

КОНКУРСНОЕ ЗАДАНИЕ
IX Открытого Регионального чемпионата
«Молодые профессионалы» (WorldSkills Russia)
Пензенской 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
2. Общее время на выполнение задания:	2
3. Задание для конкурса	2
4. Модули задания и необходимое время	2
5. Критерии оценки.	8
6. Приложения к заданию.	9

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 одновременно.

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 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

4. **Модули задания и необходимое время**

Таблица 1.

Наименование модуля		Соревновательный день (С1, С2, С3)	Время на задание
А	Проведение тестирования клиента.	С1	220 минут (3 часа 40 минут)
В	Разработка индивидуальной программы здоровья.	С2, С3	255 минут (4 часа 15 минут)
С	Проведение консультации по вопросам здоровьесбережения с населением.	С3	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 приступить к процедуре аналитики полученных данных.

Возможные ошибки. Место для тестирования подготовлено с нарушениями, несоблюдение процедуры проведения тестирования отдельного теста (не

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

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

Описание задания.

Провести оценку состояния опорно-двигательного аппарата клиента (волонтера-актера) для составления комплекса 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 приступить к процедуре аналитики полученных данных.*

Возможные ошибки. Место для тестирования подготовлено с нарушениями, несоблюдение процедуры проведения тестирования отдельного теста (не

соответствие эталону тестирования), последовательности проведения тестов, наличие ошибок при перенесении результатов тестирования, неверная интерпретация полученных результатов. Отсутствие контроля за временем (участник не уложился с выполнением задания в отведенный временной промежуток), нарушение требований к оформлению отчетной документации.

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 технического эксперту в формате (.pptx) - презентация Microsoft PowerPoint.

4. **На карту памяти № 3** перенести:

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

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

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

Возможные ошибки. Ошибки в интерпретации полученных результатов или в производимых расчетах, 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 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), 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» состоит 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 участником 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
А	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

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).

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, то как часто?	
Наличие отклонений в состоянии здоровья	
Ваше (рабочее) давление:	
Вывод по результатам опроса (давление):	
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)

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	

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:	

Контроль и коррекция режима сна и отдыха

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:

Шаблон 1.2

Наименование теста / функциональной пробы	Полученное значение	Оценка показателей индекса / функциональной пробы	Сопутствующие деформации
Координационная проба Ромберга (3 варианта)	вариант тах пробы		
	результат (для пробы № 1)		
	результат (для пробы № 2) правая нога впереди		
	результат (для пробы № 2) левая нога впереди		
	опора на правую ногу (только для пробы № 3)		
	опора на левую ногу (только для пробы № 3)		

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:

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

Шаблон 1.3

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				
Посегментарная оценка результатов аппаратного тестирования	Развитие мышц рук относительно веса) (см комментарий *5)	(%)	левая	правая	
		(см)			
	Развитие мышц ног относительно веса) (см комментарий *5)	(%)	левая	правая	
		(см)			
	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 %

Приложение 2

Шаблон 2.1

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	

Шаблон 2.2
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			
	застывший 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 колени)			
	Левая нога (согнута в колени)			
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				

Приложение 3

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 беспокоят 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?	

Дополнительные 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	<input type="text"/>
здоровый сон	<input type="text"/>
водный баланс	<input type="text"/>
двигательная активность	<input type="text"/>
дыхательные практики	<input type="text"/>

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

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

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

Раздел 4. Контроль и коррекция режима сна и отдыха

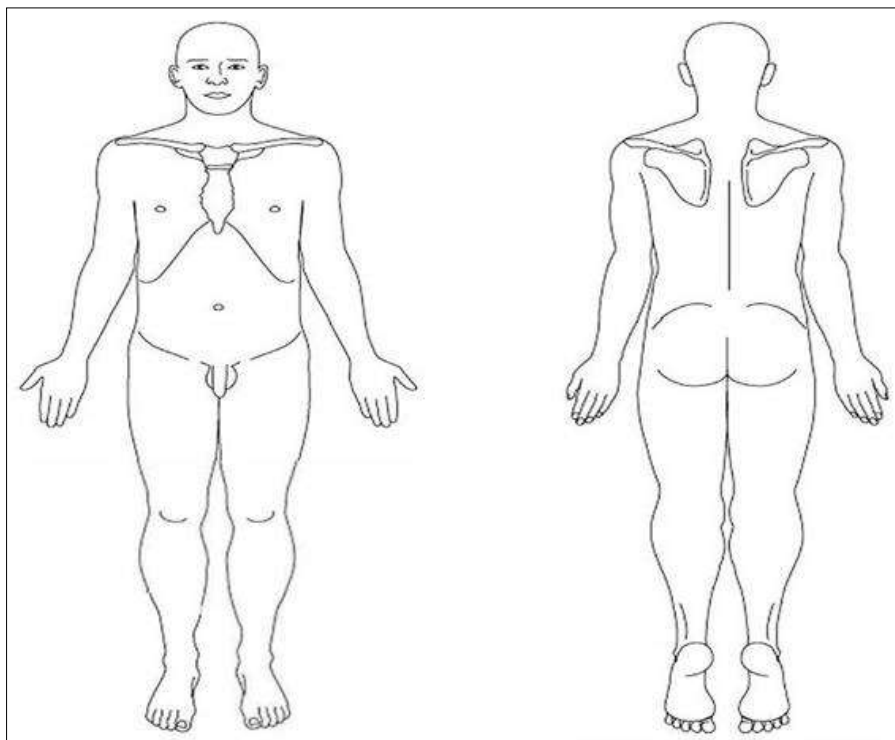
Ваше примерное время отхода ко сну:	
Ваше примерное время пробуждения:	

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
	<i>1. Гораздо хуже Совсем нет – как будто бы и не спал(а) вообще</i>	<i>2. Немного хуже Лишь немного отдохнул(а)</i>	<i>3. Как обычно Отдохнул(а) более или менее удовлетворительно</i>	<i>4. Несколько лучше Отдохнул(а) достаточно хорошо</i>	<i>5. Гораздо лучше Спал(а) очень хорошо, чувствую себя свежим(ей) и полностью отдохнувшим(ей)</i>	
Дата, месяц, год, день недели	Принес ли Вам сон ощущение отдыха и свежести? (выберите один из 5 пунктов в перечне)					Комментарии
	<i>1. Гораздо хуже Совсем нет – как будто бы и не спал(а) вообще</i>	<i>2. Немного хуже Лишь немного отдохнул(а)</i>	<i>3. Как обычно Отдохнул(а) более или менее удовлетворительно</i>	<i>4. Несколько лучше Отдохнул(а) достаточно хорошо</i>	<i>5. Гораздо лучше Спал(а) очень хорошо, чувствую себя свежим(ей) и полностью отдохнувшим(ей)</i>	

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

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: - 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.