

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\\_WIH0zguRpTdsK](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
<b>А</b>	Проведение тестирования клиента.	<b>С1</b>	220 минут (3 часа 40 минут)
<b>В</b>	Разработка индивидуальной программы здоровья.	<b>С2, С3</b>	255 минут (4 часа 15 минут)
<b>С</b>	Проведение консультации по вопросам здоровьесбережения с населением.	<b>С3</b>	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 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 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
<b>А</b>	<b>Проведение тестирования клиента.</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>20</b>
<b>В</b>	<b>Разработка индивидуальной программы здоровья.</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>12</b>
<b>С</b>	<b>Проведение консультации по вопросам здоровьесбережения с населением.</b>	<b>4</b>	<b>9</b>	<b>13</b>
<b>Всего</b>		<b>8</b>	<b>37</b>	<b>45</b>

## **6. Приложения к заданию.**

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

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



**ПРИМЕРНЫЙ Шаблон № 1**

ФИО конкурсанта \_\_\_\_\_

**Индивидуальная карта оценки текущего физического состояния клиента**

**Номер клиента (волонтера-актера) по**

**жеребьевке:** \_\_\_\_\_

**Дата составления карты:** \_\_\_\_\_

**Вводный опрос клиента**

ФИО клиента (волонтера) \_\_\_\_\_

1. Как я могу к вам обращаться? \_\_\_\_\_

2. Пищевые предпочтения (предпочтения в еде/ пищевые  
аллергены): \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_:

4. \_\_\_\_\_:

... \_\_\_\_\_:

5. Предпочитаемые виды двигательной активности: \_\_\_\_\_

6. Периодичность занятий физическими упражнениями на данный  
момент: \_\_\_\_\_

7. Наличие противопоказаний (заболеваний) к занятиям  
физическими упражнениями: \_\_\_\_\_

8. Желаемый результат по итогам тренировочной деятельности, по  
выбору волонтера: \_\_\_\_\_

9. Уровень активности в течение дня \_\_\_\_\_

10. Цели тренировок: \_\_\_\_\_

11. \_\_\_\_\_:

12. \_\_\_\_\_:

.... \_\_\_\_\_:

13. Продолжительность ночного сна: \_\_\_\_\_

14. \_\_\_\_\_:

.... \_\_\_\_\_:

<b>Противопоказания и ограничения</b>
---------------------------------------

- 1 Есть ли у вас заболевания сердца и сосудов? Какие? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 2 Бывают ли у вас обмороки или головокружения? Как часто? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 3 Есть ли у вас заболевания сосудов ног? Какие? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 4 Бывают ли у вас отеки и онемение рук и ног? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 5 Есть ли у вас проблемы с артериальным давлением? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 6 Есть ли у вас проблемы с позвоночником, суставами, мышцами? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 7 Есть ли у вас диабет? Принимаете ли вы инсулин? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 8 Есть ли у вас проблемы со зрением? Какие? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 9 Были ли у вас заболевания онкологического характера? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 10 Были ли у вас травмы? Какие? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 11 Были ли у вас хирургические операции? Какие и как давно? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 12 Соблюдаете ли вы диету? Если да, то какую? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 13 Есть ли у вас заболевания, не упомянутые в анкете? Какие? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 14 \_\_\_\_\_? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- ... \_\_\_\_\_? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

<b>Опыт тренировок</b>
------------------------

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

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

### Антропометрические данные

1	Пол			
2	Возраст			
3	Длина тела		см	
4	Вес		кг	гр
5	Артериальное давление		/	мм.рт.ст
6	Пульс		уд / мин	
7	Жизненная емкость легких		л/мл	
...	...			

Результаты функциональных проб			
Наименование теста / функциональной пробы	Полученное значение	Оценка показателей индекса / функциональной пробы	Наименование теста / функциональной пробы
Координационная проба Ромберга (3 варианта)	вариант пробы		
	результат (для проб № 1 и 2)		
	опора на правую ногу (только для пробы № 3)		
	опора на левую ногу (только для пробы № 3)		
...	...		

### Карта анализа результатов аппаратного исследования (InBody 270) клиента

Параметр	Значение				Вывод (анализ)
Соотношение мышцы-жир	Тип состава тела				
	Масса скелетной мускулатуры (кг)				
	Процентное содержание жира в теле (%)				
	Уровень висцерального жира				
	Протеин				
	Границы нормы (см комментарий *1)		-		
	Минералы				
Границы нормы (см комментарий *2)		-			
Посегментарная оценка результатов аппаратного тестирования	Развитие мышц рук относительно веса) комментарий *5)	(% (см	левая	правая	
		(% (см			
	Развитие мышц ног относительно веса) комментарий *5)	(% (см	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  $(13,2-10,8)/2=1,2$ , затем  $10,8+1,2= 12$   
 Если протеин 11,2 (кг), вывод: ниже середины нормы

\*2, 3 Вычисляется аналогично первому примеру

\*4 Сначала вычисляется среднее значение между правой и левой рукой, затем это значение складывается со значением туловища и снова вычисляется среднее значение, которое будет сравниваться со средним значением правой и левой ноги, и только после этого делается вывод.

\*5 дисбаланс фиксируется при разнице в 2 и более %

\*6 дисбаланс фиксируется при разнице в 12 и более %

## Рекомендации по питанию и питьевому режиму для достижения поставленной задачи

1.1 Рассчитать норму потребления чистой воды в течение дня по формуле  $(30 \text{ мл} \cdot \text{вес})^3$   л  мл

1.2 Калорийность пищи в день  ккал (показатель по in Body 270)

1.3 Количество белка, потребляемого для достижения одной из поставленных задач (в пересчете на 1 кг собственного веса)

Индивидуальный запрос	Белок г/кг	Калорийность белковой составляющей, ккал <sup>1</sup>	Калорийность составляющей жиров и углеводов, ккал <sup>2</sup>

<sup>1</sup> количество белка (г) *умножить* на массу тела (кг) *умножить* 4 на ккал

<sup>2</sup> калорийность пищи в день минус калорийность белковой составляющей

<sup>3</sup> расчет воды производится на здоровый вес клиента (волонтера) - идеальный вес

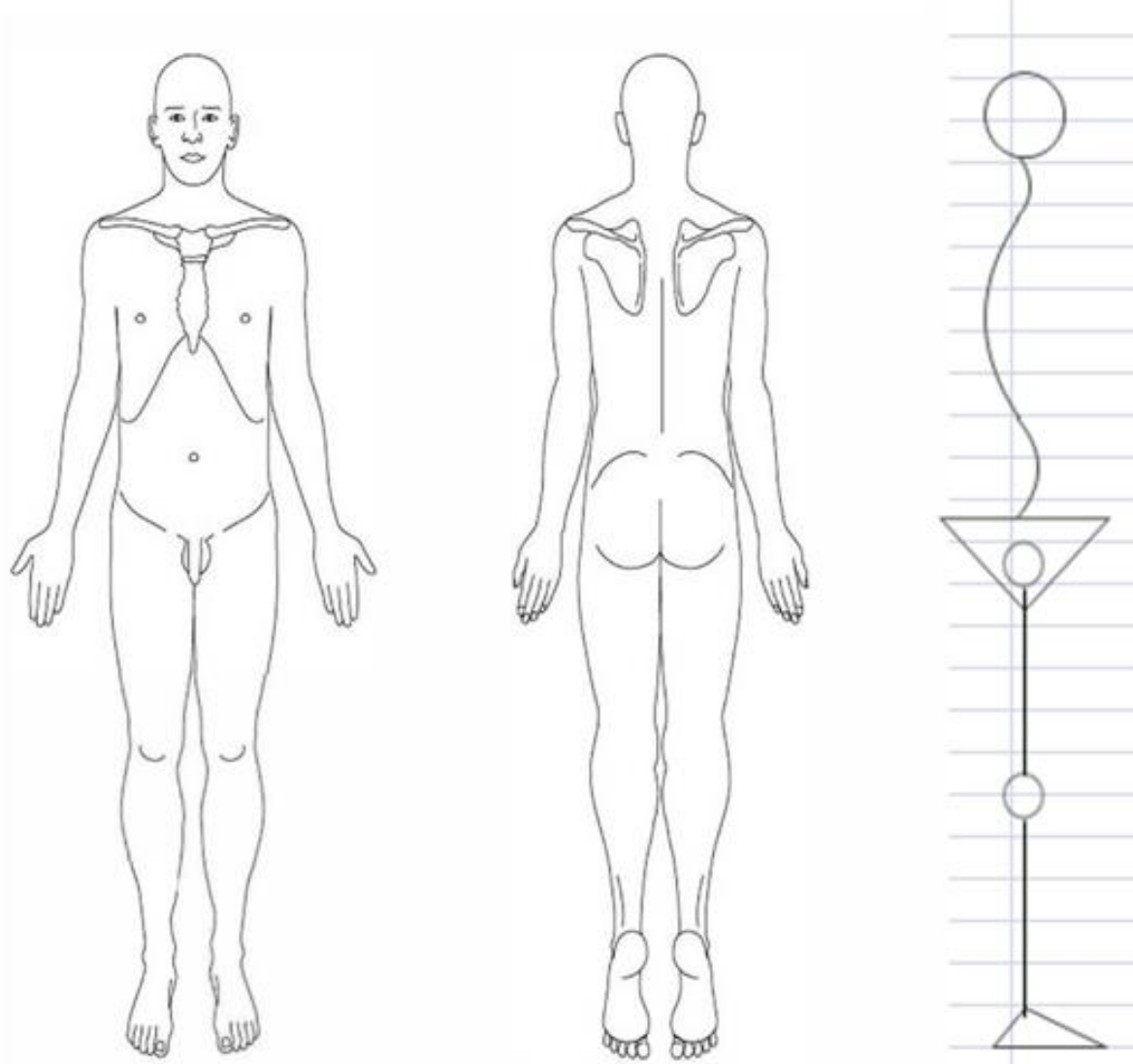
**ПРИМЕРНЫЙ Шаблон № 2**

Статическая визуальная оценка ОДА						
	Наименование теста / функциональной пробы	Полученное значение (вписать)		Оценка показателей индекса / функциональной пробы (выбрать)		Сопутствующие деформации (выбрать)
				Пр	Лев	
1	Оценка сосцевидных отростков					
2	Оценка отклонения головы от вертикальной линии					
3	Акромиальные отростки					
4	Ромб «Машкова»	C7-Л1	C7-Л2			
		L5-Л1	L5-Л2			
5	Плечевой индекс (*1)					
6	Оценка локтевых отростков (олекранон)					
7	Гребни крыльев подвздошных костей					
8	Оценка расположения коленных чашечек					
9	Пяточная кость			Пр	Лев	

\*1 Плечевой индекс = ширина плеч (см)  
/плечевая дуга, см.

Необходимо обеспечить фотофиксацию результатов всех тестов и функциональных проб  
 Фото должны быть обработаны в программе Paint

## КАРТА ТЕЛА



### Примечания:

Наличие асимметрий тела
Тип нарушения осанки

Результаты тестов и функциональных проб				
Наименование теста / функциональной пробы	Полученное значение		Оценка показателей индекса / функциональной пробы	Сопутствующие деформации
Шейный лордоз				
Поясничный лордоз				
Сгибание в шейном отделе позвоночника				
Сгибание/разгибание в грудном отделе позвоночника	Сгибание			
	Разгибание			
Проба "Шобера"				
Определение гипертонуса мышц сгибателей бедра и разгибателей поясничного отдела позвоночника			Вариант	
	право			
	лево			
Присед лицом к плиометрической тумбе			Норма или отклонение	Количество отклонений
Наименование теста / функциональной пробы	Полученное значение		Оценка показателей индекса / функциональной пробы	Оценка показателей в баллах

\*1 Плечевой индекс = ширина плеч (см) / плечевая дуга, см.

\*2 ПР = ЧСС за 30 с (после теста) / ЧСС за 30 с (до теста)

Необходимо обеспечить фотофиксацию результатов тестов и функциональных проб:

Шейный лордоз
Поясничный лордоз
Сгибание в шейном отделе позвоночника
Сгибание/разгибание в грудном отделе позвоночника
Проба "Шобера"
Присед лицом к плиометрической тумбе



**ПРИМЕРНЫЙ Шаблон № 3**

<b>Индивидуальная программа коррекции выявленных нарушений осанки по результатам тестирования паттернов</b>			
<b>Вид нарушения осанки</b>	<b>Направления деятельности (задачи)</b>	<b>Корректирующие упражнения</b>	<b>Методические указания</b>
<b>1. Улучшение подвижности позвоночника</b>			
	Повышение тонуса мышц сгибателей спины		
	Мобилизация вершины кифоза		
	Лордозирование в поясничном и нижнегрудном отделах		
	Улучшение подвижности в лордозированном отделе		
<b>2. Укрепление мышц всего тела</b>			
	Повышение силовых возможностей и растяжение мышц обеспечивающих "мышечный корсет", мышцы спины, мышцы плечевого и тазового пояса; мышцы бедра и голени		
	Укрепление мелких мышечных групп спины, живота, косых мышц		
	На мышцы передней брюшной стенки, разгибатели поясничного отдела позвоночника, межлопаточные и мышцы затылочной области.		
	Минимальное биомеханическое воздействие на кривизну позвоночника		
	Создание мышечной тяги в направлении, противоположном искривлению		
<b>3. Увеличение угла таза</b>			
	Укрепление подвздошно-поясничных, прямых головок четырехглавых мышц бедра, гребешковых, грушевидных, разгибателей поясничного отдела спины		
	Растяжение укороченных и		

напряженных мышц: двуглавая мышца бедра, трехглавая мышца голени		
<b>4. Уменьшение угла наклона таза</b>		
Укрепление ослабленных и растянутых мышц: разгибателей туловища грудного отдела и межлопаточных мышц - нижних стабилизаторов лопаток, переднешейных глубоких мышц, прямых и косых мышц живота, больших ягодичных и задних пучков средних ягодичных мышц, двуглавой мышцы бедра		
Растяжения укороченных и напряженных мышц: длинных мышц спины - разгибателей туловища, поясничного и шейного отделов, верхней части трапецивидной мышцы, большой грудной мышцы, подвздошно-поясничной мышцы, прямой мышцы бедра, трехглавой мышцы голени		
<b>5. Коррекция кифоза</b>		
Прогибание кифоза с учетом его вершины		
Рястягивание грудных мышц		
<b>6. Коррекция сопутствующих деформаций</b>		
Коррекция крыловидных лопаток		
*укрепление мышц фиксирующих и сближающих лопатки: трапецивидной, ромбовидной, передней зубчатой		
*укрепление затылочных мышц и разгибателей спины		
Коррекция мышечной контрактуры больших грудных мышц со сведением кпереди и опущением плеч		
* растяжение больших грудных мышц		
Укрепление межлопаточных мышц		
Коррекция выстояния живота		

	Гиперлордоз шейного отдела позвоночника, сопровождающийся выдвиганием головы вперед		
	* укрепление мышц шеи, плечевого пояса и разгибателей верхнегрудного отдела спины		