

Copyright © «Ворлдскиллс Россия» (Физическая культура, спорт и фитнес) 1



|  |
| --- |
| **СОГЛАСОВАНО**Заместитель Менеджера компетенцииГлавный эксперт по юниорамD1 j «Физическая культура, спорт и фитнес»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Ж.В. Плохова «\_\_\_» ноября 2021 г. |

**КОНКУРСНОЕ ЗАДАНИЕ**

**VIII Открытого регионального чемпионата «Молодые профессионалы»**

**(WorldSkillsRussia) Кемеровской области**

# КОМПЕТЕНЦИИ

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

**ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ «ЮНИОРЫ» 14 – 16 ЛЕТ**

*Конкурсное задание включает в себя следующие разделы:*

1. [Форма участия в конкурсе: 2](#_bookmark0)
2. [Общее время на выполнение задания: 2](#_bookmark1)
3. [Задание для конкурса 2](#_bookmark2)
4. [Модули задания и необходимое время 2](#_bookmark3)
5. [Критерии оценки. 8](#_bookmark4)
6. [Приложения к заданию. 9](#_bookmark5)
7. **Форма участия в конкурсе**: Индивидуальный конкурс.
8. **Общее время на выполнение задания:** 8 часов 20 минут.

# 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 приготовил в день С-1.

Конкурсное задание состоит из трех модулей.

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

Ссылка на гугл-диск с материалами:

<https://drive.google.com/drive/u/0/folders/1PXiPrQ6TJDdNwPXUTk_WIHOzguRpTdsK>

# Модули задания и необходимое время

Таблица 1.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование модуля** | **Соревновательный день (С1, С2, С3)** | **Время на задание** |
| **A** | Проведение тестирования клиента. | С1 | 220 минут(3 часа 40 минут) |
| **B** | Разработка индивидуальной программы здоровья. | С2, С3 | 255 минут(4 часа 15 минут) |
| **C** | Проведение консультации по вопросам здоровьесбережения с населением. | С3 | 25 минут |

***Модуль A: 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)*.
	1. 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.
	1. 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 корригирующих 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 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 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 B. 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 c обозначением в названии файла ФИО участника (пример: Шаблон 2\_Иванов Иван Иванович).
1. 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).*
1. 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.
1. **На карту памяти № 3** перенести:
* шаблоны № 2 и № 3, сохраненный в формате PDF;
* результаты всех фотофиксаций (включая лист InBody 270) обработанные в программе Paint.
1. 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 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):** 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 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 (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 «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.

В день С-1 за каждым участником закрепляются волонтер-оператор посредством жеребьевки, 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 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.

# Критерии оценки.

Таблица 2.

|  |  |
| --- | --- |
| **Критерий** | **Баллы** |
| **Судейские аспекты** | **Объективная оценка** | **Общая оценка** |
| **A** | **Проведение тестирования клиента.** | **0** | **20** | **20** |
| **В** | **Разработка индивидуальной программы здоровья.** | **4** | **8** | **12** |
| **С** | **Проведение консультации по вопросам здоровьесбережения с населением.** | **4** | **9** | **13** |
| **Всего** | **8** | **37** | **45** |

Шаблон 1. Опрос и вводное тестирование

|  |
| --- |
| **Внимание: данные не заполняются при отсутствии аппарата InBody** |
|  **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) (см комментарий \*5) | левая | правая |   |
|   |   |
| Развитие мышц ног (% относительно веса) (см комментарий \*5) | левая | правая |   |
|   |   |
| Баланс в развитии мышц верхней и нижней половины туловища (см комментарий \*4 и 6) | верх | низ |   |
|   |   |
| Уровень базального метаболизма | Показатель в ккал  |   |   |   |   |
| Границы нормы *(см комментарий \*3)* |   | - |   |
| Рекомендуемый прием калорий | Показатель в ккал  |   |   |   |   |
|   |   |
| Контроль веса | Идеальный вес  |   |   |   |   |
| Контроль веса |   |   |   |
| Контроль жира |   |   |   |
| Контроль мышц  |   |   |   |
| Обратите внимание, что серые поля не заполняются |
| \*1 Сначала необходимо вычислить середину границ нормы. Например: границы нормы протеина (10,8 -13,2) поэтому середина границы будет вычисляться так (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 % |

Шаблон 2. Оценка ОДА

|  |
| --- |
| **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 |   |
| Тест Генслена | бедро |   |   |
| голень |   |   |
| наличие отведения бедренной кости более чем на 10 градусов  |   |   |
| 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 |   |
| Оценка сгибания разгибания голеностопа | Правая нога (согнута в колене) |   |   |   |
| Левая нога (согнута в колене) |   |   |   |
| Сгибание тазобедренного сустава |   |   |
| Тест «четверка» |   |   |
| Внутреннее вращение тазобедренного сустава | левая  |   |   |
| правая |   |   |
| Ротация плеча | левое |   |   |
| правое |   |
| неодновременное включение лопаток в движение |   |
| наружная ротация должна быть без экстензии ГОП |   |
| Сгибание плеча и влияние широчайших мышц на плечо |   |   |

Шаблон 3. Программа «Здоровья»

|  |  |
| --- | --- |
| **Дата составления программы:** |  |
| **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 короновирусной 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)** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**Определите важность программы «здоровья»:**

Ознакомьтесь с перечнем разделом, включенных в программу «Здоровья». Расставьте цифры от «1» до «5» напротив разделов программы в порядке их важности для Вас

|  |  |
| --- | --- |
| * здоровое питание
 |  |
| * здоровый сон
 |  |
| * водный баланс
 |  |
| * двигательная активность
 |  |
| * дыхательные практики
 |  |

|  |
| --- |
| **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)** | 1 кг |
| **Фактическое артериальное давление** *(после проведения измерения)* |  |
| **Общее самочувствие?** |  |

*\* при отсутствии аппарата InBody, рассчитывается по формуле Дивайн:*

*Мужчины: ИМТ = 50 + 2.3 \* (0.394 \* рост (см) - 60)*

*Женщины: ИМТ= 45.5 + 2.3 \* (0.394 \* рост (см) - 60)*

|  |
| --- |
| **Раздел 3. Программа питания и контроля 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: |
| **Советы по приему пищи** |
| **Определите оптимальные часы для приема пищи** |
| **Прием пищи** | **Рекомендуемое время** |
| **Завтрак** |  |
| **Перекус 1** |  |
| **Обед** |  |
| **Перекус 2** |  |
| **Ужин** |  |
| **Пример составления рациона питания** |
| **Рекомендуемое кол-во ккал** *(на основе рекомендаций приложения)* |  |
| на завтрак (ккал) |  |
| на обед (ккал) |  |
| на ужин (ккал) |  |
| на перекус (ккал) |  |
| Количество воды (мл) в день |  |
| **ДЕНЬ 1** |
| **Прием пищи:** | **Завтрак** |
| Время приема пищи | Наименование блюда | Кол-во (г) | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | Комментарии (аппетит, насыщаемость и т.д.) |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| ИТОГО |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи:** | **Обед** |
| Время приема пищи | Наименование продуктов | Кол-во (г) | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | Комментарии |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| ИТОГО |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи:** | **Перекус 1 и 2** |
| Время приема пищи | Наименование продуктов | Кол-во (г) | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | Комментарии |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| ИТОГО |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи:** | **Ужин** |
| Время приема пищи | Наименование продуктов | Кол-во (г) | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | Комментарии |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| ИТОГО |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (ккал):*****+/- 25 ккал от рекомендуемой приложением суточной нормы (возможен перенос ккал с обеда на перекус – не более 30 ккал)*** |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ 2** |
| **Прием пищи:** | **Завтрак** |
| Время приема пищи | Наименование блюда | Кол-во (г) | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | Комментарии (аппетит, насыщаемость и т.д.) |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| ИТОГО |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи:** | **Обед** |
| Время приема пищи | Наименование продуктов | Кол-во (г) | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | Комментарии |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| ИТОГО |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи:** | **Перекус 1 и 2** |
| Время приема пищи | Наименование продуктов | Кол-во (г) | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | Комментарии |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| ИТОГО |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи:** | **Ужин** |
| Время приема пищи | Наименование продуктов | Кол-во (г) | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | Комментарии |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| ИТОГО |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (ккал):*****+/- 25 ккал от рекомендуемой приложением суточной нормы (возможен перенос ккал с обеда на перекус – не более 30 ккал)*** |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **Раздел 4. Контроль и коррекция режима сна и отдыха** |
| Ваше примерное время отхода ко сну: |  |
| Ваше примерное время пробуждения: |  |
| **Дневник сна для самоконтроля** |
| Дата, месяц, год, день недели | Оцените качество своего сна (за последние три ночи) по сравнению с предыдущими ночами(выберите один из 5 пунктов в перечне) | Комментарии |
| *1. Гораздо хуже Совсем нет – как будто бы и не спал(а) вообще* | *2. Немного хуже Лишь немного отдохнул(а)* | *3. Как обычно Отдохнул(а) более или менее удовлетворительно* | *4. Несколько лучше Отдохнул(а) достаточно хорошо* | *5. Гораздо лучше Спал(а) очень хорошо, чувствую себя свежим(ей) и полностью отдохнувшим(ей)* |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Дата, месяц, год, день недели | Принес ли Вам сон ощущение отдыха и свежести?(выберите один из 5 пунктов в перечне) | Комментарии |
| *1. Гораздо хуже Совсем нет – как будто бы и не спал(а) вообще* | *2. Немного хуже Лишь немного отдохнул(а)* | *3. Как обычно Отдохнул(а) более или менее удовлетворительно* | *4. Несколько лучше Отдохнул(а) достаточно хорошо* | *5. Гораздо лучше Спал(а) очень хорошо, чувствую себя свежим(ей) и полностью отдохнувшим(ей)* |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

**Выводы и рекомендации для улучшения качества сна и отдыха:**

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

|  |
| --- |
| **Раздел 5. Результаты оценки опорно-двигательного аппарата (ОДА)** |



|  |  |
| --- | --- |
| **Тип Осанки (фронтальная плоскость):** |  |
| **Наличие деформаций** |
| Расположение сосцевидных отростков: |
| Уровень расположения плеч: |
| Расположения локтевых отростков и их направления: |
| Расположение треугольников талии: |
| Расположение костей таза:  |
| Расположения коленных чашечек и их направления: |
| Стопа и ее ротация: |
| **Тип Осанки (сагиттальная плоскость):**  |  |
| **Наличие деформаций** |
| Смещение головы (отклонение от вертикальной линии): |
| Шейный лордоз: |
| Грудной кифоз: |
| Поясничный лордоз: |
| Таз: |
| Колено: |

|  |
| --- |
| **5.1 Составление программы упражнений корригирующей и общей направленности в соответствии с выявленными проблемами в регионах тела** |
| **ВНИМАНИЕ: вариант заполненияупр. д/ отдела, если в нем есть деформации** |
| **1. Регион деформации:** | **Шейный отдел** |
| **Изменение (вид деформации):** |  |
| **Длинная мышцы:** |  |
| **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** | **Наименование упражнения** **(с указанием оборудования)** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **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** | **Наименование упражнения** **(с указанием оборудования)** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **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** | **Наименование упражнения** **(с указанием оборудования)** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **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** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **ВНИМАНИЕ: вариант заполненияупр. д/ отдела, если в нем есть деформации** |
| **2. Регион деформации:** | **Грудной отдел** |
| **Изменение (вид деформации):** |  |
| **Длинная мышцы:** |  |
| **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** | **Наименование упражнения** **(с указанием оборудования)** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **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** | **Наименование упражнения** **(с указанием оборудования)** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **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** | **Наименование упражнения** **(с указанием оборудования)** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **ВНИМАНИЕ: вариант заполнения упр. д/отдела, если в нем нет деформаций** |
| **2. Регион воздействия:** | **Грудной 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 таблицы по каждому региону тела, лишнее удалить.***

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 6. Составление программы с применением дыхательных практик** |
| **Определение ДЖЕЛ (должная жизненная емкость легких)****Формула для нетренированных:**Мужчины = 0,052 \* рост (см) – 0,028 \* возраст – 3,2Женщины = 0,049 \* рост (см) – 0,019 \* возраст – 3,76**Формула Людвига для спортсменов:** Мужчины = ДЖЕЛ (мл) = 40 \* рост (см) + 30 \* вес (кг) – 4400Женщины = ДЖЕЛ (мл) = 40 \* рост (см) + 10 \* вес (кг) – 3800 |
| **Фактический ЖЕЛ (жизненная емкость легких):** |  |
| **Разница между ЖДЕЛ и ЖЕЛ (выраженная в %):** |  |
| **Вывод, относительно полученного результата спирометрметрии:** | *Норма/условная норма/отклонения (умеренные, значительные, резкие)* |
| **Выбор дыхательной практики:**- дыхательная гимнастика по Стрельниковой, - полное Йоговское дыхание, - дыхательная техника Бодифлекса |  |

Содержание упражнений

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

**Рекомендации:**

1. Часто выполнений

2. Требования к помещению и т.д.