

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. Критерии 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 одновременно.

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_WIH0zguRpTdsK

4. **Модули задания и необходимое время**

Таблица 1.

Наименование модуля		Соревновательный день (C1, C2, C3)	Время на задание
А	Разработка индивидуальной программы здоровья.	C1, продолжение в C2	412 минут (6 часов 52 минут)
В	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 приступить 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;

- отрепетировать 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 технического 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 коррективы 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 конкурсанта): 20 минут.

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

Алгоритм подготовки площадки¹:

- 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)».

¹ 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 состоит 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 участником 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 конкурсного 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, избранных 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 развиваемое двигательное свойство, например: *Задача: Совершенствовать технику выполнения низкого старта, развивать взрывную силу мышц 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
А	Разработка индивидуальной программы здоровья.	6	34	40
В	Организация учебно-тренировочной деятельности с занимающимися.	2	17	19
Итого		8	51	59

6. Приложения к заданию.

Перечень примерных шаблонов* для выполнения модулей конкурсного задания (вариант согласованного шаблона, примененного 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 аллергии):
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

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

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

3 _____?

... _____?

Антропометрические 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 легких л/мл
... ..

Результаты функциональных проб			
Наименование теста / функциональной пробы	Полученное значение	Оценка показателей индекса / функциональной пробы	Наименование теста / функциональной пробы
Координационная проба 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				
	Границы нормы (см комментарий *2)		-		
Посегментарная оценка результатов аппаратного тестирования	Развитие мышц рук (% относительно веса) комментарий *5)	(см	левая	правая	
	Развитие мышц ног (% относительно веса) комментарий *5)	(см	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 течение дня по формуле $(30 \text{ мл} \cdot \text{вес})^3$ л мл

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 ¹	Калорийность составляющей жиров и углеводов, ккал ²

¹ количество белка (г) *умножить* на массу тела (кг) *умножить* 4 на ккал

² калорийность пищи в день минус калорийность белковой составляющей

³ расчет воды производится на здоровый вес клиента (волонтера) - идеальный вес

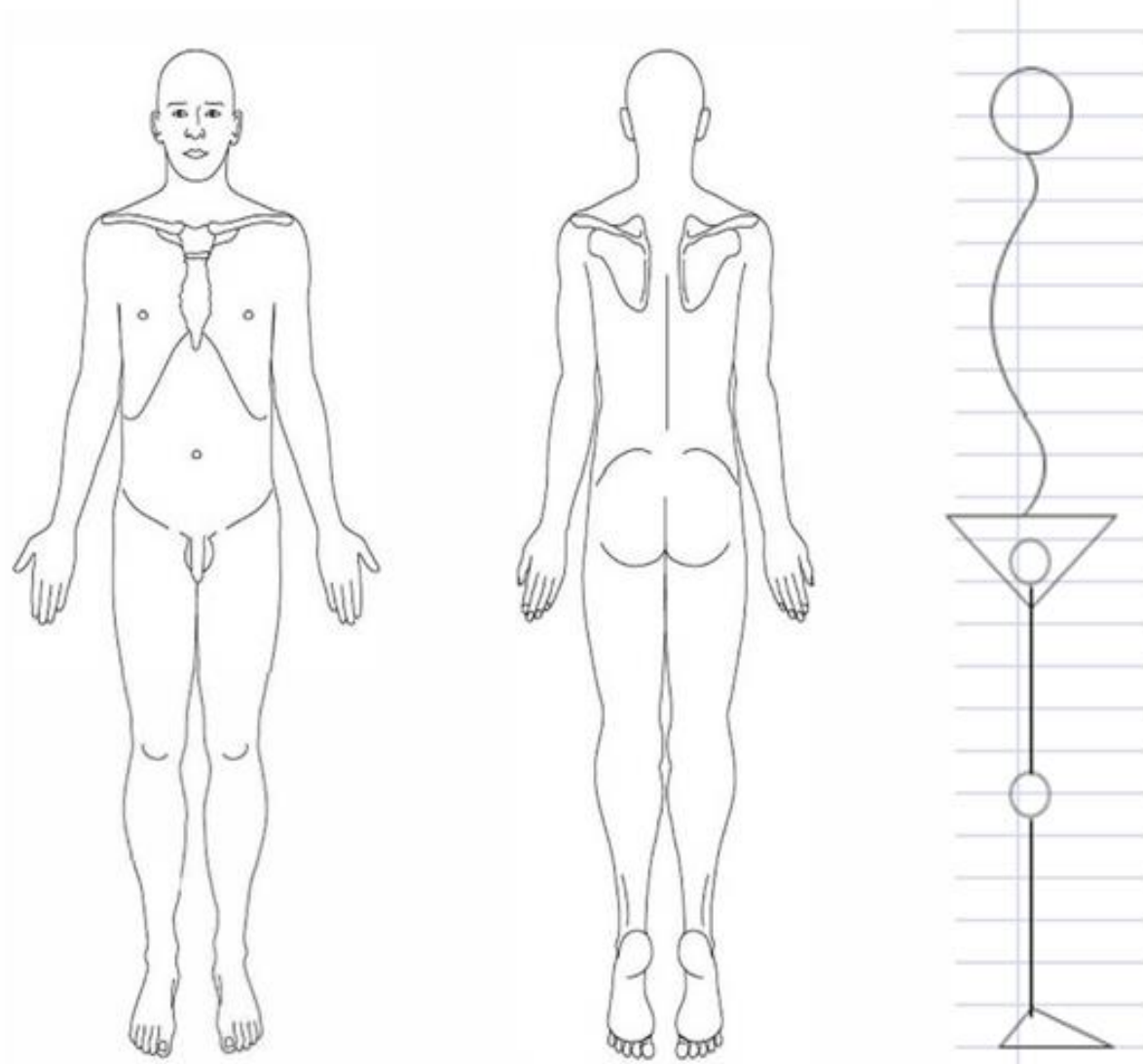
ПРИМЕРНЫЙ Шаблон № 2

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	C7-Л2		
		L5-Л1	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 ассиметрий 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

Индивидуальная программа коррекции выявленных нарушений осанки по результатам тестирования паттернов			
Вид нарушения осанки	Направления деятельности (задачи)	Корректирующие упражнения	Методические указания
	1. Улучшение подвижности позвоночника		
	Повышение тонуса мышц сгибателей спины		
	Мобилизация вершины кифоза		
	Лордозирование в поясничном и нижнегрудном отделах		
	Улучшение подвижности в лордозированном отделе		
	2.Укрепление мышц всего тела		
	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		
	3. Увеличение угла таза		
	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		
4. Уменьшение угла наклона таза		
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		
5. Коррекция кифоза		
Прогибание кифоза с учетом его вершины		
Растягивание грудных мышц		
6. Коррекция сопутствующих деформаций		
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....				