

КОНКУРСНОЕ ЗАДАНИЕ

IV ОТКРЫТОГО ЧЕМПИОНАТА БГПУ ИМ. М.АКМУЛЛЫ ВОРЛДСКИЛЛС-2022

КОМПЕТЕНЦИИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ И ФИТНЕС» для возрастной категории 17-35 лет

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. | 11 |
| 6. Приложения к заданию. | 12 |

1. **Форма участия в конкурсе:** Индивидуальный конкурс.
2. **Общее время на выполнение задания:** 9 часов 49 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 приготовил в день С-1.

Конкурсное задание состоит из трех 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 (С1, С2, С3)	Время на задание
А	Разработка индивидуальных рекомендаций по коррекции состояния здоровья на основе результатов фитнес-тестирования	С1, С2	317 минут (5 часов 17 минут)
В	Организация учебно-тренировочной деятельности с занимающимися	С2	137 минут (2 часа 17 минут)
С	Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам в дистанционном формате	С1	135 минут (2 часа 15 минут)

Модуль А: Разработка индивидуальных рекомендаций по коррекции состояния здоровья на основе результатов фитнес-тестирования.

Описание задания.

Необходимо провести опрос и анкетирование клиента (волонтера-актера), провести тестирование состава тела, функций внешнего дыхания, 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: 317 минут.

Лимит времени на демонстрацию задания (на 1 конкурсанта): 15 минут.

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

Алгоритм работы.

1. Проведение анкетирования и тестирования клиента (60 мин.).

1) Заполнить шаблон № 1 (см. Приложение 1) и обеспечить видеофиксацию (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;

- сохранить шаблон № 1 в формате PDF, указав в имени документа «Шаблон 1_ФИО участника» (*пример: Шаблон 1_Иванов Иван Иванович*).

2) По завершению (и не позднее окончания 60 минут) выполнения опроса, тестирования клиента (волонтера-актера) и заполнения шаблона №1, необходимо поместить на **карту памяти № 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 **карту памяти № 1** в конверт, запечатать его и подписать на нем «ФИО участника (полностью)», запечатать и передать конверт ответственному эксперту до окончания времени, отведенного на выполнение действий пункта 1.

ВНИМАНИЕ: если участник справился с заданием ранее 60 минут и передал все материалы на оценку, он может приступить к процедуре аналитики полученных данных.

2. Проведение оценки состояния опорно-двигательного аппарата клиента (60 мин.).

1) Произвести визуальную и пальпаторную оценку состояния опорно-двигательного аппарата клиента (волонтера-актера) на фоне диагностической сетки с целью выявления симметричности/ассиметричности основных сегментов тела:

Тест 1. Сосцевидные отростки и середина плечевого сустава (плечевой кости);

Тест 2. Определение уровня расположения надплечий;

Тест 3. Ромб «Машкова»;

Тест 4. Плечевой индекс;

Тест 5. Локтевые отростки;

Тест 6. Треугольники талии;

Тест 7. Верхние края коленных чашечек;

Тест 8. Шейный лордоз;

Тест 9. Поясничный лордоз;

Тест 10. Пяточная кость;

Тест 11. Тип осанки;

2) Произвести функциональное тестирование опорно-двигательного аппарата согласно перечню тестов:

Тест 12. Сгибание в шейном отделе позвоночника;

Тест 13. Сгибание/разгибание в грудном отделе позвоночника;

Тест 14. Проба Шобера;

Тест 15. Паттерн шага;

Тест 16. Приседание с поднятыми руками вверх над головой.

3) 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 контролирует участника согласно жеребьевке.*

4) Внести данные в шаблон № 2 (см. Приложение 2) для последующего анализа полученных результатов;

5) Осуществить перенос фотофиксации на персональный компьютер;

6) **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 действий пункта 2.

ВНИМАНИЕ: *если участник справился с заданием ранее 60 минут и передал все материалы на оценку, он может приступить к процедуре аналитики полученных данных.*

3. Разработка индивидуальных рекомендаций (180 мин.).

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

- результаты фотофиксации тестов опорно-двигательного аппарата 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 индивидуальные рекомендации по коррекции состояния 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 учетом анализа данных диагностики состава тела InBody, используя мобильное приложение YAZIO;

- подобрать упражнения для профилактики (коррекции) нарушений функций дыхательной 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 индивидуальные рекомендации по коррекции состояния здоровья, используя шаблон № 3 (см. Приложение 3), включающие корригирующие упражнения для опорно-двигательного аппарата и упражнения для профилактики (коррекции) нарушений функций дыхательной системы;

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

3) **На карту памяти № 3** перенести:

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

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

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

4. Проведение комплекса упражнений для коррекции опорно-двигательного аппарата, улучшения функций респираторной системы.

Алгоритм подготовки площадки:

- 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.

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 (15 минут), эксперт с особыми полномочиями обязан немедленно остановить дальнейшую деятельность, а конкурсант обязан приступить к выполнению алгоритма действий после завершения выступления. При этом в протоколе хронометража эксперт с особыми полномочиями фиксирует превышение временного регламента данным конкурсантом.

Алгоритм действий после завершения демонстрации:

- вернуть оборудование в отведенное место, сложив его аккуратно (допустимо привлечение волонтера к данному процессу);

- удалить разметку.

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

Особенности выполнения задания.

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 соревновательный день согласно SMP проводится жеребьевка по закреплению волонтера-актера за каждым участником, с которым он производит анкетирование и тестирование, подбирает физические упражнения, составляет индивидуальные рекомендации по коррекции состояния здоровья и проводит консультацию.

В соревновательный день согласно SMP в течение 15 минут до начала выполнения конкурсного задания участник выполняет осмотр и подготовку места тестирования при помощи волонтера-актера и волонтера-оператора.

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, нарушение санитарно-эпидемиологических правил взаимодействия с клиентом (волонтером-актером).

Ошибки в интерпретации полученных результатов или в производимых расчетах, которые влекут за собой ошибки в подборе содержания индивидуальных рекомендаций по коррекции состояния здоровья.

Ошибки при демонстрации физических упражнений. Корректировки индивидуальных рекомендаций сделаны не в полном объеме или не сделаны совсем ввиду неэффективного взаимодействия в процессе демонстрации и несоответствия уровня физической подготовленности клиента (актера-волонтера) предложенным упражнениям.

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 (волонтеров-актеров).

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 (см. Приложение 4);

- 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 карту памяти;

- карту памяти поместить в конверт, запечатать, подписать «ФИО участника», и передать ответственному эксперту до окончания времени, отведенного на выполнение задания.

Алгоритм подготовки площадки:

- произвести проверку работоспособности цифровых средств (интерактивного оборудования, умного браслета, планшетов);

- 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.

Если конкурсант осуществил подготовку менее чем за 5 минут, 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 (12 минут), эксперт с особыми полномочиями обязан немедленно остановить дальнейшую деятельность, а конкурсант обязан приступить к выполнению алгоритма действий после завершения выступления. При этом в протоколе хронометража эксперт с особыми полномочиями фиксирует превышение временного регламента данным конкурсантом.

Алгоритм действий после завершения демонстрации:

- вернуть оборудование в отведенное место, сложив его аккуратно (допустимо привлечение волонтера к данному процессу);

- удалить разметку.

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

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 волонтеры-актеры, 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 волонтеров-актеров (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 формулируются две задачи, в которых отражаются техническое действие и развиваемое двигательное качество.

Модуль С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам в дистанционном формате.

Задание. Разработка и проведение фрагмента основной части учебного занятия по физической культуре для обучающихся школьного возраста (9 - 11 класс) в дистанционном формате.

Описание задания.

На основе полученных данных (цели, возраста и раздела программы) необходимо составить план-конспект для проведения фрагмента основной части учебного занятия по физической культуре с обучающимися школьного возраста (9-11 класс) в дистанционном формате (при непосредственной работе с волонтерами-актерами в режиме онлайн-урока).

Лимит времени на выполнение задания: 120 минут.

Лимит времени на подготовку площадки (на 1 конкурсанта): 4 минуты (проверить: наличие стабильного сигнала интернета, работоспособность веб-камеры и микрофона; осмотреть комнату волонтеров-актеров, убедиться в наличии необходимого инвентаря и его исправности; проверить внешний вид волонтеров-актеров).

Лимит времени на представление задания (на 1 конкурсанта): 11 минут.

Алгоритм работы (120 минут):

- разработать план-конспект фрагмента основной части учебного занятия по физической культуре с учетом раздела программы, возрастной группы и половых особенностей обучающихся в соответствии с заданным шаблоном № 5 (см. Приложение 5) (расположенном в пункте 6 – приложения к заданию);

- подобрать инвентарь для проведения фрагмента основной части учебного занятия по физической культуре в соответствии с разделом программы, возрастной группой и половых особенностей обучающихся;

- отрепетировать фрагмент основной части учебного занятия по физической культуре;

- подготовить для волонтеров-актеров карточку с перечнем необходимого инвентаря и оборудования для учебного занятия и передать ее эксперту с особыми полномочиями;

- сохранить план-конспект (шаблон № 5) в формате PDF, указав в имени файла ФИО участника (*пример: Шаблон 5_Иванов Иван Иванович*);

- перенести шаблон № 5 на карту памяти;

- карту памяти поместить в конверт, запечатать, подписать «ФИО участника», и передать ответственному эксперту до окончания времени, отведенного на выполнение задания.

- подготовить оборудование для он-лайн трансляции учебного занятия.

Алгоритм подготовки площадки:

- произвести проверку работоспособности цифровых средств (интерактивного оборудования);

- произвести осмотр и приведение внешнего вида волонтера-актера в соответствие с нормами ТБ и СанПин;
- произвести подготовку площадки (расстановка оборудования);
- произвести осмотр оборудования с учетом ТБ.

Если конкурсант осуществил подготовку менее чем за 4 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 (11 минут), эксперт с особыми полномочиями обязан немедленно остановить дальнейшую деятельность, а конкурсант обязан приступить к выполнению алгоритма действий после завершения выступления. При этом в протоколе хронометража эксперт с особыми полномочиями фиксирует превышение временного регламента данным конкурсантом.

Алгоритм действий после завершения демонстрации:

- вернуть оборудование в отведенное место, сложив его аккуратно.

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

Особенности выполнения задания.

В день С-1 участник имеет возможность в тестовом режиме посетить свою комнату для ознакомления с особенностями работы с волонтерами-актерами в программе Discord.

При планировании и составлении содержания фрагмента основной части учебного занятия по физической культуре с обучающимися школьного возраста (9-11 класс) необходимо учитывать основную цель учебного занятия по физической культуре, особенности возраста учащихся, половые особенности, уровень их двигательной и функциональной подготовленности, особенности размеров комнаты волонтеров-актеров для выполнения содержания учебного занятия и перечень спортивного инвентаря.

Для демонстрации задания привлекаются волонтеры-актеры в количестве 10 человек (5 юношей и 5 девушек). Для демонстрации одного конкурсанта в комнате находится 2 волонтера-актера (1 юноша и 1 девушка).

Эксперт с особыми полномочиями, ответственный за сбор конвертов с планами-конспектами у конкурсантов, печатает по 4 экземпляра на каждого конкурсанта. Передает распечатанные планы-конспекты экспертам для оценки в порядке жеребьевки демонстрации задания.

Возможные ошибки. Постановка задач не соответствует цели и

методическими требованиями. Несоответствие методов, избранных для реализации поставленных задач, отсутствие разнообразия форм организации, занимающихся на уроке, несоблюдение правил ТБ и ОТ. Несоблюдение принципов методической стройности фрагмента занятия по физической культуре, отсутствие средств для реализации всех поставленных задач фрагмента. Отсутствие приемов повышения мотивации обучающихся на реализацию цели и задач учебного занятия.

5. Критерии оценки

Таблица 2

Критерий		Баллы		
		Судейские аспекты	Объективная оценка	Общая оценка
А	Разработка индивидуальных рекомендаций по коррекции состояния здоровья на основе результатов фитнес-тестирования	6	34	40
В	Организация учебно-тренировочной деятельности с занимающимися	2	17	30
С	Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам в дистанционном формате	2	20	30
Итого		12	88	100

6. Приложения к заданию

Перечень шаблонов для выполнения модулей конкурсного задания:

- Шаблон № 1.1, 1.2, 1.3 (Приложение 1);
- Шаблон № 2.1, 2.2. (Приложение 2);
- Шаблон № 3 (Приложение 3);
- Шаблон № 4 (Приложение 4);
- Шаблон № 5 (Приложение 5).

Антропометрические данные	
Наименование вопроса	Ответ клиента (волонтера)
Пол	
Число, месяц, год рождения	
Возраст	
Рост (см)	
Вес	
Идеальный вес («желаемый вес»)*	
Цель (потеря веса / нарастить мышцы / поддержание веса)	
Уровень активности (низкий, умеренный, высокий, очень высокий)	
Цель на неделю (кг)	1 кг
Фактическое артериального давления (после проведения измерения)	
Общее самочувствие?	

* Мужчины: $ИМТ = 50 + 2.3 * (0.394 * \text{рост (см)} - 60)$
 Женщины: $ИМТ = 45.5 + 2.3 * (0.394 * \text{рост (см)} - 60)$

Питание и контроль воды		
Наименование вопроса	Ответ клиента (волонтера)	
Есть ли у вас диабет?		
Принимаете ли вы инсулин?		
Соблюдаете ли вы диету? С какой целью?		
Изучение пищевых привычек		
Предпочтения в еде	Продукты из категории «не любимых»	Продукты из категории «непереносимые»
Привычные блюда на завтрак:		
Привычные блюда на обед:		
Привычные блюда на ужин:		

Определение ДЖЕЛ (должная жизненная емкость легких)
--

Формула для не тренированных (не спортсменов):

Мужчина = $0,052 * \text{рост (см)} - 0,028 * \text{возраст} - 3,2$

Женщина = $0,049 * \text{рост (см)} - 0,019 * \text{возраст} - 3,76$
--

Формула для тренированных (спортсменов):

Мужчина = ДЖЕЛ (мл) = $40 * \text{рост (см)} + 30 * \text{вес (кг)} - 4400$;

Женщина = ДЖЕЛ (мл) = $40 * \text{рост (см)} + 10 * \text{вес (кг)} - 3800$

Фактический ЖЕЛ (жизненная емкость легких):	
--	--

Разница между ЖДЕЛ и ЖЕЛ (выраженная в %):	
---	--

Вывод, относительно полученного результата спирометрии:	
--	--

С целью определения степени соответствия фактической ЖЕЛ (ФЖЕЛ) должной (в %) применяют следующую формулу:

$$\text{ФЖЕЛ (\%)} = \text{ФЖЕЛ (мл)} / \text{ДЖЕЛ (мл)} * 100$$

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	Развитие мышц рук (% относительно веса) (см комментарий *5)	левая	правая	
		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 $(10,8+13,2)/2= 12$

Если фактический показатель протеина 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 11,5 и более %

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	Расположение надплечий						
4	Ромб «Машкова»	C7-Л1	C7-Л2				
		L5-Л1	L5-Л2				
5	Плечевой индекс						
6	Оценка локтевых отростков (олекранон)					Пр	Лев
7	Оценка треугольников талии						
8	Оценка расположения коленных чашечек					Пр	Лев
9	Пяточная кость			Пр	Лев		

Результаты тестов

Наименование теста / функциональной пробы	Полученное значение		Оценка показателей индекса / функциональной пробы	
Шейный лордоз				
Поясничный лордоз				
Сгибание в шейном отделе позвоночника				
Сгибание/разгибание в грудном отделе позвоночника	Сгибание			
	Разгибание			
Проба "Шобера"				
Паттерн Шага	замедление шага			
	трясущаяся голова			
	застрявший грудной отдел позвоночника			
	движение рук			
	завал таза			
	кивок таза			
Приседание с поднятыми руками вверх над головой	Вид спереди	Оценка стоп		
		Оценка коленей		
		Оценка таза		
		Оценка кора		
	Вид сбоку	Положение пальцев ног		
		Объем движения колена вперед		
		Руки относительно головы и шеи		
		Наклон туловища вперед		
		Кивок таза		
		Положение таза в ИП		
		Шея		
	Вид сзади (со спины)	Пятки		
		Осевое выравнивание таза		

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО КОРРЕКЦИИ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ**

Дата составления рекомендаций:	
Раздел 1. Общий опрос (анамнез)	
Наименование вопроса	Ответ клиента (волонтера)
ФИО клиента (волонтера):	
Как я могу к вам обращаться?	
Курите ли Вы? Если да, как часто?	
Наличие отклонений в состоянии здоровья	
Ваше (рабочее) давление:	
Вывод по результатам опроса (давление):	Норма / Гипертония / Гипотония
Бывают ли у вас обмороки или головокружения? Как часто?	
Беспокоит ли вас шум или звон в ушах? Как часто?	
Часто ли Вас беспокоит головные боли?	
Когда, чаще всего они возникают (головные боли)?	
Болели ли Вы новой коронавирусной инфекцией (Covid-19)? Как давно?	
Были ли у вас хирургические операции? Какие и как давно?	
Есть ли у вас заболевания сердца и сосудов? Какие?	
Бывают ли у вас отеки и онемение рук и ног? Как часто?	
Есть ли у вас проблемы с позвоночником, суставами, мышцами? Какие?	
Были ли у вас травмы? Какие?	
Есть ли у вас проблемы со зрением? Какие?	
Есть ли у вас заболевания, не упомянутые в анкете? Какие?	

Дополнительный вопросы:

Наименование вопроса	Ответ клиента (волонтера)

Раздел 2. Антропометрические данные

Наименование вопроса	Ответ клиента (волонтера)
Пол	
Число, месяц, год рождения	
Возраст	
Рост (см)	
Вес	
Идеальный вес* («желаемый вес»)	
Цель (потеря веса / нарастить мышцы / поддержание веса)	
Уровень активности (низкий, умеренный, высокий, очень высокий)	
Цель на неделю (кг)	
Фактическое артериальное давление (после проведения измерения)	
Общее самочувствие?	

Раздел 3. Программа питания и контроля воды

Наименование вопроса	Ответ клиента (волонтера)
Есть ли у вас диабет?	нет
Принимаете ли вы инсулин?	нет
Соблюдаете ли вы диету? С какой целью?	нет

Изучение пищевых привычек

Предпочтения в еде	Продукты из категории «не любимых»	Продукты из категории «непереносимые»

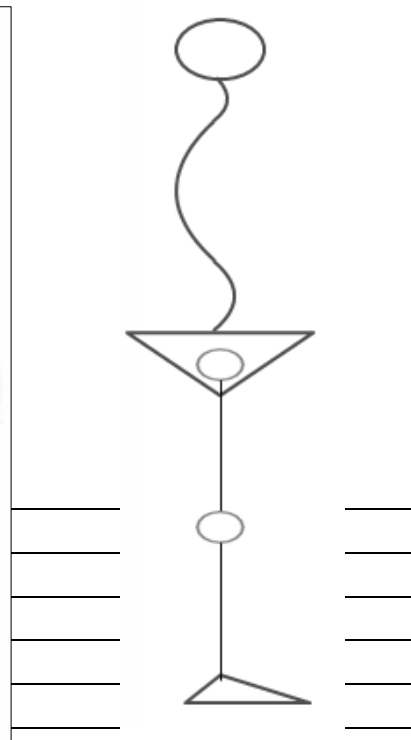
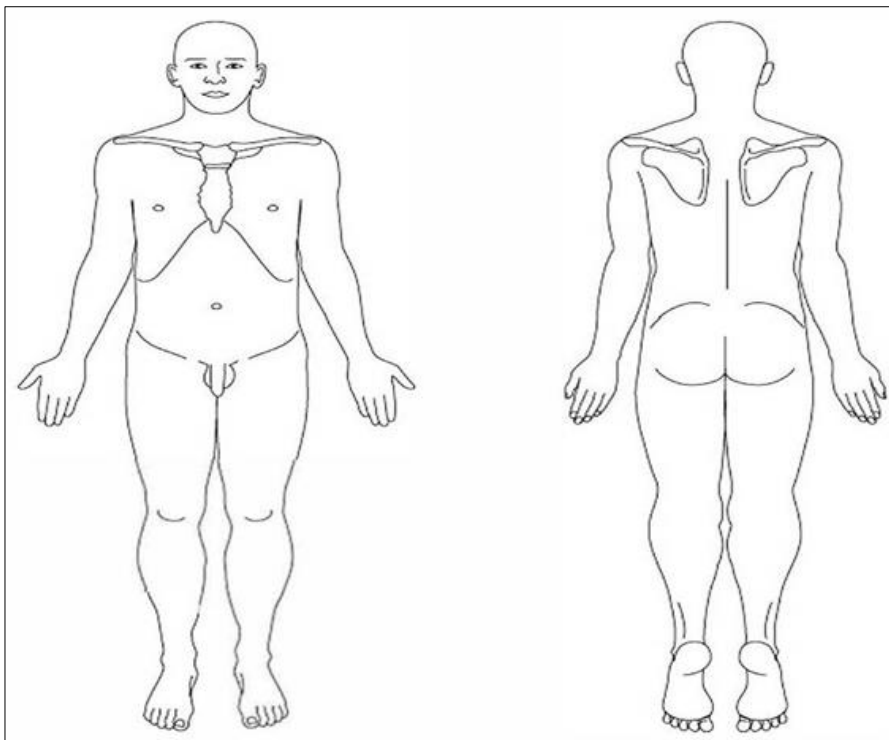
Привычные блюда на завтрак:

Привычные блюда на обед:

Привычные блюда на ужин:

			ИТОГО				
			ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (ккал):				
			<i>+/- 25 ккал от рекомендуемой приложением суточной нормы (возможен перенос ккал с обеда на перекус – не более 30 ккал)</i>				

Раздел 4. Результаты оценки опорно-двигательного аппарата (ОДА)



Расположение треугольников талии:	
Расположение костей таза:	
Расположения коленных чашечек и их направления:	
Стопа и ее положение:	
Тип Осанки (сагиттальная плоскость):	
Наличие деформаций	
Смещение головы (отклонение от вертикальной линии):	
Шейный лордоз:	
Грудной кифоз:	
Поясничный лордоз:	
Таз:	
Колени:	

4.1 Составление программы упражнений корригирующей и общей направленности в соответствии с выявленными проблемами в регионах тела

ВНИМАНИЕ: вариант заполнения упр. д/ отдела, если в нем есть деформации	
1. Регион деформации:	Шейный отдел
Изменение (вид деформации):	
Длинная мышца:	
Упражнения	

Этап 1 «Название»	Наименование упражнения (с указанием оборудования)	Описание упражнения (ИП, производимое действие)	Дозировка (длительность/ кол-во раз в одном упр. и кол- во повторов)	Методические указания по выполнению
Этап 2 «Название»	Наименование упражнения (с указанием оборудования)	Описание упражнения (ИП, производимое действие)	Дозировка (длительность/ кол-во раз в одном упр. и кол- во повторов)	Методические указания по выполнению
Этап 3 «Название»	Наименование упражнения (с указанием оборудования)	Описание упражнения (ИП, производимое действие)	Дозировка (длительность/ кол-во раз в одном упр. и кол- во повторов)	Методические указания по выполнению
Короткая мышца:				

Упражнения

Этап 1 «Название»	Наименование упражнения (с указанием оборудования)	Описание упражнения (ИП, производимое действие)	Дозировка (длительность/ кол-во раз в одном упр. и кол-во повторов)	Методические указания по выполнению
Этап 2 «Название»	Наименование упражнения (с указанием оборудования)	Описание упражнения (ИП, производимое действие)	Дозировка (длительность/ кол-во раз в одном упр. и кол-во повторов)	Методические указания по выполнению
Этап 3 «Название»	Наименование упражнения (с указанием оборудования)	Описание упражнения (ИП, производимое действие)	Дозировка (длительность/ кол-во раз в одном упр. и кол-во повторов)	Методические указания по выполнению

ВНИМАНИЕ: вариант заполнения упр. д/отдела, если в нем нет деформаций

1. Регион воздействия:

Шейный отдел

Мышцы, включенные в работу:

Упражнения

Этап 1 «Название»	Наименование упражнения (с указанием оборудования)	Описание упражнения (ИП, производимое действие)	Дозировка (длительность/ кол-во раз в одном упр. и кол- во повторов)	Методические указания по выполнению

** И так необходимо добавить нужные строки в таблице по каждому отделу (региону) тела, учитывая наличие / отсутствие в нем деформации.*

Отделы, которые необходимо отразить в программе:

1. Шейный отдел позвоночника (ШОП)
2. Плечевой отдел (ПО)
3. Грудной отдел позвоночника (ГОП)
4. Поясничный отдел позвоночника (ПОП)
5. Коленные суставы (КС)
6. Положение стопы (вальгус/варус) (ПС)

Раздел 5. Составление индивидуальных рекомендаций с применением дыхательных практик	
Определение ДЖЕЛ (должная жизненная емкость легких)	
Формула для нетренированных:	
Мужчины = $0,052 * \text{рост (см)} - 0,028 * \text{возраст} - 3,2$	
Женщины = $0,049 * \text{рост (см)} - 0,019 * \text{возраст} - 3,76$	
Формула Людвиг для спортсменов:	
Мужчины = ДЖЕЛ (мл) = $40 * \text{рост (см)} + 30 * \text{вес (кг)} - 4400$	
Женщины = ДЖЕЛ (мл) = $40 * \text{рост (см)} + 10 * \text{вес (кг)} - 3800$	
Фактический ЖЕЛ (жизненная емкость легких):	
Разница между ЖДЕЛ и ЖЕЛ (выраженная в %):	
Вывод, относительно полученного результата спирометрии:	<i>Норма/условная норма/отклонения (умеренные, значительные, резкие)</i>
Выбор дыхательной практики:	
<ul style="list-style-type: none"> - дыхательная гимнастика по Стрельниковой, - полное Йоговское дыхание, - дыхательная техника Бодифлекса, - упражнения для увеличения ЖЕЛ 	

Содержание упражнений

Наименование упражнения	Описания выполнения (ИП, содержание упражнения)	Количество повторений	Методические рекомендации

Рекомендации:

1. Частота выполнений
2. Требования к помещению и т.д.

Шаблон № 4

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

Ф.И.О. участника

Вид спорта:

Цель:

Задачи фрагмента:

- 1.
- 2.

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):				

Шаблон № 5

План-конспект фрагмента основной части учебного занятия по физической культуре для обучающихся школьного возраста (9-11 класс)

Ф.И.О. участника

Раздел:

Класс:

Цель:

Образовательная задача:

Оздоровительная задача:

Воспитательная задача:

Инвентарь и оборудование:

Содержание фрагмента основной части учебного занятия	Оборудование	Дозировка	Организационно-методические указания
1. Построение класса.			
2. Средства решения поставленных задач (последовательность упражнений):			
2.1.			
2.2.			
2.3....			