцы, прямой мышцы бедра, трехглавой мышцы голени		
<b>5. Коррекция кифоза</b>		
Прогибание кифоза с учетом его вершины		
Растягивание грудных мышц		
<b>6. Коррекция сопутствующих деформаций</b>		
Коррекция крыловидных лопаток		
*укрепление мышц фиксирующих и сближающих лопатки: трапециевидной, ромбовидной, передней зубчатой		
*укрепление затылочных мышц и разгибателей спины		
Коррекция мышечной контрактуры больших грудных мышц со сведением кпереди и опущением плеч		
* растяжение больших грудных мышц		
Укрепление межлопаточных мышц		
Коррекция выстояния живота		

Гиперлордоз шейного отдела позвоночника, сопровождающийся выдвиганием головы вперед		
* укрепление мышц шеи, плечевого пояса и разгибателей верхнегрудного отдела спины		

## ПРИМЕРНЫЙ Шаблон № 4

### План-конспект фрагмента основной части учебно-тренировочного занятия по виду спорта для занимающихся

Ф.И.О. участника *Иванов Иван Иванович*

Вид спорта: **легкая атлетика**

Цель: **совершенствование техники спринтерского бега**

Задача фрагмента: **совершенствовать технику выполнения низкого старта, развивать взрывную силу мышц ног и рук**

Инвентарь и оборудование:

Содержание упражнений с указанием названия и исходного положения	Оборудование	Дозировка (объем и интенсивность)	Организационно-методические указания	Корректировка содержания /дозировки
1. Построение занимающихся.				
2. Средства решения поставленной задачи (последовательность упражнений):				
2.1.				
2.2.				
2.3....				