

1. **Форма участия в конкурсе:** Индивидуальный конкурс.
2. **Общее время на выполнение задания:** 8 часов 20 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 трех модулей.

Окончательные аспекты критерии 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                   | Проведение тестирования клиента.                                     | C1                                 | 220 минут<br>(3 часа 40 минут) |
| B                   | Разработка индивидуальной программы здоровья.                        | C2, C3                             | 255 минут<br>(4 часа 15 минут) |
| C                   | Проведение консультации по вопросам здоровьесбережения с населением. | C3                                 | 25 минут                       |

## **Модуль А: Проведение тестирования клиента.**

**Задание состоит из 2-х этапов.**

**Описание задания.**

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

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: 100 минут.**

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

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

**Алгоритм работы.**

1. Заполнить шаблон № 1 (см. Приложение 1) и обеспечить видео фиксацию (с помощью привлечения дополнительных волонтеров-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 100 минут) выполнения опроса, тестирования клиента (волонтера-актера) и заполнения шаблона №1, необходимо поместить на **флешку № 1**:

- сохраненный шаблон № 1 в формате PDF;

- фото 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 100 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) 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:** 120 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/ассиметричности основных сегментов тела, а также 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 единственным 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 120 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.

### ***Модуль В. Разработка индивидуальной программы здоровья.***

#### **Задание. Проведение аналитической обработки результатов тестирования клиента и составление 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:** 255 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 (см. Приложение 3), 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.

### ***Модуль С. Проведение консультации по вопросам здоровьесбережения с населением.***

**Задание. 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 (волонтером-актером) путем живого диалога, при необходимости внести корректизы 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):** **5 минут.**

**Алгоритм подготовки площадки (последовательность на усмотрение участника):**

- 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)».

*Если конкурсант превышает лимит времени на демонстрацию задания (20 минут), эксперту 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 «Проведение тестирования клиента» стоит из 2-х этапов. Каждый этап выполняется один за другим.

В модуле В «Разработка индивидуальной программы здоровья» аналитической обработке подлежат материалы, полученные на 1 и 2 этапах модуля А.

Модуль С «Проведение консультации по вопросам здоровьесбережения с населением» используются данные модулей А и В. Выполнение модуля С невозможно, если не выполнены модуль А и модуль В.

За каждым участников закрепляются волонтера-актера и волонтера-оператора 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.

## **5. Критерии оценки.**

Таблица 2.

| Критерий     |   | Баллы             |                    |              |
|--------------|---|-------------------|--------------------|--------------|
|              |   | Судейские аспекты | Объективная оценка | Общая оценка |
| A            | <b>Проведение тестирования клиента.</b>                                     | 0                 | 20                 | 20           |
| B            | <b>Разработка индивидуальной программы здоровья.</b>                        | 4                 | 8                  | 12           |
| C            | <b>Проведение консультации по вопросам здоровьесбережения с населением.</b> | 4                 | 9                  | 13           |
| <b>Всего</b> |   | <b>8</b>          | <b>37</b>          | <b>45</b>    |

## 6. Приложения к заданию.

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

- Шаблон № 1 (Приложение 1);
- Шаблон № 2 (Приложение 2);
- Шаблон № 3 (Приложение 3).

**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                  |          |          |    |
| 4   | Вес                         | кг       |          | гр |
| 5   | Артериальное давление       | /        | мм.рт.ст |    |
| 6   | Пульс                       | уд / мин |          |    |
| 7   | Жизненная емкость<br>легких | л/мл     |          |    |
| ... |                             |          |          |    |

| Результаты функциональных проб              |   |   |   |
|---|---|---|---|
| Наименование теста / функциональной пробы   | Полученное значение                         | Оценка показателей индекса / функциональной пробы | Наименование теста / функциональной пробы |
| 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)  |   |   |
| ...   | ...   |   |   |

## 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<br>комментарий *1)   |     | -     |        |                |  |
| Посегментарная оценка результатов аппаратного тестирования | Минералы   |     |       |        |                |  |
|  | Границы нормы (см<br>комментарий *2)   |     | -     |        |                |  |
|  | Развитие мышц рук (%<br>относительно веса)<br>комментарий *5)                        | (см | левая | правая |                |  |
|  | Развитие мышц ног (%<br>относительно веса)<br>комментарий *5)                        | (см | левая | правая |                |  |
| Уровень базального метаболизма                             | Баланс в развитии мышц верхней и нижней половины туловища (см<br>комментарий *4 и 6) |     | верх  | низ    |                |  |
|  | Показатель в ккал  |     |       |        |                |  |
|  | Границы нормы (см<br>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**

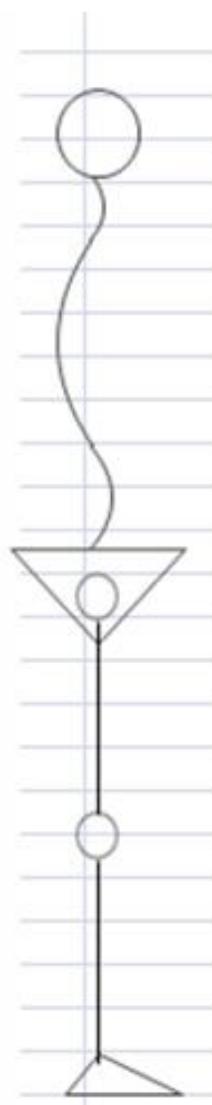
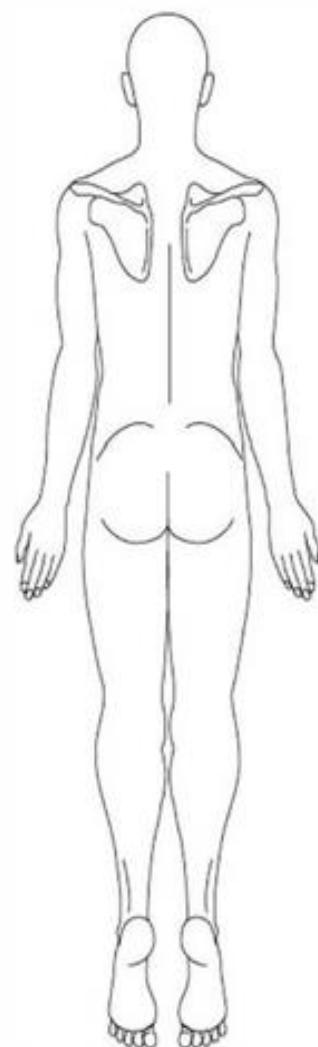
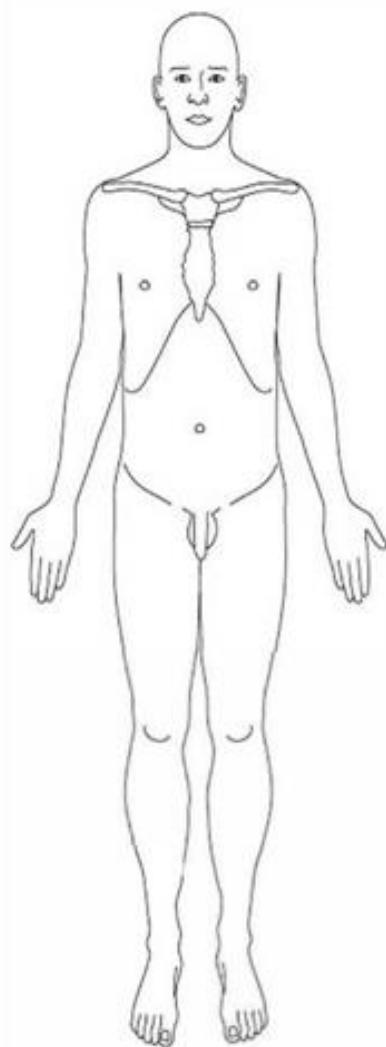
| <b>Статическая визуальная оценка ОДА</b> |  |                                      |  |   |
|--|--|--------------------------------------|--|---|
|  | <b>Наименование теста / функциональной пробы</b> | <b>Полученное значение (вписать)</b> | <b>Оценка показателей индекса / функциональной пробы (выбрать)</b> | <b>Сопутствующие деформации (выбрать)</b> |
| 1  | Оценка сосцевидных отростков                     |                                      |  |   |
| 2  | Оценка отклонения головы от вертикальной линии   |                                      |  |   |
| 3  | Акромиальные отростки                            |                                      |  |   |
| 4  | Ромб «Машкова»                                   | C7-Л1<br>L5-Л1                       | C7-Л2<br>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<br>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

## КАРТА ТЕЛА



### Примечания:

Наличие асимметрий тела

Тип нарушения осанки

| 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 |                     |   | Vариант                     |
|  | 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>Корrigирующие 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 трапецивидной 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: трапецивидной, 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   |  |  |