



дополнительная профессиональная программа
повышения квалификации преподавателей
(мастеров производственного обучения)

**«Практика и методика реализации
образовательных программ среднего
профессионального образования с**

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

Компетенция

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ И ФИТНЕС

Оренбург, 2021



СОДЕРЖАНИЕ

<u>Вводная</u>	<u>информационная</u>	3
<u>Модуль 1. Стандарт Ворлдскиллс и спецификация стандартов Ворлдскиллс по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес». Разделы спецификации</u>		8
<u>Модуль 2. Современные технологии в профессиональной сфере, в том числе цифровые. Требования работодателей к подготовке кадров</u>		21
<u>Модуль 3. Особенности обучения в соответствии со стандартами Ворлдскиллс и спецификацией стандартов Ворлдскиллс по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес»</u>		41
<u>Модуль 4. Культура безопасного труда. Основы безопасного труда и эффективная организация рабочего места в соответствии со стандартами Ворлдскиллс и спецификацией стандартов Ворлдскиллс по компетенции</u>		52
<u>Модуль 5. Модуль компетенции «Привлечение разных групп населения к здоровьесбережению»</u>		70
<u>Модуль 6. Модуль компетенции «Организация тестирования физических кондиций человека»</u>		101
<u>Модуль 7. Модуль компетенции «Организация индивидуальной тренировочной деятельности с занимающимися»</u>		148
<u>Модуль 8. Модуль компетенции «Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам»</u>		182
<u>Модуль 9. Организация и проведение демонстрационного экзамена с</u>		19

применением стандартов Ворлдскиллс как базовых принципов объективной оценки результатов подготовки рабочих кадров в системе среднего профессионального образования. Особенности проведения демонстрационного экзамена с обучающимися, имеющими особые образовательные потребности

.....

Вводная информационная

Уважаемые слушатели!

Мы рады приветствовать Вас на базе государственного автономного профессионального образовательного учреждения Самарской области «Тольяттинский социально-педагогический колледж», который присоединился к движению WorldSkills в 2013 году и на сегодняшний день чувствует в нем более чем в 7 компетенциях.

Колледж является инициатором создания компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес» в 2015 году. На сегодняшний день в колледже работают 5 сертифицированных экспертов по разным компетенциям WorldSkills, функционируют 2 ЦЦК.

Немного о программе

Название программы: Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Практика и методика реализации образовательных программ среднего профессионального образования с учетом компетенции Ворлдскиллс «Физическая культура, спорт и фитнес».

Программа курса рассчитана на 76 часов.

Ведущие программы: менеджер и заместитель менеджера компетенции; сертифицированные эксперты; представители работодателя, ведущие специалисты сети спортивных клубов «Фит Лайн»; победители и призеры разного уровня по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес».

Площадки проведения:

государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Самарской области «Тольяттинский социально-педагогический колледж»

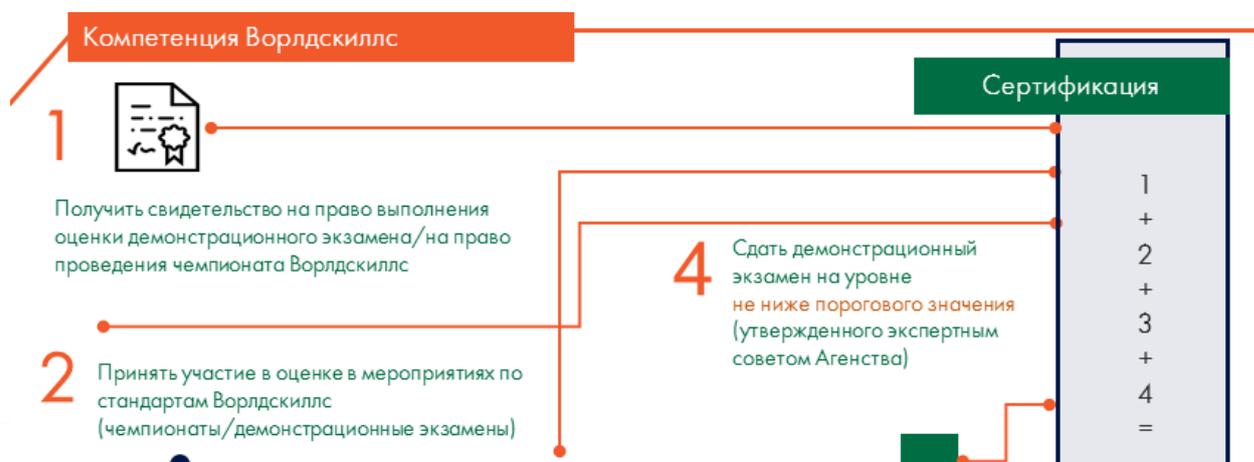
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Педагогический колледж им. Н.К. Калугина» г. Оренбурга

Цель программы: совершенствование и (или) формирование у слушателей новой компетенции преподавания по образовательным программам среднего профессионального образования, профессионального обучения, дополнительным профессиональным программам, организации и проведения учебно-производственного процесса с учетом компетенции Ворлдскиллс «Физическая культура, спорт и фитнес».

Завершение программы: подразумевает проведение итоговой аттестации в форме демонстрационного экзамена, где каждым слушателем (индивидуально) выполняется задание в соответствии с комплектом оценочной документации № 1.1 по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес».

По завершению программы слушатели получают:

- удостоверение государственного образца о прохождении курсов повышения квалификации в объеме 76 часов;
- skills passport с результатами демонстрационного экзамена;
- возможность получить сертификат мастера (при условии выполнения следующих пунктов: наличие свидетельства эксперта ДЭ/РЧ + участие в чемпионатах + сдача ДЭ не менее чем на 70% от max).



Ссылки на следующие сетевые ресурсы:

- сайт АНО «Агентство Развития Профессий и Навыков (Ворлдскиллс Россия)» (<https://worldskills.ru>);
- сайт ГАПОУ ТСПК (<http://tspk.org/>);
- дистанционный курс Академии Ворлдскиллс Россия «Эксперт демонстрационного экзамена по стандартам Ворлдскиллс» (<https://worldskillsacademy.ru/#/programs/8/competences-expert>);
- дистанционный курс Академии Ворлдскиллс Россия «Навигатор по Future Skills» (<https://worldskillsacademy.ru/#/programs/10/competences-expert>);
- сайт Национальной сборной России по профессиональному мастерству (<https://nationalteam.worldskills.ru>);
- группу Академии Ворлдскиллс Россия в Facebook (<https://www.facebook.com/groups/1904334706509962/?ref=share>);
- Цифровая платформа дистанционного обучения Moodle (<https://new-moodle.tspk.org/course/view.php?id=1321>).

В рабочей тетради использованы материалы, с которыми вы можете ознакомиться и работать, используя QR-код. Для этого, вам понадобится смартфон или планшет на базе Android или IOS, имеющий доступ к сети Интернет. Скачайте на своем устройстве бесплатное приложение QR сканер с Play Market или App Store.



QR Scanner



Google Play



App Store

Ответственные за развитие и продвижение компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес» в России



Зиборова Светлана Александровна,

менеджер компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес»;
сертифицированный эксперт;
директор сети спортивных клубов «Фит Лайн»

Плохова Жанна Васильевна,

менеджер по юниорам компетенция «Физическая культура, спорт и фитнес»;
сертифицированный эксперт; методист



ИНФОРМАЦИЯ О СЛУШАТЕЛЕ

1. Ф.И.О (слушателя):

2. Субъект РФ (с указанием кода региона):

3. Место работы, должность:

4. Наличие действующих свидетельств (выберите варианты):

- Свидетельство на право оценки ДЭ (указать год получения ____)
- Свидетельство на право проведения чемпионатов по стандартам WORLDSKILLS в рамках своего региона (указать год получения ____)
- Сертификат (указать год получения ____)
- Сертификат мастера (указать год получения ____)
- нет

5. Опыт в подготовки победителя/призера чемпионатов разного уровня за последние 2 года (указать уровень и результат):

- Региональный (1место, 2 место, 3 место, медальон, участие)
- Национальный (1место, 2 место, 3 место, медальон, участие)
- нет

6. Опыт в судействе на мероприятиях по стандартам WORLDSKILLS за последние 2 года (указать уровень и статус):

- Демонстрационный экзамен (главный эксперт, линейный эксперт)
- Региональный чемпионат (главный эксперт, заместитель главного эксперта / заместитель главного эксперта по юниорам, эксперт-компатриот, независимый эксперт)
- Отборочные соревнования (главный эксперт, заместитель главного эксперта / заместитель главного эксперта по юниорам, эксперт-компатриот, независимый эксперт)
- Финал Национального чемпионата (главный эксперт, заместитель главного эксперта / заместитель главного эксперта по юниорам, эксперт-компатриот, независимый эксперт)

7. Оцените уровень владения следующими навыками в рамках компетенции

(по шкале от «0» до «3», где 0 – это совсем не владею, 1 – имею представление в общих чертах, 2 – имею четкое понимание работы, но не применяю на практике, 3 – имею четкое понимание работы и применяю на практике)

- ❖ Информационные технологии (работа со специальными программами):

_____ в случае оценки «2» или «3» - указать перечнем конкретные ИТ

❖ Применение новых видов оборудования в образовательном процессе: _____
в случае оценки «2» или «3» - указать перечнем конкретное оборудование

- ❖ Оценка ОДА и паттернов человека: _____
- ❖ Контроль состояния с помощью браслетов: _____
- ❖ Ведение урока в дистанционном формате: _____
- ❖ Организация консультационной деятельности по вопросам здоровьесбережения: _____

Модуль 1. Стандарт Ворлдскиллс и спецификация стандартов Ворлдскиллс по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес». Разделы спецификации

Тема 1.1 Актуальное техническое описание по компетенции. Спецификация стандарта Ворлдскиллс по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес»

Определение, понятия и цели развития движения WorldSkills International. Возможности движения WorldSkills International

WORLDSKILLS – это международное некоммерческое движение, целью которого является повышение престижа рабочих профессий и развитие профессионального образования путем гармонизации лучших практик и профессиональных стандартов во всем мире посредством организации и проведения конкурсов профессионального мастерства как в каждой отдельной стране, так и во всем мире в целом.

Цель - повышение престижа рабочих профессий и развитие профессионального образования путем гармонизации лучших практик и профессиональных стандартов во всем мире посредством организации и проведения конкурсов профессионального мастерства как в каждой отдельной стране, так и во всем мире в целом.

Миссия - развитие профессиональных компетенций, повышение престижа высококвалифицированных кадров, демонстрация важности компетенций для экономического роста и личного успеха.

WorldSkills Russia проводит всероссийские чемпионаты профессионального мастерства по пяти направлениям:

Конкурсы профессионального мастерства между студентами колледжей и техникумов в возрасте до 22 лет. Раз в год победители региональных первенств соревнуются на Национальном финале «Молодые профессионалы» (WorldSkills Russia). Из победителей формируется расширенный состав национальной сборной для участия в мировом чемпионате WorldSkills Competition.

С 2017 года появилась отдельная возрастная линейка – *юниоры WorldSkills (16 и младше лет).*

Корпоративные чемпионаты, которые проводятся на производственных площадках крупнейших российских компаний. В них принимают участие молодые рабочие в возрасте от 16 до 28 лет. Победители представляют свою корпорацию на ежегодном финале WorldSkills Hi-Tech.

Чемпионат в сфере высокотехнологичных профессий IT-сектора – DigitalSkills. Участники – студенты профильных вузов и колледжей, а также специалисты крупнейших компаний, включая «Лабораторию Касперского», «Кибер Россию», «Ростелеком» и «Фирму «1С». Возрастное ограничение – до 28 лет.

AgroSkills – отраслевой чемпионат профессионального мастерства среди сотрудников компаний из сектора сельского хозяйства (возраст 18-28 лет). Соорганизатор – Министерство сельского хозяйства РФ. Проводится по трем компетенциям: «агрономия», «ветеринария», «эксплуатация сельскохозяйственных машин».

Межвузовский чемпионат по стандартам WorldSkills – конкурс профессионального мастерства между студентами высших учебных заведений. Победители вузовских чемпионатов встречаются в национальном финале. Помимо организации чемпионатов, Агентство

развития профессионального мастерства (Ворлдскиллс Россия) занимается внедрением мировых стандартов в национальную систему средне-специального и высшего образования.

В 2017 году около 14 тысяч выпускников колледжей и техникумов в 26 регионах России впервые сдали демонстрационный экзамен по стандартам WorldSkillsRussia. По сути, прошли через единственную в России независимую оценку практических навыков. По итогам испытания, студенты получили Skills-паспорта, а работодатели - чётко структурированную информацию о профессиональном уровне молодых специалистов.

«Навыки мудрых» – новое направление чемпионатов по стандартам WorldSkills для профессионалов старше 50 лет, финалу которого предшествует ряд региональных отборочных соревнований. Первый финал Национального чемпионата «Навыки мудрых» прошел в московском досугово-образовательном комплексе «Техноград» на ВДНХ с 22 по 23 сентября 2018 года при поддержке Правительства Москвы.

В 2019 году чемпионат «Навыки мудрых» состоялся с 20 по 24 мая в городе Казани на площадке международного выставочного центра «Казань Экспо». В 2018 году более 130 конкурсантов в возрасте от 50 лет продемонстрировали свое мастерство. В нынешнем году их количество возросло до 391 участника. Экспертное сообщество будут представлять 130 компатриотов.

Чемпионат «Навыки мудрых» является частью программы профессионального обучения и дополнительного профессионального образования граждан предпенсионного возраста по стандартам WorldSkills. Программа реализуется в рамках федерального проекта «Старшее поколение» национального проекта «Демография» при поддержке Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации и Федеральной службы по труду и занятости (Роструд).

История международного движения WorldSkills

Движение WorldSkills International (WSI) зародилось в послевоенные годы в Испании (1947 год), когда миру катастрофически не хватало квалифицированных рабочих рук. Первые чемпионаты проводились с целью популяризации рабочих профессий и повышения их престижа. Сегодня это эффективный инструмент подготовки кадров в соответствии с мировыми стандартами и потребностями новых высокотехнологичных производств.

Под эгидой WorldSkills проводятся региональные, национальные и мировые чемпионаты, континентальные первенства. Участники совершенствуют свои навыки, соревнуясь по шести блокам профессий: строительной отрасли, информационных и коммуникационных технологий, творчества и дизайна, промышленного производства, сферы услуг и обслуживания гражданского транспорта.

За полувековую историю международного движения к WorldSkills присоединились 84 страны. Россия это сделала в 2012 году. За это время были проведены более 500 региональных, корпоративных, вузовских и национальных чемпионатов. В них приняли участие более 100 тысяч участников. Общее число зрителей перевалило за отметку в 2 млн. человек.

Общие сведения и история развития компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес»

Впервые компетенция «Педагог по физической культуре» была презентована в г. Тольятти в 2016 году в рамках проведения I Открытого регионального чемпионата WorldSkills Russia 2016 по компетенции «Педагог по физической культуре» с участием 14 регионов РФ. В апреле 2016 года компетенция была допущена на ПФО в качестве презентационной.

В июле 2016 года в г. Тольятти была проведена проектная сессия экспертов по компетенции "Физическая культура и спорт" с участием более 20 регионов РФ.

В сезоне 2016-2017 года прошло 14 региональных чемпионатов по РФ и в мае 2017 года 7 конкурсантов набравших наибольшее количество баллов приняли участие в Финале V Национального чемпионата «Молодые профессионалы» (WorldSkills Russia) в Краснодаре, где компетенция «Физическая культура и спорт» была представлена презентационно.

В мае и июне 2017 года прошли пилотные проекты по сдаче выпускных экзаменов в формате ДЭ, в них приняли участие студенты двух регионов в количестве 75 человек (из которых 45 выпускников из г. Тольятти и 30 выпускников из г. Магнитогорск).

В августе 2017 года прошла очередная проектная сессия экспертов по компетенции с участием более 30 регионов, в рамках которой была переработана конкурсная документация, учтены ошибки, а также директивы Технической дирекции WSR.

В октябре 2017 года компетенция «Физическая культура и спорт» была переведена из разряда презентационных в основной состав.

14-15 декабря 2017 года в г. Тольятти прошла проектная сессия по ознакомлению с конкурсной документацией с участием учебных заведений Самарской области и представителей из профильных педагогических колледжей Казахстана.

В сезоне 2017-2018 года 32 субъекта РФ провели соревнования по компетенции «Физическая культура и спорт» по стандартам WSR. 2-9 мая 2018 г. в г. Тольятти проходили отборочные соревнования среди 31 субъекта РФ на право участия в Финале VI Национального чемпионата «Молодые профессионалы» (WorldSkills Russia) в Южно-Сахалинске. В сезоне 2018-2019 года 47 субъектов РФ провели соревнования по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес» по стандартам WSR, в том числе 17 регионов РФ в возрастной категории 16 лет и моложе. Также в пяти ВУЗах РФ прошли межвузовские соревнования по

компетенции ФКСиФ. В мае 2019 г. в рамках в Финала VII Национального чемпионата «Молодые профессионалы» (WorldSkills Russia) в Казани компетенция ФКСиФ была представлена на площадке Try-a-Skill совместно с партнерами Onetrak и InBody.

2020 год за счет сложной эпидемиологической ситуации в стране позволил апробировать новый – дистанционный формат проведения чемпионатов. В 2020 году в Финале Национального чемпионата в первые были представлены все возрастные линейки: юниоры, основная группа, межвузовская линейка и навыки мудрых.

В 2021 году компетенция ставит себе задачу продвижения компетенции на международный уровень.

География субъектов, принимающих участие в чемпионатах по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес»



На сегодняшний день компетенция «Физическая культура, спорт и фитнес» охватывает 56 регионов РФ и входит в состав основных компетенций; имеет 19 сертифицированных экспертов, более 500 человек, имеющих свидетельство на право проведения ДЭ и более 30 человек со свидетельством на право проведения РЧ.

Актуальный пакет документов по компетенции

«Физическая культура, спорт и фитнес»

1. Техническое описание
2. Инфраструктурный лист
3. Конкурсное задание
4. План застройки площадки
5. Инструкция по технике безопасности и охраны труда
6. Skills Management plan (SMP)



Используя данный QR код, найдите актуальную конкурсную документацию по компетенции



Кодекс этики (КЭ) – документ, который устанавливает этические нормы поведения лиц, вовлеченных в чемпионаты по стандартам Ворлдскиллс.

Техническое описание (ТО) – документ, устанавливающий рамки компетенции.

Раздел 2. Спецификации стандартов Ворлдскиллс (WSSS) по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес»

WSSS определяет знание, понимание и конкретные компетенции, которые лежат в основе лучших международных практик технического и профессионального уровня выполнения работы. Она должна отражать коллективное общее понимание того, что соответствующая рабочая специальность или профессия представляет для промышленности и бизнеса.

Целью соревнования по компетенции является демонстрация лучших международных практик, как описано в WSSS и в той степени, в которой они могут быть реализованы. Таким образом, WSSS является руководством по необходимому обучению и подготовке для соревнований по компетенции.

В соревнованиях по компетенции проверка знаний и понимания осуществляется посредством оценки выполнения практической работы. Отдельных теоретических тестов на знание и понимание не предусмотрено.

WSSS разделена на четкие разделы с номерами и заголовками.

Каждому разделу назначен процент относительной важности в рамках WSSS. Сумма всех процентов относительной важности составляет 100.

В схеме выставления оценок и конкурсном задании оцениваются только те компетенции, которые изложены в WSSS. Они должны отражать WSSS настолько всесторонне, насколько допускают ограничения соревнования по компетенции.

Схема выставления оценок и конкурсное задание будут отражать распределение оценок в рамках WSSS в максимально возможной степени. Допускаются колебания в пределах 5% при условии, что они не исказят весовые коэффициенты, заданные условиями WSSS.

		(%)
1	Организация труда и управление работой	10
	<p>Специалист должен знать и понимать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • специфику подготовки оборудования перед началом деятельности (осмотр-тестирование); • специфику расстановки субъектов и размещения спортивного инвентаря / оборудования в зависимости от планируемого вида деятельности; • требования к внешнему виду в зависимости от вида физкультурно-спортивной деятельности; • существующие правила безопасности и Санитарно-гигиенические нормы; • специфику планирования времени в зависимости от вида деятельности; • существующие правила по окончанию запланированного вида деятельности; • существующие правила зонирования места проведения в зависимости от вида деятельности 	
	<p>Специалист должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • осуществлять подготовку оборудования перед началом (осмотр-тестирование) с учетом специфики планируемой деятельности и существующих правил безопасности и Санитарно-гигиенических норм; • осуществлять расстановку субъектов и размещение спортивного инвентаря / оборудования с учетом существующих правил безопасности, санитарно-гигиенических норм и планируемого вида деятельности; • выполнять требования к внешнему виду в зависимости от планируемой деятельности, с учетом существующих правил безопасности и санитарно-гигиенических норм; • осуществлять страховку и само страховку в зависимости от планируемой деятельности, с учетом существующих правил безопасности и санитарно-гигиенических норм; • соблюдать правила СанПина в зависимости от планируемой деятельности и вида оборудования; • планировать распределение времени в зависимости от предстоящего вида деятельности; • соблюдать существующие правила по окончанию запланированного вида деятельности; • соблюдать правила зонирования места проведения в зависимости от вида деятельности 	
2	Проведение тестирования физических кондиций человека	10

	<p>Специалист должен знать и понимать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • назначение тестов физических кондиций и базовых паттернов; • процедуру подготовки места для проведения отдельных тестов; • специфику подготовки инструментов для измерения; • специфику работы инструментов для измерения; • процедуру проведения тестирования; • интерпретацию полученных результатов 	
	<p>Специалист должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • осуществлять качественное объяснение и демонстрацию проведения каждого теста; • производить подготовку места для проведения каждого отдельного теста; • производить подготовку инструментов для измерения; • работать с диагностическим инструментарием в соответствии с его характеристиками; • осуществлять тестирование в соответствии с требованиями к их процедуре; • подводить итоги проведенного теста 	
3	Проведение индивидуальной тренировочной деятельности по запросу клиента	10
	<p>Специалист должен знать и понимать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • биомеханические, анатомические и физиологические особенности; • специфику составления индивидуального плана тренировок в зависимости от полученных результатов тестирования и запросов занимающихся; • особенности подбора и регулировки оборудования с учетом его свойств; • особенности подбора и регулировки оборудования с учетом индивидуальных возможностей клиента; • методику организации и проведения индивидуальной тренировочной деятельности 	
	<p>Специалист должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • осуществлять комплексный подход при составлении индивидуального плана тренировок с учетом анализа полученных результатов и индивидуального запроса занимающихся; • организовывать и проводить тренировочную деятельность индивидуальной направленности 	
4	Проведение групповых программ современной фитнес-направленности	10

	<p>Специалист должен знать и понимать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • биомеханические, анатомические и физиологические особенности; • специфику составления плана групповых тренировок; • особенности подбора оборудования с учетом их свойств, направленности тренировки и поставленных задач; • особенности регулировки оборудования с учетом направленности тренировки, поставленных задач и индивидуальных возможностей клиента; • методику организации и проведения групповых тренировочных программ 	
	<p>Специалист должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • осуществлять комплексный подход при составлении групповых тренировочных программ; • организовывать и проводить тренировочную деятельность групповой направленности 	
5	Проведение консультаций с населением с использованием цифровых технологий	5
	<p>Специалист должен знать и понимать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • психологию общения и поведения человека; • возрастную психологию и анатомию человека; • структуру построения консультационного процесса; • особенности подбора целесообразных способов решения запросов от аудитории клиентов; • преимущества ведения здорового образа жизни и пользу занятий спортом; • специфику работы с современными устройствами по здоровьесбережению 	
	<p>Специалист должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • проводить консультации основанные на запросе клиентов в доступной для них форме; • выстраивать консультацию в логической последовательности; • осуществлять отбор средств, методов и приемов в зависимости от выявленных рисков и угроз возникновения соматических заболеваний при нарушении правил здорового образа жизни; • разрабатывать материал для выступления, который может в дальнейшем самостоятельно использовать клиент для поддержания своего здоровья 	
6	Проведение учебных занятий по физической культуре	15
	Специалист должен знать и понимать:	

	<ul style="list-style-type: none"> • требования к формулировке цели и задач; • требования к профессиональной терминологии; • требования к отбору содержания в зависимости от целеполагания, вида деятельности и возрастных особенностей; <ul style="list-style-type: none"> • требования к показу в зависимости от вида деятельности и возрастных особенностей; • специфику, назначение, применение всего оборудования и инвентаря; • анатомо-физиологические особенности занимающихся; • приемы дозирования и изменения физической нагрузки; • эффективность применения различных методов, приемов и форм организации в зависимости от вида деятельности и возрастных особенностей занимающихся; • способы осуществления контроля за техникой выполнения двигательного действия и исправления ошибок 	
	<p>Специалист должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • определять и формулировать задачи в зависимости от цели, вида деятельности и возрастных особенностей занимающихся; • грамотно применять профессиональную терминологию в зависимости от вида деятельности; • осуществлять отбор содержания в зависимости от целеполагания, вида деятельности и возрастных особенностей занимающихся; • осуществлять качественный показ техники двигательных действий; • отбирать и применять оборудование и инвентарь с учетом их специфики и назначения; • учитывать анатомо-физиологические особенности занимающихся при организации и проведении занятий; • осуществлять дозировку физической нагрузки в зависимости от групповых и индивидуальных особенностей занимающихся; • осуществлять отбор и применять различные методы, приемы и формы организации в зависимости от вида деятельности и возрастных особенностей занимающихся; • предлагать подходящие варианты упражнений с учетом цели, задач и особенностей занимающихся; • осуществлять контроль за техникой выполнения двигательного действия и исправлять ошибки 	
7	Подбор двигательной активности с учетом возрастных особенностей	5
	<p>Специалист должен знать и понимать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • возрастные и гендерные особенности разных возрастных 	

	<p>групп населения при подборе видов двигательной активности;</p> <ul style="list-style-type: none"> • особенности реализации двигательной активности в рамках разных тренировочных направлений 	
	<p>Специалист должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • подбирать виды двигательной активности в зависимости от возрастных и гендерных особенностей разных возрастных групп населения; • организовывать двигательную активность по разным тренировочным направлениям 	
8	Выполнение аналитической деятельности	15
	<p>Специалист должен знать и понимать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • особенности обработки результатов тестов; • особенности анализа карты аппаратного тестирования состава тела клиента (биоимпедансный анализ); • специфику запроса клиента; • специфику обработки данных клиента, полученных с цифровых устройств (умных помощников) 	
	<p>Специалист должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • производить расчеты и вычисления для обработки данных тестов и функциональных проб; • производить расшифровку и обработку данных аппаратного тестирования состава тела клиента (биоимпедансный анализ); • делать выводы и умозаключения на основе полученных результатов; • производить обработку данных клиента, полученных с цифровых устройств (умных помощников) 	
9	Навыки коммуникации / взаимодействия с клиентом, применение в работе современных цифровых технологий	20
	<p>Специалист должен знать и понимать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • значение вербальных и невербальных средств общения при осуществлении коммуникации; • особенности взаимодействия с разными возрастными группами населения; • возможность использования и принципы работы современных цифровых технологий для демонстрации разных видов деятельности; • возможности новейших цифровых технологий и оборудования для организации тренировочного процесса в области физической культуры, спорта и фитнеса; • возможность использования и принципы работы с интерактивным и видео оборудованием для демонстрации разных 	

	<p>видов деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> • техники управления стилем жизни, включая принципы рационального питания, борьбы со стрессом; • специфику работы с программами видео и аудио монтажа 	
	<p>Специалист должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • выстраивать монолог и диалог; • поддерживать аудиальный контакт с аудиторией; • понимать суть запроса аудитории и оперативно подбирать целесообразные способы решения их запросов; • демонстрировать и разъяснять преимущества ведения здорового образа жизни и пользу занятий физической культуры и спортом; • использовать методы убеждения и аргументации своей позиции; • использовать навыки активного слушания, навыки влияния и работы с возражениями; • применять жесты / мимику при осуществлении коммуникации; • поддерживать визуальный контакт с аудиторией; • применять новейшие цифровые технологии и оборудование для организации тренировочного процесса в области физической культуры, спорта и фитнеса; • применять современные цифровые технологии для организации консультаций населения по основам здорового образа жизни; • пропагандировать среди занимающихся здоровый стиль жизни и сопутствующие его поддержанию повседневные стратегии (управление стилем жизни); • интерпретировать полученные показания цифрового оборудования; • осуществлять фото и видео съемку; • переносить отснятый материал для дальнейшей работы; • применять правила работы с интерактивным и цифровым оборудованием; • производить видео и аудио монтаж (голосового и музыкального сопровождения) 	
Всего		100

Можно задание на сопоставление ВССС с КЗ компетенции

Секция ВССС	КЗ в котором проверяется	Действие	Представленность во ФГОС (указать конкретную УД, ПМ, МДК)
Организация труда и управление работой			
Проведение тестирования физических кондиций человека			
Проведение индивидуальной тренировочной деятельности по запросу клиента			
Проведение групповых программ современной фитнес-направленности			
Проведение консультаций с населением с использованием цифровых технологий			
Проведение учебных занятий по физической культуре			
Подбор двигательной активности с учетом возрастных особенностей			
Выполнение аналитической деятельности			
Навыки			

<p>коммуникации / взаимодействия с клиентом, применение в работе современных цифровых технологий</p>			
--	--	--	--

Модуль 2. Современные технологии в профессиональной сфере, в том числе цифровые. Требования работодателей к подготовке кадров

Тема 2.1 Современные цифровые инструменты для контроля состояния во время тренировочной деятельности и в повседневной жизни

Какими навыками на сегодняшний день должен обладать специалист в области физической культуры, спорта и фитнеса, чтобы оставаться востребованным и хорошо зарабатывать?

Ответ на этот вопрос не так прост, как кажется на первый взгляд. Сегодня требуются всесторонне подкованные специалисты, способные не только организовать физическую активность, но и умеющие проводить консультации и как показала пандемия работать дистанционно. Именно с этой целью ежегодно в конкурсных заданиях по компетенции появляются программы и алгоритмы позволяющие реализовать подготовку специалистов высокого уровня, которые могут:

- проводить занятия по физической культуре, в том числе в дистанционном формате;
- проводить биоимпедансный анализ состава тела, интерпретировать полученные результаты и на их основе качественно подбирать физическую нагрузку с последующим контролем за достижением результатов;
- контролировать здоровьесбережение с помощью Fitness-трекеров;
- снимать и монтировать видео;
- обрабатывать и подбирать музыкальные треки;
- создавать интерактивные презентации и иные продукты.



Биоимпедансный анализ: основы метода, протокол обследования и общие подходы к интерпретации результатов

Тест InBody - анализ состава тела на профессиональном анализаторе с использованием технологии биоимпеданса.

Анализ состава тела проводится по 4-м компонентам: общее количество воды в организме; протеин (белок); минералы; жир.

Это более точный метод, чем Индекс Массы Тела (ИМТ), который учитывает только общий вес и рост человека ($ИМТ = \text{вес (кг)} / \text{рост}^2(\text{м}^2)$).

Анализ состава тела по 4-м компонентам может точно показать изменения в организме жировой и мышечной массы, что дает возможность отследить эффективность тренировочного процесса.

Как проходит измерение: физические основы метода.

Через тело проходит электрический ток различной частоты, определяя и рассчитывая разную сопротивляемость тканей организма.

В основе метода более высокая проводимость тканей, содержащих жидкость и более низкая проводимость жировой ткани.

Мышечная ткань содержит большое количество воды, поэтому ток проходит именно через воду, содержащуюся в клетках мышц, тощей массы и через внеклеточную воду.

Чем больше воды в теле, тем проще электрическому току проходить через тело, тем ниже сопротивление.

Анализатор состава тела InBody измеряет количество воды с использованием индекса импеданса по 5 сегментам тела.

На основе данных импеданса рассчитываются параметры состава тела, данные о компонентном составе тела и скорости обменных процессов.

Компоненты анализа состава тела

Анализ воды в организме

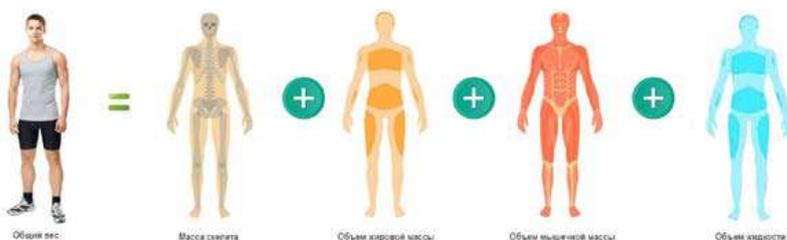
Содержание воды в организме, соотношение ВКЖ/ОКЖ по сегментам, объем ОКЖ/ВКЖ

Анализ состава тела

Скелетно-мышечная масса, жировая масса по сегментам, полнота костной ткани, объем и области висцерального жира

Обменные процессы

Скорость метаболизма, объем метаболизма активных клеток, фазовый угол по сегментам



Результат тестирования на анализаторе тела представляется в виде листа

Анализ состава тела

Общее количество воды в теле	Общее количество воды в организме (л)	26.5 (26.4 ~ 32.2)
Для построения мышц	Белки (кг)	7.2 (7.0 ~ 8.6)
Для укрепления костей	Минералы (кг)	2.64 (2.44 ~ 2.98)
Для хранения избыточной энергии	Содержание жира в теле (кг)	22.8 (10.3 ~ 16.5)
Сумма выделенного	Вес (кг)	59.1 (43.9 ~ 59.5)

Общее количество воды в организме (ОКЖ) в организме состоит из Внутриклеточной жидкости и Внеклеточной жидкости (ВКЖ).

В скобках указаны границы нормы для лиц того же роста и пола.

Белки – это общее количество белка

Минералы составляют 5 - 6% от общего веса тела и не являются источниками энергии, но являются базовыми элементами, определяющими состояние организма. В основном они сконцентрированы в костях и зубах, за исключением небольшого количества, растворенного в воде организма.

Содержание жира в теле включает в себя как подкожный так и



Это основной раздел. Он позволяет легко определить разные типы состава тела и предоставить клиентам общую информацию о текущем составе их тела и о том, какие изменения им необходимы.

Отметка 100%, а также отметки процентного соотношения основаны на показателях, являющихся нормальными для лиц с таким же ростом. Эти отметки находятся над гистограммой и позволяют сравнивать значения Вашего клиента со значениями других лиц того же роста и пола.

Вес - Общая масса тела (ОМТ).

Масса скелетной мускулатуры (МСМ) - Общий вес скелетных мышц Вашего клиента. Это мышцы, которые можно увеличить и развить с помощью упражнений. В отличие от значения ТМТ (Тощая масса тела), которое включает в себя всё, что не является жировой тканью, Вы можете рассматривать увеличение МСМ как фактический прирост мышц.

Жировая масса тела (ЖМТ) - Это значение, показывающее количество жировой ткани у Вашего клиента, которое сочетает в себе и поверхностную и внутреннюю жировую ткань.

Анализ мышечной и жировой ткани также расскажет вам о том, имеет ли ваш клиент здоровый баланс МСМ и жировой массы тела относительно его/её веса.

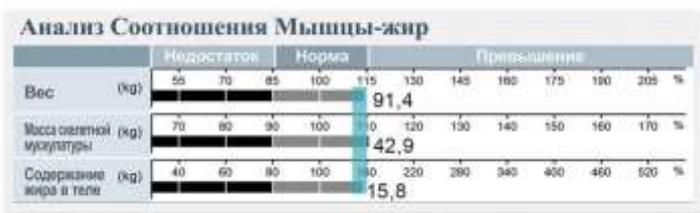
Основные типы состава тела

С-форма



Человек, у которого получается С-форма, имеет более короткую графу МСМ по сравнению с графами веса и ЖМТ. Хотя это характеристика людей с лишним весом или тучных людей, всё же вы также можете увидеть эту форму у людей с нормальным весом или с недостатком веса.

Клиенту с С-формой мы советуем увеличить значение МСМ. При этом жировая масса будет использована как источник энергии. Цель состоит в том, чтобы помочь клиенту улучшить показатели до I-формы и,



в конечном итоге, до D-формы.

I-форма

Лица, у которых получается I-форма, имеют сбалансированный состав

тела, значения граф «Вес», «Масса скелетных мышц» и «Жировая масса тела» формируют примерно прямую линию. Хотя лица с таким составом тела часто имеют здоровый вес и процентное содержание жировой ткани, они всё же имеют риск проблем со здоровьем при наличии у них слишком большого количества жировой ткани. Обычно люди с I-формой не находятся в зоне риска для здоровья. Таким образом они обладают хорошим потенциалом для увеличения мышечной массы при одновременном уменьшении жировой ткани.



D-форма

Лица, у которых получается D-форма, имеют более длинную графу МСМ, по сравнению

с графами веса и жировой массы тела. Это говорит об атлетическом телосложении и считается идеальной формой состава тела.

Возможно ваш клиент пожелает увеличить силу и размер мышечной массы. В таком случае вам необходимо мониторить графы МСМ и ЖМТ,

чтобы убедиться, что значение МСМ увеличивается без существенного увеличения значения ЖМТ.

Другие клиенты, возможно, пожелают поработать над стройностью и потерять некоторое количество жировой массы. Для клиентов с такими целями необходимо контролировать ЖМТ и не допускать значительного снижения значения МСМ. Если потери значения МСМ становятся слишком резкими, то необходимо принять корректировочные меры.

Подготовка к процедуре тестирования

РЕКОМЕНДОВАНО:

1. Пить достаточно жидкости за день до тестирования
2. Находиться в положении стоя более 5 минут
3. Снять все металлические предметы (украшения, часы, р
4. Разогреть тело в течение 20 минут после холодного пом
5. Воспользоваться туалетной комнатой

НЕ РЕКОМЕНДОВАНО:

1. Принимать пищу менее, чем за 3 часа до тестирования
2. Употреблять алкоголь или кофеин менее, чем за 24 часа
3. Курить перед тестированием
4. Принимать сауну или душ перед тестированием
5. Использовать крема или лосьоны на руках и стопах
6. Проводить тестирование в период менструации



Задание слушателям. Выполнить самотестирование на аппарате In-body и проведите анализ полученных результатов используя форму ниже.

Параметр	Значение	Вывод (анализ)
Соотношение мышцы-жир	Тип состава тела _____	
	Масса скелетной мускулатуры _____	Полученные показатели ниже 90%/ 90-100%/ 100-110%/ выше 110%
	Содержание жира в теле _____	Полученные показатели ниже (д) до 18%/ 18-23%/ 23-28%/ больше 28% (ю) до 10%/ 10-15%/ 15-20%/ больше 20%
	Уровень висцерального жира _____	Низкий уровень 1-2

				Оптимальный уровень 3-6 Немного превышающий 7-10 Зона риска выше 10
	Протеин _____ Границы нормы (_____ - _____)			Ниже нижней границы нормы Ниже середины нормы Выше середины нормы Выше верхней границы нормы ^{1*}
	Минералы _____ Границы нормы (_____ - _____)			Ниже нижней границы нормы Ниже середины нормы Выше середины нормы Выше верхней границы нормы ^{2*}
Посегментарная оценка результатов аппаратного тестирования	Развитие мышц рук (% относительно веса)	левая	правая	Вывод: при разнице больше 2% - дисбаланс между конечностями
	Развитие мышц ног (% относительно веса)	левая	правая	Вывод: при разнице больше 2% - дисбаланс между конечностями
	Баланс в развитии мышц верхней и нижней половины туловища	верх	низ	Вывод: при разнице больше 12% - дисбаланс между верхней и нижней частью тела ^{3*}
Уровень базального метаболизма	Показатель в _____ккал Границы нормы (_____ - _____)			Ниже нижней границы нормы Ниже середины нормы Выше середины нормы Выше верхней границы нормы (нужное подчеркнуть)
Рекомендуемый прием калорий	Показатель в _____ккал			
Контроль веса	Идеальный вес _____ Контроль веса _____ Контроль жира _____ Контроль мышц _____			

**1 Сначала необходимо вычислить середину границ нормы. Например: границы нормы протеина (10,8 -13,2) поэтому середина границы будет вычисляться так $(13,2 + 10,8) / 2 = 12$*

*Если фактический уровень протеина = 11,2 (кг), **вывод:** протеин ниже середины нормы*

**2 Вычисляется аналогично первому примеру*

**3 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.*

Fitness–трекеры, позволяющие контролировать ведение здорового образа жизни

В компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес» одним из важных навыков, является контроль за самочувствием занимающихся в процессе организации различных видов двигательной активности. Для решения этой задачи в инфраструктурном листе предусмотрен «Умный браслет», который имеет возможность контролировать не только пульс, но и определять степень эффективности тренировочного занятия. Это становится возможным за счет связи трекера с гаджетом (телефоном/планшетом), который выступает средством визуального контроля и обработки полученных данных и результатов. Еще одним преимуществом данного устройства является возможность хранения данных на сервере и быстрый обмен ими с заинтересованными лицами (тренером, врачом, родственниками) для достижения определенного результата.



Порядок регистрации аккаунта

Для создания нового аккаунта необходимо пройти процесс регистрации:

Зайдите в мобильное или веб-приложение ONETRAC. На экране авторизации нажмите на кнопку «Новый пользователь/ Регистрация».

При регистрации через e-mail:

- ❖ Введите адрес электронной почты и придуманный пароль (не менее 6 символов).

- ❖ Повторите пароль и нажмите «Зарегистрироваться».

При регистрации через социальные сети (Вконтакте, Facebook):

- ❖ Выберите социальную сеть.

- ❖ Введите логин и пароль от Вашего аккаунта в соц. сети, через которую хотите войти.

- ❖ На указанную вами почту, придет сообщение от ONETRAC. Перейдите по ссылке в сообщении для подтверждения регистрации.

- ❖ Вернитесь в приложение, введите e-mail и пароль, которые использовали при регистрации, нажмите «Войти».

Заполните профиль (укажите имя, фамилию, возраст, пол, рост, вес, Email и уровень физической активности).

После заполнения профиля необходимо добавить устройство ONETRAC, используя мобильное приложение. Поднесите браслет к телефону. Нажмите на высветившейся номер на экране телефона появится вопрос «Ваш браслет завибрировал?». Когда браслет провибрирует, нажмите «Да». Ваш аккаунт готов к работе!



Задание слушателям:

1. Скачайте приложение ONETRAC на свое устройство;
2. Создайте аккаунт и выполните привязку браслета к нему (см. инструкция выше);

3. Заполните профиль своими персональными данными: ФИО, ник, пол, дата рождения, вес, рост, наличие/отсутствие сахарного диабета, цели и нормы образа жизни, уровень физической активности;

4. На протяжении периода обучения контролируйте следующие параметры: сон, вода, еда, двигательная активность, контроль веса и артериального давление.

Возможности устройства ONETRAC

Умные часы имеют следующий ряд возможностей:

1. Хранение и обмен информацией с помощью сервера
2. Занесение данных по разным параметрам
3. Анализ данных с помощью сравнения с нормами / предшествующими данными
4. Оповещения
5. Помощники (умный будильник)
6. Соревнования между пользователями данных устройств

Умные часы способны контролировать параметры отвечающие за здоровьесбережение человека:

1. Контроль веса и ИМТ
2. Контроль потребления калорий
3. Контроль достижения поставленной цели
4. Контроль продолжительности и эффективности сна
5. Контроль потребления воды
6. Контроль двигательной активности с помощью шагов
7. Контроль частоты и эффективности проведенных тренировок
8. Контроль ЧСС / давления / настроения на протяжении всего дня
9. Получение отчетов о прошедшей неделе на адрес e-mail указанный при регистрации аккаунта
10. Анализ разделов по дням

Таблица функций и их назначения

Наименование функций контроля	Ценность / эффект
Контроль веса и ИМТ	- возможность следить за изменениями в весе
Контроль потребления калорий	- возможность контролировать потреблённые калории - возможность вести дневник питания - возможность анализировать разнообразие и регулярность питания - возможность раскладки продуктов по нутриентам - возможность оценки самых калорийных продуктов
Контроль режим	- возможность отслеживания эффективности и

сна	<p>продолжительности сна</p> <ul style="list-style-type: none"> - возможность включения «Умного будильника»
Напоминания	<ul style="list-style-type: none"> - попить - поесть - начать движение
Контроль расхода калорий	<ul style="list-style-type: none"> - возможность подсчета шагов - возможность включения тренировочного процесса
Контроля общего состояния и самочувствия	<ul style="list-style-type: none"> - возможность измерения ЧСС - возможность измерения давления - возможность контроля настроения
Аналитика	<ul style="list-style-type: none"> - возможность постоянного мониторинга данных
Мотивационные настройки	<ul style="list-style-type: none"> - возможность постановки цели на неделю/или более с ежедневной аналитикой ее достижения - возможность устраивать соревнования

Тема 2.2 Цифровые технологии, применяемые для работы в области физической культуры, спорта и фитнеса

На сегодняшний день специалист в области физической культуры, спорта и фитнеса должен уметь работать и продвигать свой контент в социальных сетях, работать с учениками в дистанционном формате. Именно поэтому в компетенции присутствуют простейшие программы позволяющие подготовить контент для работы или загрузки в интернет ресурсы:

- программа монтажа
- программа работы с аудио дорожками
- программа работы с фото
- программа для создания интерактивных презентаций

В рамках данной темы, Вам предстоит не только теоретически познакомиться с программами, но и выполнить практические работы.



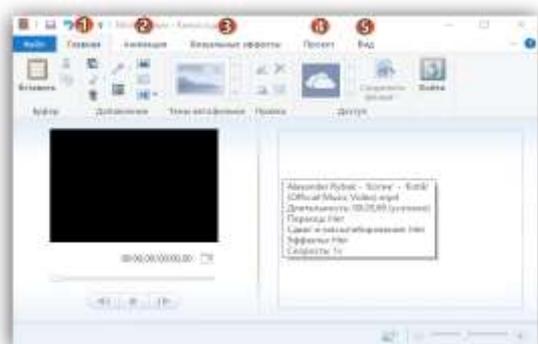
Программа Киностудия Live

<https://www.magix.com/ru/video/video-deljuks/uchebnye-materialy/>
https://img.movavi.com/movavi.com.12/affiliate/docs/MVS21_RU.pdf

Программа обладает очень дружелюбным для неискушенного пользователя интерфейсом, благодаря чему он может без погружения в дебри специальной литературы сделать свой первый видеомонтаж. Чтобы вы имели представление, как работать в киностудии Windows, мы предлагаем ознакомиться с кратким руководством.

Структура программы

Рабочее окно Киностудии Виндовс поделено на 4 области.



Область вкладок, где можно увидеть основные направления работы и способы настройки программы. Это вкладки «Главная», «Анимация», «Визуальные эффекты», «Проект», «Вид», а также основное меню самой

программы, где она предлагает создать, открыть или сохранить проект, опубликовать или сохранить фильм и получить краткую справочную информацию по программе.

Вкладки Windows Live

Панель управления (в зависимости от выбранной вкладки, имеет различный набор инструментов и, соответственно, вид).

Окно предпросмотра, где можно прокрутить загруженный видеоролик и увидеть результаты своих действий в программе.

Окно проекта (редактирования или раскадровки), где проводят все рабочие операции с фото-, видео- и аудиоматериалом. Область лишена привычной для такого рода программ timeline, но структурно очень схожа с ней.

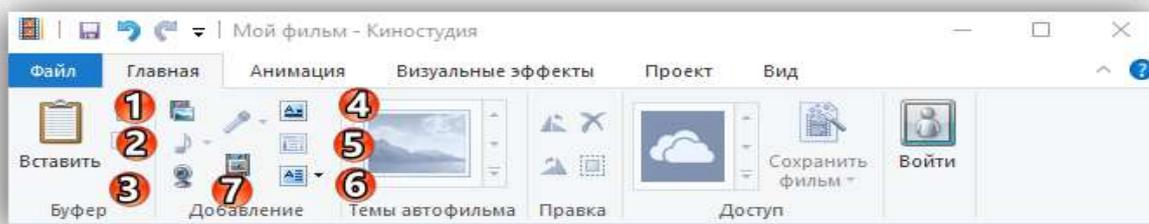
Для всех версий, включая Windows 10, 8 и 7, основная структура Киностудии остается почти неизменной, что очень удобно в случае переустановки новой версии ОС.

Добавление контента для работы

Для этого можно воспользоваться панелью управления вкладки «Главная», где на этот случай имеется целый набор опций в соответствующем разделе:

- Добавить видео и фото (загрузить материал с компьютера);
- Добавить музыку (найти на компьютере или в интернете);
- Видео с веб-камеры (захват с записью вашего видеобращения);
- Записать закадровый текст (удобная функция для озвучивания ваших видеороликов);
- Моментальный снимок (своеобразный принтскрин вашей работы);
- Название и Титры (добавить текстовое сопровождение в начале и в конце видеоролика). Добавление различного материала в Windows Live

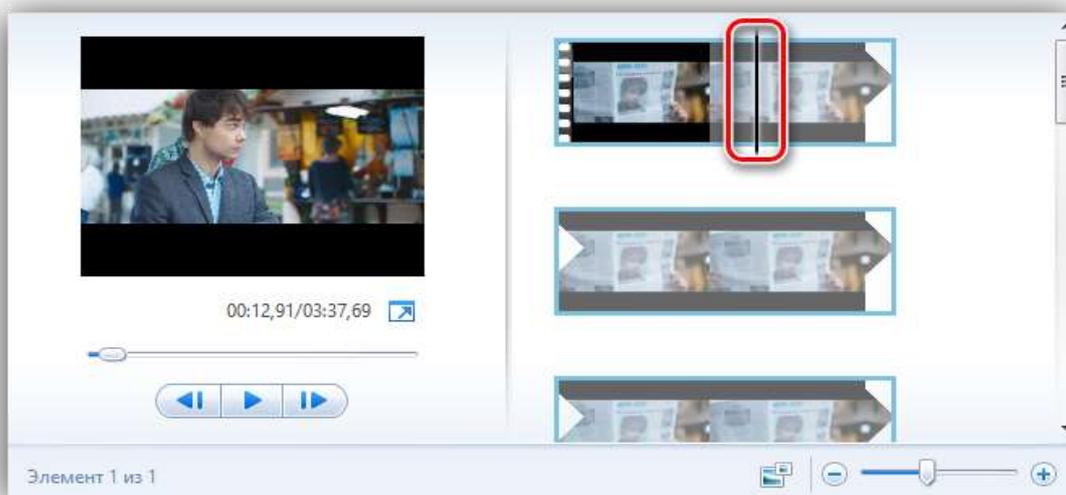
Добавить материал можно и более простым способом – перетянув нужный файл на рабочую область проекта. Удобный интерфейс программы достался Windows 7 по наследству от Муви Мейкер, однако набор возможностей, к сожалению, был заметно урезан.



Внимание! Как только вы добавите видео или фото для своего нового проекта, появится новая вкладка «Средства для работы с видео» — «Правка».

Нарезка фрагментов

Курсор (он же «ползунок» на таймлайн) выглядит как черная вертикальная линия, которую можно установить в любой части загруженного видеофрагмента. Чтобы получить более точное расположение, можно просто захватить курсор мышкой и отследить нужный кадр в окне предпросмотра. В этом смысле работа с Windows Live предельно проста.



На заметку! Опирируя большими видеофрагментами, можно растянуть «ленту времени», щелкнув по ней ПКМ и выбрав «Увеличить (+)».

Для нарезки видеоряда можно применять следующие инструменты:

- «Разделить» (находится на панели управления вкладки «Правка» в «Средствах работы с видео» или вызывается ПКМ по курсору

«Разделить») – разрезает видеоряд в отмеченном месте на два самостоятельных отрезка;

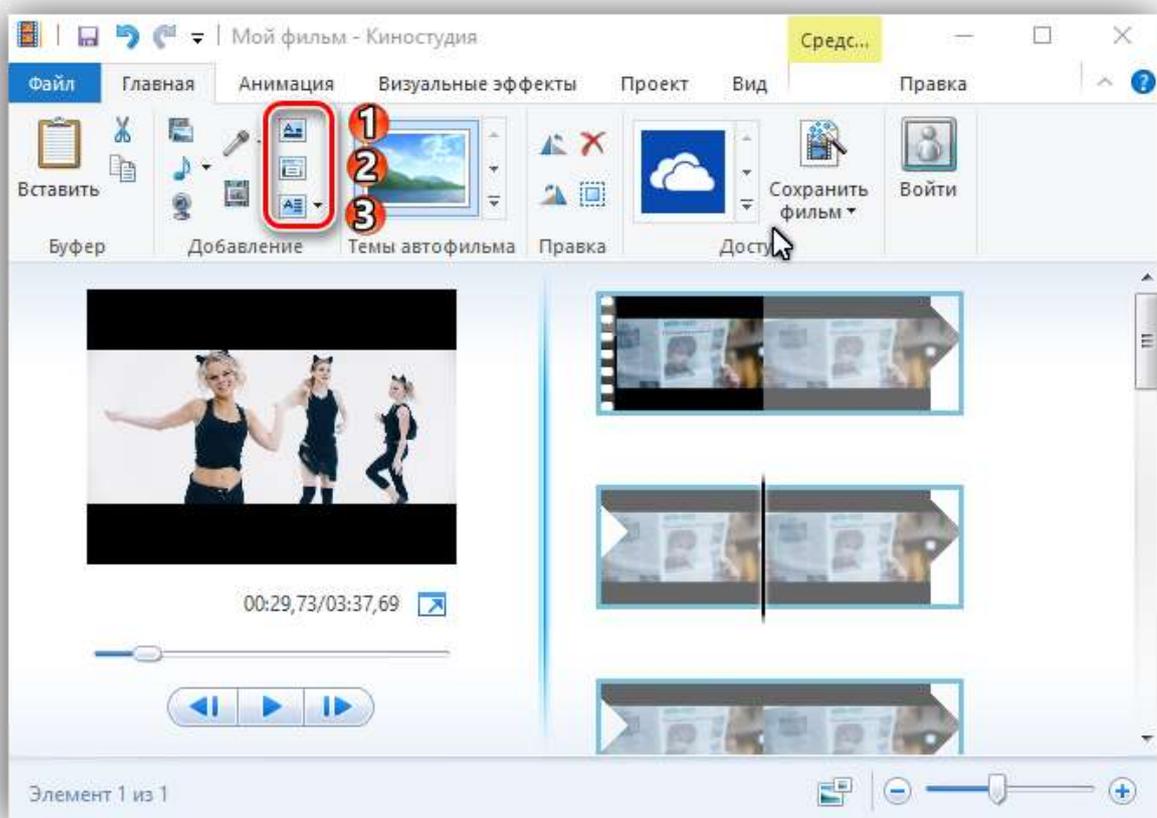
- «Установить начальную точку» (расположение аналогично) – удаляет из видеоряда все предлежащие кадры;
- «Установить конечную точку» – удаляет из видеоряда все последующие кадры;
- «Средство усечения» – позволяет задать временной промежуток фрагмента и автоматически вырезает все лишнее.

На заметку! Что касается вкладок «Анимация» и «Визуальные эффекты», то действие данных инструментов настолько простое, что для их освоения инструкция на русском вам вряд ли пригодится. Достаточно навести курсор на любой выбранный эффект, чтобы тут же увидеть его в окне предпросмотра. Останется только выбрать – утверждать или нет.

Работа с текстом

Чтобы обозначить название видеоролика в начале, снабдить его титрами в конце и обеспечить возможность текстового сопровождения в процессе демонстрации, на вкладке «Главная» имеется 3 заветные кнопочки:

1. «Название» — размещает титры в начале фильма;
2. «Заголовок» – позволяет сопровождать подписями отдельные кадры;
3. «Титры» (с возможностью выбора из выпадающего списка) – размещается в основном в конце фильма.



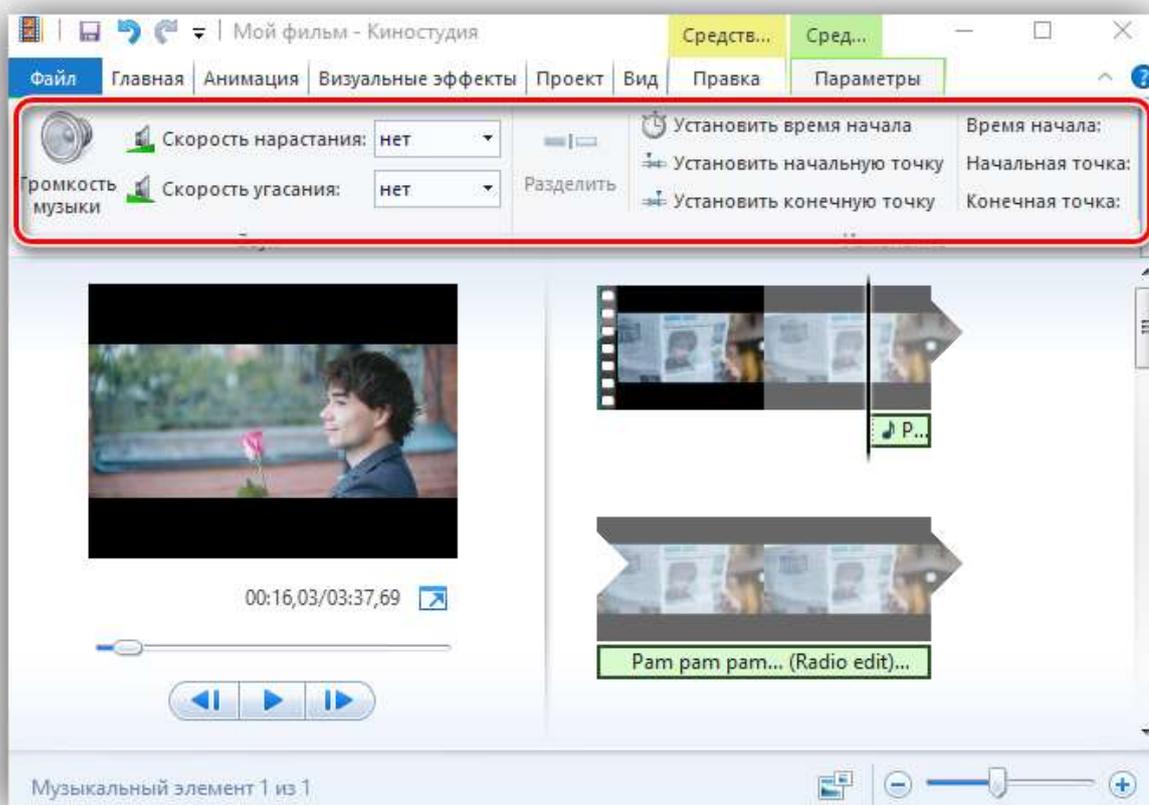
При работе с текстом, вам открывается новая вкладка «Форматирование» в «Средствах для работы с текстом», где вы можете настраивать цвет фона, тип, размер и прозрачность шрифта, расположение блока и прочие эффекты проявления надписей в вашем видеоролике.

Примечание! Что интересно, сам текст, который, который расположен на обособленном фоне выбранного вами цвета, можно курсором перетянуть в любую часть видеозаписи. При этом вся информация будет идти поверх кадров ролика.

Работа со звуком

В программе киностудия Виндовс Лайф в вашем распоряжении 2 аудиодорожки: собственный звук видеоклипа (если он имеется) и наложенная в программе музыка/озвучка. Корректировка первой доступна через вкладку «Средств для работы с видео» (можно

отрегулировать громкость и скорость нарастания/угасания музыки); вторая имеет собственную панель управления – «Средства для работы с музыкой» (представлен весь спектр возможностей, что и при работе с видео: нарезать, вырезать, задать начальную и конечную точку, установить время воспроизведения на том или ином участке видео).

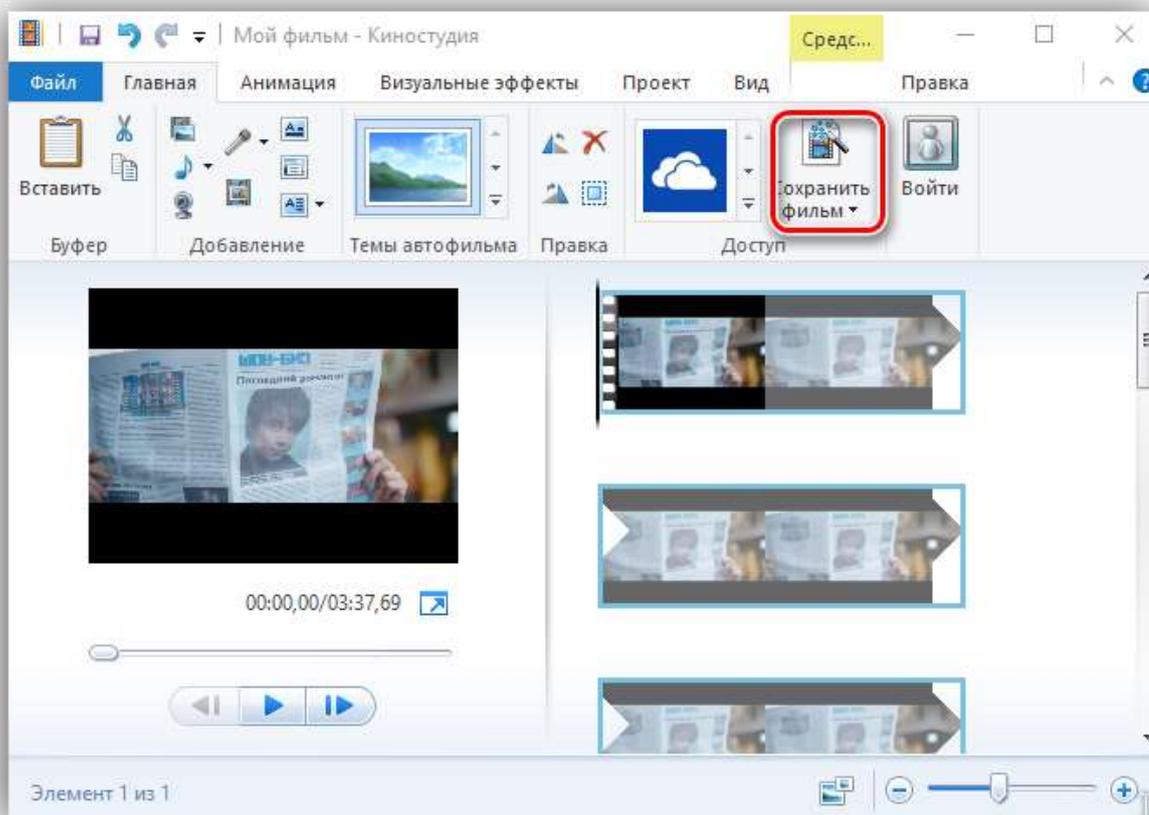


Важно! Чтобы избавить себя от лишних действий, можно добавить звуковую дорожку, начиная с нужного вам кадра. Для этого, установив ползунок на этом кадре, нажмите на вкладке «Главная» - «Добавить музыку» - «Добавить музыку с текущего момента».

Если есть необходимость отрегулировать звучание обеих звуковых дорожек, воспользуйтесь вкладкой «Проект» и задействуйте опцию «Звуковой микшер» (+ расположенные рядом варианты выделения закадрового голоса, музыки, видео).

Форматы и сохранение фильма

Программа свободно открывает практически все известные форматы для видео, фото и аудио, поэтому способна перерабатывать любой контент, но выходной список форматов заметно ограничен. Для просмотра на компьютерах и смартфонах, а также для отправки электронной почтой предлагается стандарт сжатия MPEG-4, для записи на диск – WMV.



На опцию «Сохранить фильм» можно выйти через вкладку «Главная» (кнопка расположена в правой части панели управления) или через основное командное меню Киностудии (6-й пункт в списке).

На заметку! Интересной может оказаться функция «Сохранить только звук», которая позволяет отделить собственную звуковую дорожку видеоклипа, чтобы в дальнейшем иметь больше пространства для действий со звуковым сопровождением.



Программа Audacity



Функции программы:

1. Обрезка композиций
2. Сведение нескольких композиций в единую аудиодорожку
3. Возможность изменения темпа композиции
4. Наложение голоса
5. Возможность написания своего (уникального) трека

Подробная инструкция



Обзор по
программе

Инструкция по
обрезке и монтажу
аудиофайлов



Задание для слушателей: используя полученные знания и умения в ходе разбора работы с программой, выполните работу в малых группах

1. Составьте музыкальный трек, отвечающий следующим требованиям:

- длительность 3 минуты, из которых первые полторы минуты должна звучать классическая музыка позволяющая выполнить разминочный блок, одна минута должна включать динамичный трек для

силовой тренировки и оставшееся время должно быть наполнено треком, который позволит произвести заминку после выполняемой нагрузки (но не дублирует первую композицию);

- треки должны иметь плавные переходы между собой, а так же начало и конец композиции должны быть хорошо продуманы.



Программа Paint

Ссылка на инструкцию по работе:

Ссылка на инструкцию с примерами обработки фото:

Paint – это функция Windows, с помощью которой можно создавать рисунки в чистой области рисования или на существующих изображениях. Большинство инструментов, используемых в программе Paint, можно найти в ленте, расположенной у верхнего края окна программы.

В компетенции физическая культура, спорт и фитнес программа Paint необходима для обработки фотоматериала результатов тестирования, а так же может применяться для других заданий как возможность создания дополнительного визуального материала.



Задание для слушателей: используя фото расположенное по ссылке, выполните следующие действия:

1. Скачайте фото по ссылке прикрепленной ниже и сохраните его на рабочий стол, предварительно создав на нем папку со своими ФИО;

2. Начертите ось координат, так чтобы изображение было разделено ориентируясь на диагностическую сетку. Все линии должны быть толщиной 3 пкс и иметь красный цвет.

3. Произвести сохранение в формате Jpg в имени сохраняемого продукта должно быть указано ваше полное ФИО.



Программа SMART Notebook



Ссылка на программное обеспечение:

<https://cloud.mail.ru/public/3t3n/44xiD5Pgb/>



Задание для слушателей. В процессе проведения практического занятия зафиксируйте средства (функции), позволяющие сделать презентационный материал более функциональным.

Наименование функции	Варианты ее применения
1. Перья	
2. Вложение (скрепка)	
3. Вставка звука	
4. Вставка музыки	
5. Вставка видео	
6. Pull tab	
7. Интерактивные средства: - таймер - кубик - юла	

8. Работа с таблицей	
9. Анимация	
10. Запись / фото	
11. Smart lab	
12. Конструктор занятий	
13. Скрытие объектов	
14. Лупа	
15. Блоки расчетов	
16. Шторка	
17. Гиперссылка	
18. Ссылка на инструменты	
19. Клонирование	

<https://kpfu.ru/portal/docs/F1532584194/SmartNotebookIntroduction.pdf>

Модуль 3. Особенности обучения в соответствии со стандартами Ворлдскиллс и спецификацией стандартов Ворлдскиллс по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес»

Тема 3.1 Особенности обучения лиц, обучающихся в профессиональных образовательных организациях, в соответствии со стандартами Ворлдскиллс и спецификацией стандартов Ворлдскиллс по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес»

Россия присоединилась к движению WorldSkills в 2012 году. В тот период техникумы и колледжи, несмотря на попытки реформ, по-прежнему казались многим низшей образовательной ступенью, которую проходят только те, кому не удалось поступить в вуз и кто не рискнул сдавать ЕГЭ.

Реформирование системы среднего профессионального образования стало первой задачей, которая встала перед Союзом «Молодые профессионалы (Ворлдскиллс Россия)». В этом заключается важное отличие российской модели движения от аналогов в других странах.

Если условные SwissSkills («Ворлдскиллс Швейцария») или WorldSkills France выступают в первую очередь центром привлечения молодых профессионалов и их подготовки к чемпионатам, то российское подразделение WorldSkills стремится реформировать всю систему образования.

Учебные заведения в стране пока еще с трудом адаптируются к реалиям современного рынка труда. Устаревшие учебные программы, годами не менявшиеся принципы подготовки преподавателей, противоречивые стандарты и вышедшее из употребления оборудование

привело к закономерному дефициту кадров. За 5 лет существования WorldSkills в России движение поддержали десятки партнёров. Среди них есть крупные государственные корпорации, такие как Ростех, Роскосмос и Росатом. Они не скрывают, что стремятся выйти на международный рынок и остро нуждаются в кадрах, которые отвечали бы мировым стандартам. Таких специалистов удаётся найти среди участников региональных, национальных и международных чемпионатов WorldSkills. Также госкорпорации готовят специалистов изнутри, полагаясь на мировые стандарты профподготовки.

Соотнесение стандартов спецификации Ворлдскиллс по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес» с ФГОС. Требования к современному специалисту в области физической культуры, спорта и фитнеса

На сегодняшний день современный специалист в области физической культуры, спорта и фитнеса может реализовать себя, как:

- учитель / преподаватель / тренер;
- инструктор по фитнесу;
- инструктор по физической культуре и лечебной физической культуре;
- инструктор по спортивному туризму
- консультант;
- менеджер по продвижению фитнес услуг;
- спортивный судья;
- педагог дополнительного образования.

Места работы: школы, детские сады, реабилитационные центры, фитнес центры, спортивные залы.

Связь ФГОС со стандартами WorldSkills возникла из-за изменений на рынке труда и развития технологий, которые сформировали новые вызовы. Автоматизация и переход к цифровой экономике создали

потребность в рабочих кадрах нового типа, способности которых измеряются компетенциями, а не дипломами и грамотами.

Теперь WorldSkills необходимо готовить не просто молодого конкурентоспособного профессионала, а адаптированного к современным реалиям специалиста, готового работать бок о бок с умными аппаратами и робототехникой, постоянно расширять свои знания.

Для того чтобы данный процесс был успешным, важно работать совместно с работодателями, которые готовы сформулировать свой запрос о наиболее важных навыках в определенной сфере, опираясь на те трудовые действия которые предстоит выполнить будущему работнику.

Во ФГОС СПО по программам подготовки специалистов среднего звена существует модуль по рабочей профессии. Требования к таким модулям можно найти только в отдельных профессиональных стандартах. В таких случаях необходимо проанализировать Реестр трудовых функций и Реестр областей и видов профессиональной деятельности на сайте Минтруда России.

На сегодняшний день актуальный ФГОС для компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес», обусловлен следующими специальностями:

49.02.01 "Физическая культура" (педагог/учитель по физической культуре и спорту):

1. Организация и проведение учебно-тренировочных занятий и руководство соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта
2. Организация физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения.
3. Методическое обеспечение организации физкультурной и спортивной деятельности.

49.02.02 "Адаптивная физическая культура" (учитель адаптивной физической культуры):

1. Организация адаптивного физического воспитания обучающихся в общеобразовательных организациях.

2. Организация адаптивного физического воспитания обучающихся, отнесенных к специальным медицинским группам.

3. Методическое обеспечение процесса адаптивного физического воспитания.

Профессиональные стандарты, применяемые в области физическая культура, спорт и фитнес (<http://fgosvo.ru/docs/69/0/2/5/>):

- профессиональный стандарт «Специалист по продвижению фитнес-услуг» (утвержден приказом Минтруда России от 24 декабря 2020 года № 950 н). <http://fgosvo.ru/uploadfiles/profstandart/05.013.pdf>

- профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель» (утвержден приказом Минтруда России от 24.12.2020 г. № 952н). <http://fgosvo.ru/uploadfiles/profstandart/05.012.pdf>

- профессиональный стандарт «Оператор тренировочного и соревновательного процессов с использованием электронных и технических устройств» (утвержден приказом Минтруда России от 30 марта 2021 года № 159 н). <http://fgosvo.ru/uploadfiles/profstandart/05.014.pdf>

- профессиональный стандарт «Инструктор-методист» (утвержден приказом Минтруда России от 08.09.2019 г. № 630н). <http://fgosvo.ru/uploadfiles/profstandart/05.005.pdf>

В соответствии с изменениями в законе РФ «Об образовании» возникает потребность в более эффективных и результативных моделях системы оценки качества подготовки специалиста СПО как основного поставщика квалифицированных кадров для экономики страны с ориентацией и на международные стандарты. Высокое качество подготовки специалистов, ориентированное на компетентностный подход, является одним из показателей, определяющих успешность образовательной организации и региональной системы СПО в целом.

Понятие качества складывается из веерного спектра факторов, к которым относятся качество образовательных программ, качество

педагогических кадров, качество условий подготовки, созданных в образовательных организациях, что требует в свою очередь постоянное обновление программ подготовки, в соответствии с быстро меняющимися тенденциями на рынке труда. В связи с данной задачей, становится важным производить данный процесс совместно с работодателями. Движение Ворлдскиллс позволяет учитывать современные тенденции и вносить изменения в профессиональные программы СПО ориентируясь на стандарты спецификации Ворлдскиллс по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес». Таким образом программы работают на опережение и дают возможность оставаться востребованными более длительное время.

Чтобы понять какие УД и МДК вариативной части ПП предусмотреть, необходимо сопоставить ФГОС СПО с Профессиональными стандартами и стандартами спецификации Ворлдскиллс.

Таблица сопоставления ФГОС СПО, Профессиональный стандарт и стандарты спецификации Ворлдскиллс по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес»

Стандарты спецификации Ворлдскиллс по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес»	Требования ФГОС СПО специальностей 49.02.01 "Физическая культура" 49.02.02 "Адаптивная физическая культура"	Требования ПС (согласно перечня на стр.44)	Выводы
Организация труда и управление работой			
Проведение тестирования физических кондиций человека			
Проведение индивидуальной тренировочной деятельности по запросу клиента			
Проведение групповых программ			

современной фитнес-направленности			
Проведение консультаций с населением с использованием цифровых технологий			
Проведение учебных занятий по физической культуре			
Подбор двигательной активности с учетом возрастных особенностей			
Выполнение аналитической деятельности			
Навыки коммуникации / взаимодействия с клиентом, применение в работе современных цифровых технологий			

Данный анализ позволяет понять необходимость отражения в программах подготовки специалистов возможность освоения современных технологий, это становится возможным через:

- добавление в существующие УД, ПМ или МДК, дидактических единиц позволяющих обеспечить информационно-практическое поле в области отсутствующих знаний и умения обучающихся;
- добавление в вариативную часть программы вариативных ПМ, которые позволяют полноценно погрузить будущих специалистов в область современного рынка и отработать на практике возможность работы с современными технологиями в сфере физической культуры, спорта и фитнеса.

Особенности обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья в соответствии со стандартами Ворлдскиллс и спецификацией стандартов Ворлдскиллс по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес»

Инвалид – лицо, которое имеет нарушение здоровья со стойким расстройством функций организма, обусловленные заболеваниями, последствиями травм или дефектами, приводящими к ограничению жизнедеятельности и вызывающие необходимость его социальной защиты.

Индивидуальный учебный план – учебный план, обеспечивающий освоение образовательной программы на основе индивидуализации ее содержания с учетом особенностей и образовательных потребностей конкретного обучающегося.

Инклюзивное обучение – процесс обучения, обеспечивающий доступность образования для всех лиц, в том числе для лиц с особыми потребностями.

Лица с ограниченными возможностями здоровья – лицо, имеющие физические и (или) психические недостатки, которые препятствуют освоению образовательных программ без создания специальных условий.

Ограничение жизнедеятельности – полная или частичная утрата лицом способности или возможности осуществлять самообслуживание, самостоятельно передвигаться, ориентироваться, общаться, контролировать свое поведение, обучаться и заниматься трудовой деятельностью.

Специальными условиями, для получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья считаются условия обучения, воспитания и развития таких обучающихся, включающие в себя использование адаптированных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здание техникума и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ обучающимися с ограниченными возможностями здоровья. Обеспечение реализации права граждан с ограниченными возможностями здоровья на образование

рассматривается как одна из важнейших задач государственной политики в области образования.

При организации инклюзивного образования в колледжах молодые люди с ОВЗ осваивают различные виды деятельности, приобретают поддержку и уверенность в собственных силах.

Для студентов с ОВЗ организуют:

- специальные образовательные программы и методы обучения;
- специальные учебники, учебные пособия и дидактический материал;
- специальные технические средства коллективного или индивидуального пользования;
- предоставление услуг ассистента, помощника;
- проведение групповых и индивидуальных занятий;
- беспрепятственный доступ в здание образовательной организации.

Студенты с нарушениями слуха испытывают трудности при восприятии устной речи, поэтому педагогу следует чётко проговаривать слова, чтобы студент мог на слухозрительном уровне понять информацию.

Глухие, слабослышащие и позднооглохшие студенты характеризуются сниженным темпом внимания, высоким уровнем утомляемости и преобладанием образной памяти над словесной, поэтому на занятиях используются приёмы наглядности.

Слепым и слабовидящим студентам свойственно замедленное развитие процесса запоминания. В этом случае необходимо использовать интерактивные технологии вместо постоянного повторения материала.

У студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата встречаются первичная задержка психического развития, нарушения речи и высокий уровень невротизации. Часто дети и подростки с нарушениями опорно-двигательного аппарата «витают в облаках». Для того чтобы вывести подростка из этого состояния необходима педагогическая поддержка – педагог подаёт материал в облегчённом

варианте, даёт задания для самостоятельного изучения и развития творческого потенциала.

Подростки с нарушениями опорно-двигательного аппарата могут неадекватно оценивать себя как субъекта профессиональной деятельности. Педагог помогает студенту с ОВЗ адаптироваться умением подбодрить и поощрить.

Специальное рабочее место инвалида должно обеспечивать безопасность труда, работу с незначительными или умеренными физическими, динамическими и статическими, интеллектуальными, сенсорными, эмоциональными нагрузками, исключать возможность ухудшения здоровья или травмирования инвалида.

При проектировании, реконструкции и эксплуатации специальных рабочих мест для инвалидов следует руководствоваться действующим законодательством Российской Федерации* и индивидуальной программой реабилитации и абилитации (далее – ИПРА) *

1. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 19 ноября 2013 г. N 685н"Об утверждении основных требований к оснащению (оборудованию) специальных рабочих мест для трудоустройства инвалидов с учетом нарушенных функций и ограничений их жизнедеятельности" ГАРАНТ [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://base.garant.ru/70631460/#friends;> *

2. Постановление от 18.05.2009г № 30 «Санитарные правила СП 2.2.9.2510-09 "Гигиенические требования к условиям труда инвалидов". ОХРАНА ТРУДА В РОССИИ [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://ohranatruda.ru/ot_biblio/norma/249185/).

Специальные условия для получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья

№	Условия для получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья	Средства для получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья
1.	Обеспечение беспрепятственного доступа обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения	Поручни, пандусы, подъемные устройства, рампа складная, доступные входные группы, доступные санитарно-гигиенические помещения, наличие

	опорно-двигательного аппарата, в учебные помещения и другие помещения соискателя лицензии (лицензиата): наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов, лифтов, пониженных стоек-барьеров, звонка и т.п.; при отсутствии лифтов аудитории для проведения учебных занятий располагаются на первом этаже	осязательных ориентиров: направляющие на полу в коридорах, рельефные обозначения на поручнях, рельефные поэтажные планы на лестничных площадках, в вестибюле; в соответствии с паспортом доступности.
2.	Предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся с ограниченными возможностями здоровья необходимую техническую помощь, в том числе услуг сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков	Специалист по специальным техническим и программным средствам, педагог-психолог, социальный педагог, тьютор
3.	Использование специальных (адаптированных) образовательных программ, специализированных адаптационных предметов	В АОП должны быть включены адаптационные дисциплины (модули), например: «Коммуникативный практикум», «Социальная адаптация и основы социально-правовых знаний» «Психология личности и профессиональное самоопределение», «Основы интеллектуального труда», «Адаптационные информационно коммуникативные технологии».
4.	Использование специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов	Адаптируются учебные материалы для проведения занятий с учетом имеющихся нозологий у обучающихся и в соответствии с методическими рекомендациями, разработанными в учреждении.
5.	Использование специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования	Требования к автоматизированному рабочему месту студентов с нарушением ОДА: - моноблок/ПК/ноутбук с встроенной Вебкамерой, - клавиатура, мышь, гарнитура, - клавиатура CleVu с большими кнопками (беспроводная), - накладка для разделения клавиш, - ресивер SimlyWorksReceive 2 для

	<p>беспроводной связи (USB),</p> <ul style="list-style-type: none"> - роллер компьютерный TrackballSimplyWorks. <p>Требования к автоматизированному рабочему месту студентов с <u>нарушением зрения</u>, включающие в себя:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ноутбук/моноблок/ПК с предустановленным программным обеспечением: - программа экранного доступа и увеличения ZoomTextFusion 11; - программа для создания, хранения и управления текстовыми и голосовыми заметками - «ElNotes». <p>Требования к автоматизированному рабочему месту студентов с <u>нарушением слуха</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ноутбук/моноблок/ПК, мышь, индукционная система. - стационарный видеоувеличитель - сенсорный моноблок - радиокласс для людей с нарушениями слуха (заушный индуктор и индукционная петля) - цифровая инфракрасная акустическая система - ручное увеличивающее устройство (портативная электронная лупа) - увеличитель электронный для просмотра удаленных объектов - портативное устройство для сканирования и чтения текста - принтер Брайля - тактильный дисплей Брайля - система информационная для слабослышащих переносная Исток А2 - система информационная для слабослышащих стационарная Исток С1 <p>Учебные аудитории, в которых обучаются студенты с инвалидностью и ОВЗ должны быть оснащены</p>
--	---

		мультимедийной аппаратурой (интерактивный дисплей, проектор, компьютер с колонками и выходом в Internet, принтер/ сканер/МФУ, документ-камера).
6.	Размещение в доступных для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме (с учетом их особых потребностей) справочной информации о расписании учебных занятий	Информационный терминал со встроенной информационной индукционной петлей с сенсорным экраном, который предназначен для ориентации и навигации инвалидов и лиц с ОВЗ в пространстве образовательной организации, для получения общей информации об учреждении, отображает интерактивный план здания и пути прохода по нему, расписание занятий, информацию для студентов
7.	Дублирование звуковой справочной информации о расписании учебных занятий визуальной (установка мониторов с возможностью трансляции субтитров)	Информационный терминал со встроенной информационной индукционной петлей с сенсорным экраном, который предназначен для ориентации и навигации инвалидов и лиц с ОВЗ в пространстве образовательной организации, для получения общей информации об учреждении, отображает интерактивный план здания и пути прохода по нему, расписание занятий, информацию для студентов. Бегущая строка

Описанные условия позволяют обучающимся с ОВЗ социализироваться в обществе и посещать занятия, как в дистанционном, так и в очном формате. Для прохождения процедуры демонстрационного экзамена (далее ДЭ) по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес», необходимо учесть выбор комплекта оценочной документации (далее КОД) с учетом нозологии обучающегося.

Соотнесение КОД ДЭ по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес»

с нозологиями

Нозология	Рекомендуемый вариант	Комментарии
-----------	-----------------------	-------------

	задания ДЭ	
Нарушение слуха (глухие, слабослышащие, позднооглохшие)	Проведение тестирование базовых панттернов и кондиций	
Нарушение зрения (слепые, слабовидящие)	Проведение консультации ЗОЖ	
Нарушение ОДА	Проведение консультации ЗОЖ	

Чтобы процесс обучения проходил наиболее эффективно необходимо подключить следующие методы с учетом нозологий:

а) для слепых: задания для выполнения, а также инструкции необходимо оформлять в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением для слепых (программа экранного доступа и увеличения ZoomTextFusion 11), или зачитываются ассистентом; письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением для слепых, или надиктовываются ассистенту;

б) для слабовидящих: обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс; для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство; задания для выполнения оформляются увеличенным шрифтом;

в) для глухих и слабослышащих, с тяжелыми нарушениями речи: обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования; по их желанию государственный экзамен может проводиться в письменной форме;

г) для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (с тяжелыми нарушениями двигательных функций верхних конечностей или отсутствием верхних конечностей): письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или

надиктовываются ассистенту; по их желанию государственный экзамен может проводиться в устной форме.

Модуль 4. Культура безопасного труда. Основы безопасного труда и эффективная организация рабочего места в соответствии со стандартами Ворлдскиллс и спецификацией стандартов Ворлдскиллс по компетенции

Культура безопасности жизнедеятельности – это определенный уровень развития человека и общества, характеризуемый значимостью задачи обеспечения безопасности жизнедеятельности в системе личных и социальных ценностей, распространенностью стереотипов безопасного поведения в повседневной жизни и в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций, степенью защиты от угроз и опасностей во всех сферах жизнедеятельности.

Культура безопасного труда – это сложная система, требующая специальных знаний и навыков. Создание её эффективной основы дело не быстрое и не простое. Если теории сейчас вполне достаточно и в бумажных книгах, и в электронных изданиях, то с практикой гораздо труднее.

В современном мире, где наивысшей ценностью считается здоровье и жизнь каждого человека, требования к организации производства становятся все жестче. На любом предприятии внешние и внутренние надзорные органы следят за безопасностью технологии, оборудования, материалов, микроклимата. Сейчас это целая концепция, затрагивающая очень много аспектов и факторов. Культура её состоит в обеспечении приемлемых условий работы, а также в создании и соблюдении техники безопасности.

Почему важна культура безопасности? 96 % всех несчастных случаев связаны с некорректными действиями (поведением) работников.

Почему работники нарушают правила безопасности?

- незнание правил безопасности;
- невнимательность;
- усталость;

- уверенность в собственной неуязвимости; личные проблемы (плохое настроение, стресс);
- желание выполнить поставленные задачи;
- неудобные средства индивидуальной и коллективной защиты;
- мнение «никто не соблюдает, и я не буду», конфликт с руководителем «назло» и т.п.

На создание функционирующей культуры безопасного труда может уйти не один год – все зависит от размеров предприятия и количества работников (учащихся).

Что будет в результате:

1. Принципиальное уменьшение несчастных случаев (прежде всего, тяжелых) и развития профессиональных заболеваний.

2. Производство станет более комфортным и более производительным. Прежде всего, оно становится удобным для исполнителя.

Важно прививать навыки культуры безопасного труда с рождения. Дошкольный и школьный возраст являются самыми благоприятными периодами, в которых закладываются основные навыки безопасного поведения, вырабатывается бережное отношение к жизни и природе, формируется культура безопасного поведения в том числе и на производстве.

Классическими методами формирования культуры безопасности являются:

- духовная и морально-психологическая подготовка;
- обучение;
- мотивация;
- воспитание личности безопасного поведения;
- информационное воздействие; пропаганда знаний в области культуры безопасности.

Культура безопасности труда базируется на 4-х принципах:

1) неразумно требовать от работника (обучаемого) то, что он не в состоянии выполнить;

2) когда работник (обучаемый) нарушает требования безопасности, ему нужно уверенно, но корректно, не допуская унижения, объяснить, что так поступать нельзя;

3) при проведении проверок необходимо понимать различие между сознательным неповиновением и ошибками, вызванными незнанием, непониманием или сложившимися обстоятельствами;

4) в своих действиях следует руководствоваться не эмоциями, а объективным мышлением.

Формирование культуры безопасности также не может быть эффективным без четкого и понятного, а главное - простого распределения функций и обязанностей.

Немаловажным элементом культуры является формирование у работников/учащихся гордости за предприятие/организацию/учебное заведение.

Руководитель (преподаватель, мастер производственного обучения) должен служить примером.

Вредные и (или) опасные производственные факторы

1. Физические:

- передвигающиеся изделия, заготовки, материалы;
- острые кромки, заусенцы и шероховатость на поверхностях заготовок, инструментов и оборудования;
- повышенная или пониженная температура воздуха;
- повышенный уровень шума;
- повышенная или пониженная влажность воздуха; подвижность воздуха;
- отсутствие или недостаток естественного света;
- недостаточная освещенность рабочей зоны;
- повышенная яркость света;
- повышенная пульсация светового потока;
- повышенное значение напряжения в электрической цепи, замыкание которой может произойти через тело человека.

2. Химические:

- токсические;
 - раздражающие;
 - сенсibiliзирующие.
3. Биологические:
- патогенные микроорганизмы (бактерии, вирусы).
4. Психофизиологические:
- физические перегрузки;
 - нервно-психические перегрузки.

Тема 4.1 Требования охраны труда и техники безопасности

Инструкция по технике безопасности и охране труда – документ, устанавливающий требования по охране труда при выполнении работ и правила поведения на рабочем месте.

Содержание инструкции по технике безопасности и охраны труда по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес»

Содержание инструкции по технике безопасности и охране труда (далее инструкция по ТБ и ОТ):

1. Программа инструктажа по охране труда и технике безопасности
2. Инструкция по охране труда для участников
3. Инструкция по охране труда для экспертов

Программа инструктажа по охране труда и технике безопасности должна включать в себя рассмотрение следующих вопросов:

1. Общие сведения о месте проведения мероприятия, расположение компетенции, время трансфера до места проживания, расположение транспорта для площадки, особенности питания участников и экспертов, месторасположение санитарно-бытовых помещений, питьевой воды, медицинского пункта, аптечки первой помощи, средств первичного пожаротушения.

2. Время начала и окончания проведения конкурсных заданий, нахождение посторонних лиц на площадке.
3. Контроль требований охраны труда участниками и экспертами. Штрафные баллы за нарушения требований охраны труда.
4. Вредные и опасные факторы во время выполнения конкурсных заданий и нахождения на территории проведения конкурса.
5. Общие обязанности участника и экспертов по охране труда, общие правила поведения во время выполнения конкурсных заданий и на территории.
6. Основные требования санитарии и личной гигиены.
7. Средства индивидуальной и коллективной защиты, необходимость их использования.
8. Порядок действий при плохом самочувствии или получении травмы. Правила оказания первой помощи.
9. Действия при возникновении чрезвычайной ситуации, ознакомление со схемой эвакуации и пожарными выходами.

Особенности и эффективность организации рабочего места в соответствии со стандартами Ворлдскиллс

Рабочее место – индивидуальное рабочее место, оснащенное для выполнения задания участником.

Требования, предъявляемые к оснащению рабочего места участника в соответствии со стандартами Ворлдскиллс:

- оборудование рабочего места должно полностью соответствовать позициям инфраструктурного листа, любые изменения должны быть согласованы с менеджером компетенции заблаговременно;
- рабочее место должно иметь освещение, электропитания и ограждение в соответствии с инфраструктурным листом (ИЛ) и планом застройки (ПЗ) компетенции;
- инструмент и оборудование, не разрешенное к самостоятельному

использованию, к выполнению конкурсных заданий подготавливает уполномоченный Эксперт, участники могут принимать посильное участие в подготовке под непосредственным руководством и в присутствии Эксперта.

- в день выполнения задания изучить его содержание и подобрать безопасные приемы и операция их выполнения. Проверить пригодность инструмента и оборудования визуальным осмотром.

- ежедневно, перед началом выполнения задания, в процессе подготовки рабочего места: осмотреть и привести в порядок рабочее место, средства индивидуальной защиты; убедиться в достаточности освещенности; проверить (визуально) правильность подключения инструмента и оборудования в электросеть;

- проверить правильность установки стола, стула, положения оборудования и инструмента, при необходимости, обратиться к эксперту для устранения неисправностей в целях исключения неудобных поз и длительных напряжений тела.

Тема 4.2 Специфичные требования охраны труда, техники безопасности и окружающей среды по компетенции

Специфичные требования охраны труда, техники безопасности и окружающей среды по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес» включают в себя:

- требования к отбору упражнений в зависимости от возраста, пола, индивидуальных возможностей и уровня подготовленности;

- требования к внешнему виду участника и волонтеров;

- требования к проверке оборудования на исправность, работоспособность и безопасность;

- требования к инструктажу перед началом выполнения каждого двигательного действия;

- требования к контролю за самочувствием;

- требования к размещению субъектов и объектов в пространстве;

- требования к работе с цифровым и интерактивным

оборудованием.

Пояснения к применяемым требованиям по ТБ и ОТ в рамках компетенции

Наименование аспекта	Пояснение
Соответствие внешнего вида участника требованиям	<ul style="list-style-type: none"> - Спортивная форма застегнута на все пуговицы (завязать завязки, шнурки, застегнуть молнию) - Футболка (майка, поло) заправлена в спортивные брюки - Отсутствуют свисающих концов одежды (в том числе завязки и шнурки) - Отсутствуют на одежде булавки, иголки; в карманах одежды отсутствуют острые и бьющиеся предметы - Отсутствует бейдж на момент демонстрации КЗ - Волосы убраны в хвост, пучок или косу так, чтобы не закрывать отдельные части тела
Целесообразность расстановки субъектов	<p>Участник и волонтеры должны находиться на безопасном расстоянии (отсутствуют не санкционированные касания и столкновения) друг от друга в соответствии с заданной амплитудой</p>
Целесообразность размещения инвентаря	<p>До начала демонстрации КЗ участник должен определить место нахождения инвентаря необходимого для работы. Главные принципы целесообразности:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в зоне демонстрации отсутствует неиспользуемый инвентарь. - расположение инвентаря, приготовленного для демонстрации КЗ, не вызывает запинаний, заступов и перешагиваний через него. - расстановка инвентаря позволяет всем волонтерам видеть демонстрацию упражнений участником на протяжении всего КЗ. - расстановка инвентаря учитывает его специфику и обеспечивает его безопасное нахождение в зоне демонстрации на протяжении всего КЗ.
Соблюдение правил ТБ и ОТ	<ul style="list-style-type: none"> - на одного волонтера должно приходиться не менее 4 м² площади зоны для демонстрации задания - солнечный свет не должен светить волонтерам в глаза - при выполнении упражнений в И.П. лежа (на спине, на животе), а также И.П. в упоре на коленях необходимо использовать гимнастические коврики или маты. При

	<p>использовании гимнастических ковриков запрещено заступать на их поверхность в обуви</p> <ul style="list-style-type: none"> - при работе с интерактивной доской волонтеры должны располагаться к ней лицом (максимальное угол отклонение волонтеров от центра 45°) на расстоянии не менее 2 м от интерактивной доски - не допускается приносить на площадку продукты питания - недопустимы следующие способы использования оборудования из ИЛ и Toolbox: прямой контакт с лицом или слизистыми оболочками в процессе демонстрации упражнений
--	---

С целью оперативного реагирования и принятия необходимых действий, на площадке компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес» у каждого участника имеется набор карточек, который применяется в зависимости от ситуации.

Эксперты, участники и волонтеры, должны знать и понимать зону ответственности и меру помощи, которую необходимо оказать в случае поднятия участниками вверх той или иной сигнальной карточки.

«СИГНАЛЬНЫЕ КАРТОЧКИ»

Условное обозначение	Зона ответственности	Описание помощи, на которую может рассчитывать участник
		
		
		
		

Алгоритм действий при возникновении несчастного случая на площадке

Несчастный случай – непредвиденное событие, неожиданное стечение обстоятельств, повлекшее телесное повреждение в процессе выполнения двигательных действий.

При возникновении несчастного случая на площадке с участием участника или волонтера/актера необходимо:

1. Эксперт с особыми полномочиями (учет времени) останавливает время подготовки / демонстрации задания.

2. Эксперты ставят в известность главного эксперта, организаторов ДЭ.

3. Главный эксперт в зависимости от тяжести травмы участника или волонтера/актера принимает решение:

- о самостоятельном оказании первой доврачебной помощи участнику или волонтеру/актеру. Транспортировка пострадавшего с конкурсной площадки. Для оказания первой доврачебной помощи с использованием средств аптечки. Транспортировка пострадавшего в стационарный медицинский пункт.

- о необходимости вызвать скорую медицинскую помощь для оказания медицинской помощи участнику или волонтеру/актеру. Транспортировка пострадавшего с конкурсной площадки, если это возможно (в зависимости от тяжести полученной травмы), для оказания первой доврачебной помощи с использованием средств аптечки. Транспортировка пострадавшего в ближайшее медицинское учреждение. Сообщение о случившемся в дирекцию чемпионата.

4. Составляется протокол о внештатной ситуации, который подписывается, конкурсантом и экспертами.

«Нюансы» в принятии решений

Если конкурсант может вернуться к подготовке/демонстрации конкурсного задания после оказания первой медицинской помощи, то он продолжает свои действия с того места, на котором и была произведена остановка. Всё это должно быть оформлено соответствующими протоколами.



Если волонтер/актер, получивший травму, не сможет вернуться на площадку, то Главный эксперт производит замену волонтера/актера. Всё это должно быть оформлено соответствующими протоколами.

Если конкурсант по состоянию здоровья не может вернуться к подготовке/демонстрации конкурсного задания после оказания первой медицинской помощи, то это должно быть зафиксировано и оформлено соответствующими протоколами. В этом случае эксперты смогут оценить только объем и качество уже выполненной работы.



Если конкурсант по состоянию здоровья сможет приступить к выполнению конкурсных заданий на следующий день, то компенсация времени за невыполненное ранее задание ему не производится.

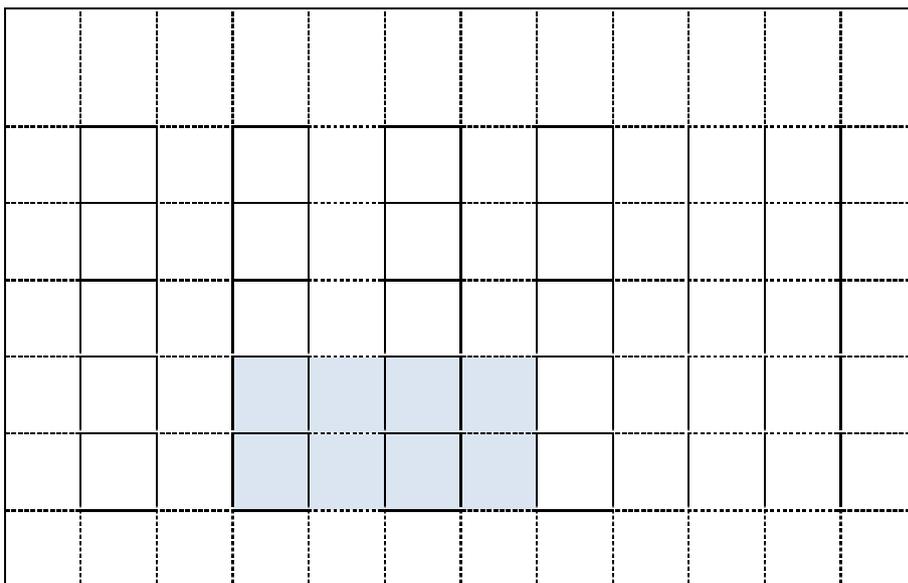


Если конкурсант по состоянию здоровья не сможет приступить к выполнению конкурсных заданий и в последующие дни, то составляется протокол о снятии с обязательным подкреплением (медицинским обоснованием невозможности участия в процессе). Всё это должно быть оформлено соответствующими протоколами.



Задание для слушателей.

Перед Вами площадка, которая используется для проведения урока по легкой атлетике, зарисуйте схему безопасной расстановки и перемещения (в зависимости от запланированных упражнений) 7 субъектов (1 – учитель, 6 – учеников) с учетом правил Техники безопасности и норм СанПиНа. Серая область на плане – это многофункциональная рама, не забудьте учесть ее при нанесении расположения.



Обоснования
подобного
расположения:

Размер одного квадрата на схеме = 1м*1м

Основы оказания первой доврачебной помощи: различие первой помощи и скорой медицинской, неотложной помощи

Первая доврачебная помощь - это комплекс мероприятий, направленных на восстановление или сохранение жизни и здоровья пострадавшего. Ее должен оказывать тот, кто находится рядом с пострадавшим (взаимопомощь), или сам пострадавший (самопомощь) до прибытия медицинского работника.

Скорая медицинская помощь - работа скорой медицинской помощи регламентируется приказом Министерства Здравоохранения РФ. Основными причинами вызова являются внезапные острые заболевания, обострение хронических заболеваний и прочих состояний, представляющих угрозу жизни человеку.

К таким случаям относятся:

- нарушения сознания;
- нарушения дыхания;
- нарушения системы кровообращения;
- дорожно-транспортные происшествия, падения с высоты, минно-взрывные травмы, огнестрельные и ножевые ранения, ожоги, утопления, электротравмы;
- острые кардиологические заболевания (инфаркт миокарда и др.);

- психические расстройства, сопровождающиеся неадекватными действиями пациента, представляющими непосредственную опасность для него или других лиц;

- болевой синдром с угрозой для жизни пациента;
- кровотечения любой характера;
- роды, угроза прерывания беременности.

Когда происходит вызов, то по адресу направляется свободная выездная бригада или специализированная бригада медиков.

Машина приезжает в течение 20 минут.

Врачи скорой не проводят процедуры в рамках планового лечения, не назначают таблетки. Они оказывают именно экстренную помощь, чтобы снять симптомы или обострение болезни, угрожающие жизни. Лечение должен назначать участковый врач или врач неотложной помощи, у которого есть рецепты.

Неотложная медицинская помощь - она приезжает на дом и не госпитализирует больного, не выезжает на место аварии и ДТП. Ее вызывают в случае, когда состояние больного не угрожает его жизни.

Причиной вызова неотложной скорой помощи становится:

- пищевые отравления;
- температура выше 38 у людей пожилого возраста или с осложнениями;
- сильные боли у онкобольных;
- сильные боли у больных с ишемической или гипертонической болезнью;
- сильные боли в животе при обострениях хронических болезнях желудочно-кишечного тракта;
- сильные головные боли при мигрени, которые не снимаются таблетками;
- сильные боли в пояснице и суставах (остеохондроз, радикулит);
- сильная одышка и кашель;
- обострения и ухудшения состояния больных с хроническими заболеваниями.

Время приезда “неотложки” составляет до 2-х часов.

Разница в машинах скорой и неотложной помощи

Машины скорой помощи оснащены реанимационным оборудованием, чтобы держать пациента в стабильном состоянии до приезда в больницу. Машина неотложной помощи берет с собой оборудование при выезде, в зависимости от вызова.

Что делать, когда неотложная медицинская помощь долго не приезжает? Ознакомиться с возможными способами оказания первой помощи и поддержания жизнеспособности до приезда нужной службы.

По статистике, травмы опорно-двигательного аппарата относятся к числу распространенных, и происходят при различных обстоятельствах: падении, неловком или неожиданном движении. Особое место среди повреждений ОДА занимают травмы, полученные при занятиях спортом, так называемые спортивные травмы.

Среди травм опорно-двигательного аппарата чаще всего встречаются ушибы, повреждения капсульно-связочного аппарата, растяжения, разрывы мышц, сухожилий и фасций, переломы костей, подвывихи и вывихи в суставах. Конечно качество жизни, качество восстановление поврежденного сегмента зависит от грамотно проведенной тренировки и методики занятий.

Существует ряд запрещенных упражнений, которые нужно иметь в виду, чтобы избежать травм опорно-двигательного аппарата:

- быстрые вращения головой и переразгибание шеи;
- стойка на лопатках (упражнения типа «плуг» и «берёзка»);
- упражнения в стойке на коленях с опорой на кисти;
- переразгибание туловища в положении лёжа на животе с упором на кисти;
- подъём двух прямых ног из положения, лёжа на спине;
- переход из положения лёжа в положение сидя с прямыми ногами;
- сгибание туловища из положения, лёжа на спине с прямыми ногами;
- «глубокие приседания», где угол в коленном суставе менее 90 °;

- наклоны вперед, стоя на прямых ногах;
- переразгибание туловища назад в положении стоя;
- осевая нагрузка;
- глубокие наклоны туловища в стороны;
- круговые движения туловищем;
- вращательные движения коленями;
- работа с отягощениями на выпрямленных руках;
- продолжительная работа руками выше уровня плеч;
- резкие скручивания туловища («мельница»);
- все баллистические движения (высокие махи ногами и т.п.);
- упражнения в позе «барьериста»;
- движения с чрезмерной амплитудой;
- максимальные нагрузки;
- продолжительное изометрическое напряжение.

При ушибах и растяжениях связок, не сопровождающихся разрывом суставных тканей или переломом костей, оказание первой помощи следует проводить таким образом:

1. Обеспечить конечности полный покой.
2. Приложить холод, чтобы избежать распространения отека и подкожного кровоизлияния.
3. Наложить фиксирующую повязку так, чтобы она не была затянута слишком крепко.
4. При сильном растяжении, чтобы не допустить вывиха, поврежденный участок ОДА фиксируется дощечками.
5. Дать обезболивающее.
6. Доставить пострадавшего в травмпункт.

Категорически запрещается проводить любые манипуляции по вправлению суставов или грубо массировать травмированное место, проводя пальпацию. Все лечебные действия должен оказывать только врач. В первые часы после получения вывиха или растяжения связок не рекомендуется прогревать травму, наносить согревающие мази и делать резкие движения поврежденной конечностью или шеей.

Вывих и растяжение связок (дисторсия) на любом участке ОДА сопровождаются следующие симптомы:

- сильная боль;
- гематома;
- отечность;
- частичная или полная утрата двигательных функций;
- покраснение кожи на месте травмы;
- местное и общее повышение температуры;
- деформация конечности.

При повреждении шейных связок и мышц вследствие сдавливания сосудов к общим признакам присоединяются:

- головокружение и головная боль;
- сонливость;
- вялость;
- обморок.

Растяжение связок – это повреждение мягких тканей связок или тех, что находятся вокруг сустава. Как правило, страдают и прилегающие к месту разрыва кровеносные сосуды. Чтобы заработать растяжение, достаточно лишь оступиться, поскользнуться, преувеличить физические нагрузки.

Первая помощь при растяжении и разрыве связок: туго перебинтуйте поврежденную конечность, но не нарушайте кровообращение. Чтобы контролировать это, лучше оставьте не перебинтованными кончики пальцев, так как их цвет будет сигнализировать о нарушении циркуляции крови. Снизьте функциональность поврежденной конечности, поместив ее в повязку. Доставьте пострадавшего в медицинское учреждение.

Ушиб – это повреждение тканей (иногда и органов) без нарушения их структуры. При легких ушибах травмируются кожа, клетчатка подкожная, мышцы и надкостница. Во время тяжелых ушибов могут повредиться внутренние органы и даже произойти омертвление тканей.

Первая помощь при ушибах и растяжениях связок несколько

различна и имеет следующую последовательность действий:

если травма сопровождается не только ушибом, но и ссадиной, то поврежденное место необходимо продезинфицировать при помощи зеленки, йода или перекиси водорода.

К ушибленному месту на двадцать минут прикладывается пакет со льдом. Накладывается тугая давящая повязка. На протяжении трех суток к ушибленному месту можно прикладывать холод, после чего его заменяют теплой грелкой. Для скорейшего заживления травмированный участок можно смазывать специальными мазями и гелями от ушибов.

Вывих – это результат выпадение кости из своего места («гнезда»). Другими словами, суставные кости смещаются. Например, в результате тяжелой физической нагрузки или каких-то телодвижений. Чаще всего подвержены вывиху такие части тела, как нога, рука, палец и плечо.

Если у вас нет медицинского образования, и вы не проходили курсы по оказанию первой помощи, то лучше не пытайтесь вставить на место вывихнутую конечность.

Обморок – это внезапная непродолжительная потеря сознания, которая наступает из-за нарушений поступления крови, а, следовательно, и кислорода, в головной мозг. Нехватка кислорода приводит к обмороку, который длится от нескольких секунд до нескольких минут, после чего человек обычно приходит в себя.

Вызвать обморок могут различные причины. Наиболее частыми являются следующие:

- стресс (сильная боль, внезапное эмоциональное потрясение);
- факторы, провоцирующие стресс (жара, недостаток воздуха в помещении, длительное стояние без движения, голод, усталость, обезвоживание организма, алкоголь);
- некоторые заболевания (болезни сердечно-сосудистой системы, гипогликемия, остеохондроз шейного отдела позвоночника, эпилепсия, диабет, тяжелые формы анемии и другие).

Первая помощь при обмороке

- Необходимо уложить его на спину на горизонтальную

поверхность. Подложите что-нибудь под ноги, чтобы они находились выше уровня головы, это облегчит кровоснабжение головного мозга.

- Открыть окна, расстегнуть на нем одежду. Обеспечить приток свежего воздуха. При признаках начинающейся рвоты пострадавшего следует повернуть на бок, чтобы он не захлебнулся рвотными массами.

- Можно применить похлопывание по щекам, обтирание лица мокрым полотенцем, сбрызгивание водой. Не следует употреблять такое широко используемое до недавнего времени средство, как нашатырный спирт, которым смачивали ватку и подносили к носу больного. Современная медицина считает этот способ выведения из обморока небезопасным. Резкий запах нашатырного спирта способен негативно повлиять на дыхание, вплоть до его остановки.

- После того, как пострадавший пришел в себя, ему необходимо оставаться в горизонтальном положении до получаса. Через некоторое время пришедшего в себя человека можно напоить теплым сладким чаем.

Перелом – повреждение кости с нарушением ее целостности. Травматические переломы разделяют на открытые (есть повреждения кожи в зоне перелома) и закрытые (кожный покров не нарушен).

Для всех переломов характерны:

- резкая боль при любых движениях и нагрузках;
- изменение положения и формы конечности, ее укорочение;
- нарушение функций конечности (невозможность привычных действий или ненормальная подвижность);
- отечность и кровоподтек в зоне перелома.

Оказание первой помощи при переломах конечностей во многом определяет исход травмы: быстроту заживления, предупреждение ряда осложнений (кровотечение, смещение отломков, шок) и преследует три цели:

- создание неподвижности костей в области перелома (что предупреждает смещение отломков и повреждение их краями сосудов, нервов и мышц);

- профилактику шока (приложить холод, дать обезболивающее)
- быструю доставку пострадавшего в медицинское учреждение.

Первая помощь при травматическом шоке

Травматический шок - тяжелое состояние, которое угрожает жизни пострадавшему и сопровождается значительными кровотечениями, а также выраженными острыми болевыми ощущениями.

Травматический шок развивается как ответная реакция человеческого организма на полученные тяжелые травмы. Может развиваться как непосредственно после травмирования, так и по прошествии некоторого промежутка времени (от 4 часов до 1,5 суток).

Пострадавший, находящийся в состоянии тяжелого травматического шока, нуждается в неотложной госпитализации. Даже при незначительных травмах такое состояние наблюдается у 3 % пострадавших, а если положение усугубляется множественными повреждениями внутренних органов, мягких тканей или костей, то эта цифра возрастает до 15%. К сожалению, процент смертности от этого вида шока довольно высок и колеблется от 25 до 85%.

Кто в группе риска? Чаще всего травматический шок могут получить те, кто имеет проблемы с сердечно-сосудистой и нервной системой, а также дети и люди пожилого возраста.

Травматическому шоку свойственны 2 стадии: эректильная (возбуждения); торпидная (заторможенности).

Симптомы первой стадии

Первая стадия, наступающая непосредственно после травмирования, характеризуется сильной болью, сопровождается криками и стонами пострадавшего, повышенной возбудимостью, потерей временного и пространственного восприятия.

Наблюдается

- бледность кожных покровов,
- учащенное дыхание,
- тахикардия (ускоренное сокращение сердечной мышцы),

- повышенная температура,
- расширенные и блестящие зрачки.

Частота пульса и давление не превышают нормы. Такое состояние может длиться несколько минут или часов. Чем длительнее эта стадия, тем легче проходит последующая торпидная.

Симптомы второй стадии

Стадия заторможенности при травматическом шоке развивается на фоне возрастающей кровопотери, ведущей к ухудшению кровообращения.

Пострадавший становится: вялым, безразличным к окружающему, может потерять сознание, температура тела падает до 35⁰С, нарастает бледность кожных покровов, губы приобретают синюшный оттенок, дыхание становится поверхностным и учащенным, артериальное давление падает, а частота пульса возрастает.

Оказание доврачебной помощи при травматическом шоке. В медицине существует понятие «золотого часа», в течение которого необходимо оказать помощь пострадавшему. Ее своевременное оказание является залогом сохранения жизни человека. Поэтому до приезда бригады врачей скорой помощи необходимо принять меры по устранению причин, вызывающих травматический шок.

Алгоритм действий

1. Устранение кровопотери - первый шаг в оказании помощи. В зависимости от сложности случая и вида кровотечения используют тампонирование, наложение давящей повязки или жгута.

2. После этого пострадавшему необходимо помочь избавиться от боли, применяя любые болеутоляющие препараты группы анальгетиков

3. Обеспечение свободного дыхания. Для этого раненого укладывают на ровную поверхность в удобной позе и освобождают дыхательные пути от посторонних тел. Если одежда стесняет дыхание, ее следует расстегнуть. Если дыхание отсутствует, проводят искусственную вентиляцию легких.

4. При переломах конечностей необходимо произвести первичную

3. Какие проблемы профиля были визуализированы

4. Пути решения выявленных проблем (рекомендации и советы)

5. Имеют ли проблемы практическое решение (лайфхак)

Алгоритм выполнения задания

Конкурсантам в день выполнения данного задания предоставляется три конверта, которые содержат легенду. Путем выбора одного конверта, определяется содержательная часть легенды, единая для всех конкурсантов.

Пример описания легенды: К Вам обратилась женщина в возрасте 30 лет, которая на протяжении недели носила умный браслет и заполняла в приложении необходимые разделы. Выполните анализ данных, заполните шаблоны, используя профиль и анкету клиента. Составьте интерактивный буклет с учетом запроса клиента и полученными результатами анализа профиля. Проведите экспресс-консультацию, направленную на решение индивидуального запроса клиента по здоровьесбережению с использованием современных цифровых технологий в соответствии с заданными условиями.

Пример анкеты клиента

ФИО	Иванова Иванна Ивановна
Возраст	30 лет
Профессия	Сфера услуг (менеджер по продажам)
Индивидуальный запрос по здоровьесбережению	Научиться легче вставать и чувствовать бодрость в течение всего дня

Образ жизни	Умеренно активный
-------------	-------------------

Лимит времени на выполнение задания: 180 мин.

Лимит времени на подготовку площадки (на 1 конкурсанта): 3 мин.

Лимит времени на демонстрацию задания (на 1 конкурсанта): 14 мин.

Алгоритм работы

Часть 1. Алгоритм выполнения задания (90 минут):

- выполнить анализ профиля в соответствии с заданными условиями и заполнить шаблон № 1;
- в шаблоне № 2 – зафиксировать параметры профиля и выявленные проблемы в соответствии с заданными условиями, не способствующими здоровьесбережению на основе шаблона № 1. Из шаблона № 2 необходимо удалить параметры профиля, не вызывающие проблем в здоровьесбережении;
- сохранить в формате PDF шаблоны № 1 и 2, указав в имени документа «ФИО конкурсанта», на карту памяти №2, поместить в конверт и передать на стол с надписью «Печатные материалы»;
- в шаблоне № 3 – определить задачи, которые будут реализованы в ходе проведения экспресс-консультации (лишнее из шаблона удалить). Подготовить заполненный шаблон на бумажном носителе в печатном виде для передачи экспертам (3 экземпляра);

** Если конкурсант, справился с первой частью алгоритма ранее 90 минут, он может приступить к выполнению алгоритма части 2.*

Часть 2. Алгоритм выполнения задания (90 минут):

- разработать план проведения экспресс-консультации по привлечению разных возрастных групп населения к ЗОЖ с использованием современных цифровых технологий в соответствии с заданными условиями;
- определить теоретическое содержание экспресс-консультации по привлечению разных возрастных групп населения к ЗОЖ с использованием современных цифровых технологий в соответствии с заданными условиями;
- подобрать материалы и оборудование для проведения экспресс-консультации по привлечению разных возрастных групп населения к ЗОЖ с использованием современных цифровых технологий в соответствии с заданными условиями;

- подготовить интерактивный буклет в программе SMART Notebook для сопровождения экспресс-консультации в соответствии с разработанным планом и заданными условиями;
- произвести сохранение интерактивного буклета в формате SMART Notebook File (*.notebook), в имени документа указать полностью фамилию, имя и отчество конкурсанта;
- перенести созданный интерактивный буклет на компьютер технического эксперта;
- проверить интерактивный буклет на работоспособность с помощью интерактивного оборудования (при необходимости), но не более 1 минуты;
- при необходимости внесения корректировок в созданный интерактивный буклет, конкурсант может это сделать только на своем рабочем месте. Далее повторяет действия по переносу интерактивного буклета и проверке его на работоспособность;
- загрузить интерактивный буклет в формате SMART Notebook File (*.notebook) на карту памяти №3, поместить ее в конверт и передать ответственному эксперту;
- отрепетировать демонстрацию задания без привлечения волонтеров;
- сообщить экспертам о завершении работы и готовности демонстрировать экспресс-консультацию.

Если конкурсант завершает выполнение задания ранее установленного времени, он ожидает окончания времени на рабочем месте.

Алгоритм подготовки площадки:

- сдать печатные материалы экспертам;
- произвести проверку работоспособности цифровых средств (интерактивного оборудования, умного браслета, планшетов);
- произвести знакомство с волонтерами;
- 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 3 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 (14 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 волонтеров к данному процессу);

- удалить разметку;

- закрыть все файлы на интерактивном оборудовании (недопустимо привлечение волонтеров и технического эксперта к данному процессу).

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

Особенности выполнения задания.

В С-1 конкурсант имеет возможность подготовить дополнительный фото- и видео-контент для проведения практической части экспресс-консультации (по желанию). После фото и видеосъемки в отведенное время конкурсант извлекает в зоне съемки карту памяти №1, помещает карту памяти в конверт с наименованием Модуля и номера рабочего места и передает его ответственному эксперту. Карта возвращается конкурсанту непосредственно в день выполнения задания, до этого она хранится у главного эксперта.

Возможные ошибки.

Несоблюдение алгоритма последовательности выполнения задания;
ошибки при переносе и выполнении расчетов полученных данных;

выбор не подходящих методов и приемов коммуникации; отсутствие диалога.

Тема 5.2 «Выполнение модуля конкурсного задания. Выполнение анализа данных, предоставленных клиенту для составления индивидуальной консультации по здоровьесбережению (на основе индивидуального запроса клиента)»



Задание слушателям.

1. Выполнить анализ профиля в соответствии с заданными условиями и заполнить шаблон № 1.

Ссылка на профиль (женщина 45+) – ws.test57@one-trak.ru

Ссылка на профиль (мужчина 45+) – ws.test58@one-trak.ru

2. Заполните таблицу итоговых выводов по разделам (нужное подчеркнуть):

- профиль (женщина 45+)

Параметры профиля	Способствует здоровьесбережению	Вывод подтверждается данными профиля
ИМТ и вес	да / нет	соответствует норме / не соответствует норме
Двигательная активность	да / нет	соответствует норме / не соответствует норме
Питание	да / нет	соответствует норме / не соответствует норме
Сон	да / нет	соответствует норме / не соответствует норме
Вода	да / нет	соответствует норме / не соответствует норме

- профиль (мужчина 45+)

Параметры профиля	Способствует здоровьесбережению	Вывод подтверждается данными профиля
ИМТ и вес	да / нет	соответствует норме / не соответствует норме
Двигательная активность	да / нет	соответствует норме / не соответствует норме
Питание	да / нет	соответствует норме / не соответствует норме
Сон	да / нет	соответствует норме / не соответствует

		норме
Вода	да / нет	соответствует норме / не соответствует норме

3. Сделайте выводы на основании проведенного анализа данных (нужное подчеркнуть):

- профиль (женщина 45+)

Образ жизни	Способствует здоровьесбережению
	да / нет

- профиль (мужчина 45+)

Образ жизни	Способствует здоровьесбережению
	да / нет

4. В шаблоне № 2 зафиксируйте параметры профиля и выявленные проблемы в соответствии с заданными условиями, не способствующими здоровьесбережению на основе шаблона № 1. Из шаблона № 2 необходимо удалить параметры профиля, не вызывающие проблем в здоровьесбережении.

Выявите риски и угрозы на основе анализа параметров: двигательной активности, сна, ИМТ, потребления калорий и воды. Заполните таблицу (нужное подчеркнуть):

- профиль (женщина 45+)

Параметры профиля	Выявленные проблемы на основе анализа профиля
Питание	Регулярное, но несбалансированное /
	Нерегулярное, но сбалансированное
	Нерегулярное и несбалансированное
Сон	Неэффективный
	Малая продолжительность
	Неэффективный и малопродолжительный
	Большая продолжительность сна (большая длительность)
Вода	Превышение нормы
	Ниже нормы
Двигательная активность	Низкий уровень двигательной активности
ИМТ и вес	Дефицит массы тела
	Дефицит массы тела

- профиль (мужчина 45+)

Параметры профиля	Выявленные проблемы на основе анализа профиля
Питание	Регулярное, но несбалансированное / Нерегулярное, но сбалансированное
	Нерегулярное и несбалансированное
Сон	Неэффективный
	Малая продолжительность
	Неэффективный и малопродолжительный
Вода	Большая продолжительность сна (большая длительность)
	Превышение нормы
Двигательная активность	Ниже нормы
	Низкий уровень двигательной активности
ИМТ и вес	Дефицит массы тела
	Дефицит массы тела

5. Сформулируйте задачи экспресс-консультации:

- *профиль (женщина 45+)*

1) теоретической направленности 1) _____

2) направлена на решение индивидуального запроса средствами умного браслета 2) _____

3) направлена на двигательную активность, учитывающую индивидуальный запрос клиента. 3) _____

- *профиль (мужчина 45+)*

1) теоретической направленности 1) _____

2) направлена на решение 2) _____

индивидуального запроса
средствами умного браслета

3) направлена на двигательную
активность, учитывающую
индивидуальный запрос
клиента.

3)

Тема 5.3 «Выполнение модуля конкурсного задания. Особенности подбора теоретического материала по вопросам консультирования населения по вопросам здоровьесбережения (сон, питание, вода)».

Основы питания и водного баланса

Рациональное питание - это физиологически полноценное питание здоровых людей с учетом их пола, возраста, характера труда и климатических условий обитания. Сбалансированное питание всегда обеспечивает суточную энергетическую потребность организма в питательных веществах, поддерживает оптимальный баланс элементов питания и учитывает физиологические потребности человека во всех макронутриентах.

ВОДА

Функции воды в организме человека:

Симптомы обезвоживания:

- Апатия (синдром хронической усталости).
- Тошнота (в том числе утренняя тошнота беременных).
- Изжога (гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь).
- Нарушение переваривания и всасывания пищи.

- Запоры.
- Сухость кожных покровов.
- Появление или усиление воспалительных процессов.
- Развитие артроза и артрита (так же скованность в суставах).
- Головная боль (в том числе мигрени).
- Головокружение.
- Сухость и ощущение рези в глазах.
- Повышенное чувство голода (жажду часто путают с голодом).
- Снижение иммунитета (частые заболевания).
- Дряблость кожи, быстрое старение кожи.
- Наличие песка или камней в почках и желчном пузыре.
- Уменьшение количества мочи, потемнение её цвета.

БЕЛКИ

Функции белков: _____

Классификация белков по источнику получения

Виды белка	Пищевые источники

Проверь себя: Расчет нормы белка для сидячего образа жизни?

Идеальная последовательность трапезы: салат с зеленью и овощами (можно с оливковым маслом), затем съедаете белковую пищу и только после этого либо более плотные углеводы либо фрукты. Такая последовательность блюд дает лучший гликемический контроль.

ЖИРЫ

Классификация жиров по составу жирных кислот

Виды жиров	Функции	Пищевые источники

Проверь себя: *Сколько процентов жира необходимо мужчинам для нормального функционирования?*

Факторы, связанные с повышением холестерина в крови

- Малый прием клетчатки.
- Большое потребление лёгких углеводов.
- Прием кофе.
- Стрессы.
- Дефицит спорта.
- Курение.
- Высокое потребление насыщенных жиров и пищевого холестерина в сочетании с нутритивными дефицитами.

УГЛЕВОДЫ

Классификация углеводов

Виды углеводов	Функции	Пищевые источники

Проверь себя: Где начинается переваривание углеводов?

ВИТАМИНЫ

Название/к какому классу относится	Основные функции в организме человека	Пищевые источники	Признаки дефицита

МИНЕРАЛЛЫ

Название	Основные функции в организме человека	Пищевые источники	Признаки дефицита

Нутрициологическая поддержка при снижении веса

ОМЕГА-3 ПИЖК ПРИНИМАЮТСЯ ПОСТОЯННО НА ВЕСЬ ПЕРИОД СНИЖЕНИЯ ВЕСА

МИНИМАЛЬНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ОМЕГА-3 ПИЖК СОСТАВЛЯЕТ 1 ГР. В СУТКИ (СУММА EPA+DHA)

ПОСЛЕ ВСКРЫТИЯ БАНКИ ОМЕГА-3 ХРАНИТСЯ ТОЛЬКО В ХОЛОДИЛЬНИКЕ

СВОЙСТВА ОМЕГА-3 ПИЖК

- УСКОРЕНИЕ ОБМЕННЫХ ПРОЦЕССОВ
- УЛУЧШЕНИЕ МОЗГОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
- СНИЖЕНИЕ УРОВНЯ ХОЛЕСТЕРИНА
- УЛУЧШЕНИЕ СВОЙСТВ КОЖИ
- СНИЖЕНИЕ СИСТЕМНОГО ВОСПАЛЕНИЯ

ПОЛИВИТАМИНЫ ПРИНИМАЮТСЯ НА ВЕСЬ ПЕРИОД СНИЖЕНИЯ ВЕСА

НУЖНО ПРИНИМАТЬ КОМПЛЕКСЫ С ХЕЛАТИВНЫМИ ФОРМАМИ МИНЕРАЛОВ

НУЖНО ПРИНИМАТЬ КОМПЛЕКСЫ С КОЭЛВИННЫМИ ФОРМАМИ ВИТАМИНОВ

ЛУЧШАЯ УСВОЕМОСТЬ НАБЛЮДАЕТСЯ В УТРОННЕЕ ВРЕМЯ СТОК

В КОМПЛЕКСАХ ДОЛЖНА УЧИТЫВАТЬСЯ СОЧЕТАЕМОСТЬ ВЕЩЕСТВ

РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПРИНИМАТЬ КОМПЛЕКСЫ УЧИТЫВАЮЩИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОЛА

Общие рекомендации для ч...

КАК ЕСТЬ?	ЧТО ЕСТЬ?
<ul style="list-style-type: none"> • Минимальное количество приёмов пищи 4 раза в день • Рекомендуемое количество приёмов пищи 5-6 раз в день • Первый приём пищи должен быть в течение 2 часов с момента пробуждения • Завтрак должен быть максимально плотным и сбалансированным • Последний приём пищи должен быть за 2 часа до предполагаемого времени сна • Ужин должен содержать только белок, полезные жиры и клетчатку • Минимум 3 приёма пищи в день должны содержать животный белок • Минимальный интервал между приёмами пищи 1,5-2 часа • Максимальный интервал между приёмами пищи 4-4,5 часа • Рекомендуемый интервал 2,5-3 часа • Соблюдение правила 12 часов • Пища во всех основных приёмах пищи должна быть вкусной, красивой, свежей, сбалансированной и умеренной. 	<ul style="list-style-type: none"> • 250-400 гр. белковой пищи в день • 500 гр. овощей • 100 гр. зелени • 200 гр. ягод • 200 гр. фруктов • 200-300 гр. крахмалистых углеводов • 25-100 гр. полезных жиров • 1 ст. ложка лецитина • 1 ст. ложка льняного семени • 1 ст. ложка чистой клетчатки • 3-5 гр. соли • 1-3 гр. омега-3 ПИЖК • ежедневный приём поливитаминов • 1-2 порции функционального питания
ЧТО УЧИТЫВАТЬ?	
<ul style="list-style-type: none"> • Учёт генетических факторов • Учёт иммунодиетологического теста • Учёт микробиомного статуса организма • Учёт сопутствующих заболеваний 	

Словарь терминов

Анорексия – это расстройство приёма пищи, характеризующееся значительно сниженным весом тела, преднамеренно вызываемым и/или поддерживаемым самим пациентом, в целях похудения или для профилактики набора лишнего веса.

Аритмия сердца – это нарушение частоты или последовательности сердечных сокращений: учащение, замедление сокращений, нарушение ритма, преждевременное сокращение.

Артериальное давление – это давление, которое кровь оказывает на стенки кровеносных сосудов, иначе говоря, превышение давления жидкости в кровеносной системе над атмосферным.

Артрит – это собирательное обозначение болезней (поражений) суставов воспалительной этиологии. Может быть основным заболеванием (например: спондилит) или проявлением другого заболевания (например: ревматизма).

Артроз – это деструктивно-дистрофическое заболевание суставов, возникающее вследствие поражения хрящевых тканей суставных поверхностей.

Варикозное расширение вен нижних конечностей (варикозная болезнь) – это расширение поверхностных вен нижних конечностей, сопровождающееся несостоятельностью клапанов и нарушением кровотока.

Гастрит – это воспалительные или воспалительно-дистрофические изменения слизистой оболочки желудка; длительно протекающее заболевание, характеризуется дистрофически-воспалительными изменениями, протекает с нарушением регенерации, а также с атрофией эпителиальных клеток и замещением нормальных желёз на фиброзную ткань.

Гиподинамия – это нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности, снижении силы сокращения мышц.

Гипертония – это синдром повышения систолического АД (САД) ≥ 140 мм рт. ст. и/или диастолического АД (ДАД) ≥ 90 мм рт. ст.

Гипотония – это продолжительное состояние организма, характеризующееся пониженным артериальным давлением и

различными вегетативными расстройствами: понижение температуры тела, потливость стоп и ладоней, бледность и прочее.

Головная боль - это один из наиболее распространённых неспецифических симптомов разнообразных заболеваний и патологических состояний, представляющий собой боль в области головы или шеи.

Инсулин – это гормон пептидной природы, образуется в бета-клетках островков Лангерганса поджелудочной железы.

Кифоз – это в общих случаях представляет собой искривление позвоночника в сагиттальной плоскости, направленное выпуклостью назад.

Лордоз – это изгиб позвоночника, обращенный выпуклостью вперёд.

Ожирение – это отложение жира, увеличение массы тела за счёт жировой ткани.

Плоскостопие – это изменение формы стопы, характеризующееся опущением её продольного и поперечного сводов.

Сахарный диабет – это группа эндокринных заболеваний, связанных с нарушением усвоения глюкозы и развивающихся вследствие абсолютной или относительной (нарушение взаимодействия с клетками-мишенями) недостаточности гормона инсулина, в результате чего развивается гипергликемия стойкое увеличение содержания глюкозы в крови.

Сколиоз – это трёхплоскостная деформация позвоночника у человека.

Язва желудка, она же язвенная болезнь желудка (ЯБЖ) – это локальный дефект слизистой оболочки желудка (иногда с захватом подслизистого слоя), образующийся под действием соляной кислоты, пепсина и желчи и вызывающий на этом участке трофические нарушения.

Тема 5.4 «Выполнение модуля конкурсного задания. Практическая отработка составления интерактивного буклета для

клиента в программе Smart Notebook на основе проанализированных данных».



Задание слушателям.

1. Объединиться в группы по 4 человека.
2. Составить интерактивный буклет для проведения консультации по вопросам здоровьесбережения по запросу от клиента ранее анализируемого профиля с учетом требований к его оформлению.
3. Подготовить материал для очного проведения консультации (заранее распределив роли внутри: 1 – проводит, 1 – волонтер).

Под интерактивным буклетом понимается продукт, созданный с помощью программного обеспечения SMART Notebook и отвечающий нижеперечисленным требованиям:

Сравнение презентации и интерактивного буклета

Интерактивный буклет	Презентация
Самостоятельная работа человека, получившего интерактивный буклет без носителя информации (человека-создателя)	Работа человека, получившего интерактивный буклет только под руководством носителя информации (человека-создателя)
Содержит четкие указания, с помощью которых можно легко овладеть информацией или выполнить задание без носителя информации (человека-создателя)	Содержит информацию, для овладения которой необходимы пояснения носителя информации (человека-создателя)
Информация на каждой странице может быть полной (большой, объемной), так как предполагается для индивидуального восприятия слушателем в определенной ситуации (например: выбор одно из предложенных рецептов на завтрак)	Информация на каждой странице носит выдержки из основного текста докладчика и нужна для сопровождения речи выступающего
Работа с интерактивным буклетом (его рубриками) продолжается и после окончания демонстрации ее создателем (носителем информации), т.е. волонтер будет самостоятельно что-то до вносить, подбирать, выбирать и т.д.	Работа идет только под руководством создателя (носителем информации), и завершается по окончанию презентации
Применение более сложных функций (например: наличие рубрик, которые будут продолжать работать без носителя информации – создавайте свои рецепты и	Применение простейших функций: анимация, гиперссылка (последовательный переход со страницы на страницу в прямом порядке,

		<p>Применение жирного, курсивного начертания, подчеркивание выделенного текста для смыслового выделения информации.</p> <p>Тип шрифта: для основного текста гладкий шрифт без засечек (Arial, Tahoma, Verdana), для заголовка можно использовать декоративный шрифт, если он хорошо читаем.</p> <p>Запрещено смешивать разные типы шрифтов в одной презентации.</p> <p>✓ Запрещено злоупотреблять прописными буквами.</p>
8	Объем информации	<p>✓ Удержание соотношения информации на странице: 2/3 – визуализация 1/3 читаемая (в соответствии с указанными размерами шрифта) текстовая информация</p>

Применение функций Smart при оформлении интерактивного буклета

Варианты функций программы SMART:

1. Анимация (появление, исчезновение, поворот, вылет, закручивание объекта по щелчку и т.д.);
2. Звук (вставка в объект записанного звука или звука, взятого из контент- папки);
3. Конструктор занятий;
4. Настройка гиперссылок (для перехода на следующую страницу, для воспроизведения видео);
5. Шторка;
6. Лупа (проявление объекта путем наведения другого объекта, отменяющего цвет или создающий контраст);
7. Интерактивные средства (кубик, цветной барабан, табло подсчета баллов, таймер и т.д.);
8. Смарт лаб, Пул таб;
9. Использование перьев для подчеркивания, рисования или выделения текста/объектов;
10. Утилита множественного клонирования;
11. Использование скрытых объектов;
12. Приборы измерения;
13. Фотофиксация.

Примерная структура консультации

1. Представление с сообщением статуса
2. Сообщение темы и задач консультации

Измеримая (объективная) оценка

A1 Анализ данных профиля		
О1	Предоставление экспертам шаблонов №1, №2 в формате PDF	Аспект обнуляется, если: 1. шаблоны не сданы; 2. шаблоны представлены не в полном объеме (один или несколько из шаблонов не сданы); 3. шаблоны №1, №2 не имеют формат PDF; 4. в названии файлов шаблонов №1, №2 не указано ФИО конкурсанта. 5. информация в шаблоне отображена не полностью (строчки не позволяют прочитать информацию; ширина таблицы не позволяет прочитать информацию на одной странице). При обнулении данного аспекта, печатные материалы не оцениваются.
О2	Данные в шаблоне № 1, раздела 1.1, 1.2 «Общие данные профиля» соответствуют эталону	Любая ошибка или несоответствие в переносе данных влечет обнуление аспекта
О3	Данные в шаблоне № 1, раздела 1.3 «Раздел ИМТ и вес» соответствуют эталону	Любая ошибка или несоответствие в переносе данных влечет обнуление аспекта
О4	Данные в шаблоне № 1, раздела 1.4 «Раздел двигательная активность» соответствуют эталону	Любая ошибка или несоответствие в переносе данных влечет обнуление аспекта
О5	Данные в шаблоне № 1, раздела 1.5 «Раздел питание» соответствуют эталону	За любую ошибку или несоответствие в переносе данных в подразделах 1.5.1, 1.5.2, 1.5.3 вычесть по 0,50 за каждый подраздел
О6	Данные в шаблоне № 1, раздела 1.6 «Раздел сон» соответствуют эталону	Любая ошибка или несоответствие в переносе данных влечет обнуление аспекта
О7	Данные в шаблоне № 1, раздела 1.7 «Раздел вода» соответствуют эталону	Любая ошибка или несоответствие в переносе данных влечет обнуление аспекта
О8	Итоговые выводы по всем разделам совпадают с эталоном	Аспект обнуляется, если хотя бы один вывод не соответствует эталону
О9	Данные, представленные в шаблоне №2, совпадают с эталоном (возраст	Данный аспект обнуляется, если: 1. Не приняты печатные материалы

	и содержательная часть)	(обнулен О1); 2. В шаблоне № 1, хотя бы один из выводов по разделу не совпадают с эталоном, данный аспект обнуляется
--	-------------------------	---

Судейская (джажмент) оценка

J1	Формулировка задач экспресс-консультации в шаблоне №3		<p>1. Наличие задачи, связанной с теоретическим освещением проблемы, учитывающей запрос клиента (волонтера) и параметры профиля (влияющих на данный запрос), с обязательным указанием средства достижения.</p> <p>2. Наличие задачи, связанной с практическим использованием цифровых возможностей браслета ONETRAK для решения проблемы учитывающей запрос клиента и параметры (влияющие на данный запрос), с обязательным указанием средства достижения.</p> <p>3. Наличие задачи, связанной с организацией физической активности, направленной на решение запроса клиента и с указанием средства достижения</p>
		0	Если шаблон 3 не сдан или не сдан в нужном количестве. Если шаблоны 1 и 2 не оцениваются. Наличие в формулировках задач орфографических ошибок или несогласованности в роде, числе и падеже. Задачи не содержат средства, направленного на их достижение или, не учитывают запрос и проблематику профиля
		1	Сформулирована одна задача в соответствии с требованиями
		2	Сформулировано две задачи в соответствии с требованиями
		3	Сформулировано три задачи в соответствии с требованиями

Критерии оценки

Измеримая (объективная) оценка

<i>A2 Содержание интерактивного буклета</i>		
О1	Презентационный материал интерактивного буклета оформлен в соответствии с требованиями	Аспект обнуляется, если есть хотя бы одно нарушение требований к оформлению и/или наличие орфографической ошибки (несогласованность в роде, числе и падеже)
О2	Навигация, представленная в буклете, понятна и/ или присутствует расшифровка условных обозначений, позволяющая выполнить действия на каждой странице	
О3	В теоретическом материале интерактивного буклета представлена актуальность всех выявленных проблем профиля с учетом запроса клиента-волонтера	Вычитать 0,10 баллов за каждый раздел профиля, где не была представлена актуальность, основанная на статистике/ на данных из официальных источников (0,1*5=0,5). Аспект подлежит обнулению, если шаблон №2 не сдан или не подлежит оценке.
О4	Представленные последствия основываются на выявленных проблемах профиля и учитывают запрос клиента-волонтера	Вычитать 0,15 баллов за каждый раздел профиля, где не были представлены проблемы, системы наиболее подверженные риску, и основные признаки проявления в соответствии с данными шаблона №2 (0,15*5=0,75). Аспект подлежит обнулению, если шаблон №2 не сдан или не подлежит оценке.
О5	Практические рекомендации в интерактивном буклете основаны на нормах, учитывают выявленные проблемы и запрос клиента-волонтера	Вычитать 0,15 баллов за каждый раздел профиля, где не были представлены нормы в соответствии с заданными условиями (0,15*5=0,75)
О6	Видео-комплексы проведены с использованием разных видов оборудования, учитывающих специфику двигательной активности	

07	<p>Практический видеоматериал, представленный в интерактивном буклете, направлен на решение проблемы из запроса клиента (волонтера) и организацию двигательной активности с учетом остальных выявленных проблем клиента (повышение двигательной активности с учетом ИМТ клиента производственная гимнастика/физкультурная минутка/физкультурная пауза/упражнения для быстрого пробуждения/упражнения для эффективного сна/дыхательная гимнастика/упражнения на расслабление/упражнения на разнообразие двигательной активности)</p>	<p>Аспект подлежит обнулению, если не сдан шаблон №3. Практический материал направлен на мотивацию к здоровьесбережению с учетом запроса клиента, в том числе и при отсутствии явно выявленных проблем. Конкурсант предлагает несколько способов решения выявленных проблем профиля на основе запроса клиента (количество не менее 4-х упражнений, оценке подлежит грамотный подход к подбору упражнений с учетом вида профессиональной деятельности и образа жизни клиента). 4 упражнения по проблеме профиля с учетом запроса - 0,50, 4 упражнения по 2-м проблемам - 1,00; 4 упражнения по 3-м разделам - 1,50)</p>
08	<p>Осуществление конкурсантами качественного показа всех двигательных действий в видеофрагменте</p>	<p>Аспект обнуляется, если видео не представлено или демонстрация всех двигательных действий осуществляется конкурсантами через видео, снятое лично (аспект обнуляется, если одно из двигательных действий показано не качественно или лично не продемонстрировано конкурсантами в видео фрагменте) - вычтись по 0,4 за каждое не соответствующее видео</p>
09	<p>Выполнение всех двигательных действий в видеофрагменте сопровождается методическими указаниями</p>	<p>На видео конкурсант дает методические указания на: дыхание - 0,50; на мышечные ощущения - 0,50; корректировку отдельных частей тела - 0,50; темп/амплитуду - 0,50</p>
010	<p>В видеофрагментах представлены рекомендации на периодичность, временной интервал, количество упражнений и повторений, условия выполнения</p>	<p>вычтись по 0,2 за каждое не соответствующее видео</p>
011	<p>Отсутствуют ошибки при</p>	<p>Правильно обозначены части тела.</p>

обозначении частей тела в видеофрагменте практической части экспресс-консультации	Отсутствуют уменьшительно-ласкательные суффиксы
---	---

Судейская (джажмент) оценка

J1	Грамотность оформления интерактивного буклета		
		0	В интерактивном буклете присутствуют переносы, выявлена несогласованность содержания в роде, числе и падеже; выявлено более двух орфографических и/или пунктуационных ошибок
		1	В интерактивном буклете отсутствуют переносы, однако присутствуют две орфографические или пунктуационные ошибки
		2	В интерактивном буклете отсутствуют переносы, однако присутствует одна орфографическая или пунктуационная ошибка
		3	В интерактивном буклете отсутствуют переносы, орфографические и пунктуационные ошибки
J2	Творческий подход к визуальному оформлению интерактивного буклета		Наличие рубрик, практически реализуемых вместе с клиентом (волонтером), например, заполнение/индивидуальное применение/тестирование/контроль и самоконтроль/практические рекомендации по выявленной проблематике, в соответствии с запросом и возрастной категорией клиента (волонтера)
		0	если вместо интерактивного буклета представлена презентация
		1	Наличие 1-2 рубрик
		2	Наличие 3-4 рубрик
		3	Наличие 5-ти и более рубрик

З	Включение в интерактивный буклет функций программы SMART Notebook		Засчитываются только те функции, применение которых носит смысловой характер.
		0	Если конкурсант представил вместо интерактивного буклета презентацию или интерактивный буклет включены две-три разных функций программы SMART Notebook
		1	В интерактивный буклет включены четыре-пять разных функций программы SMART Notebook
		2	В интерактивный буклет включены шесть-семь разных функций программы SMART Notebook
		3	В интерактивный буклет включены восемь и более разных функций программы SMART Notebook

Критерии оценки

Измеримая (объективная) оценка

<i>А3 Проведение экспресс - консультации по привлечению разных возрастных групп населения к ЗОЖ с использованием современных цифровых технологий</i>		
О1	Использование гарнитуры	Гарнитура используется на протяжении всего КЗ
О2	Выполнение требований к внешнему виду конкурсанта (спортивная форма застегнута на все пуговицы (завязать завязки, шнурки, застегнуть молнию, застегнуты карманы спортивных брюк); футболка (майка, поло) заправлена в спортивные брюки; отсутствуют свисающие концы одежды (в том числе завязки и шнурки) и булавки, иголки на одежде, а так же острые и бьющиеся предметы	
О3	Отсутствует бейдж на момент демонстрации КЗ	
О4	Волосы у конкурсанта убраны в	

	хвост, пучок или косу так, чтобы не закрывать отдельные части тела	
О5	Контроль браслета клиента (волонтера): рабочее состояние, фиксация на запястье. Контроль планшета клиента: рабочее состояние	Производится во время подготовки площадки к демонстрации КЗ. Вычесть 0,30 за каждое не совершенное действие
О6	Самостоятельная работа конкурсанта (без помощи технического эксперта) с интерактивной доской	Работа только с интерактивной доски, а не с ноутбука в процессе демонстрации КЗ
О7	Соблюдение правил ТБ и ОТ в процессе демонстрации КЗ	Аспект обнуляется, если конкурсант: 1. нарушает ТБ и ОТ при демонстрации КЗ 2. допускает возможность повреждение цифровых устройств (неаккуратное обращение с браслетами и планшетом, например, кладет их на пол и т.д.).
О8	Соблюдение правил норм СанПина в процессе демонстрации КЗ	Размещение субъектов соответствует принципу комфортности - размещение на противоположной стороне от солнечного света (солнечный свет не должен светить субъектам в глаза). Размещение субъектов относительно интерактивной доски должно учитывать максимальный угол отклонения (не более 45 градусов) нормы СанПин при выполнении упражнений в И.П. лежа (на спине, на животе), а также И.П. в упоре на коленях необходимо использовать гимнастические коврики или маты. При использовании гимнастических ковриков запрещено заступать на их поверхность в обуви.
О9	Первичная коммуникации конкурсанта с клиентом	Представление конкурсанта, обозначение своей роли/должности, уточнение возможного обращения к клиенту (как я могу к вам обращаться?), уточнение запроса с

		которым пришел клиент (вычесть 0,10 за отсутствие компонента)
O10	Сообщение темы консультации, которая учитывает запрос клиента	Аспект обнуляется, если тема консультации не сообщена или не учитывает запрос клиента
O11	Сообщение анонса планируемой деятельности, учитывающий запрос клиента и параметры анализируемого профиля	
O12	Сообщение о результатах, которые получит клиент после консультации	Должно быть визуализировано в буклете и озвучено - 0,30; только озвучено или только визуализировано - 0,20
O13	Начало экспресс-консультации посвящено рассмотрению индивидуального запроса клиента	
O14	Анализ запроса выполнен через профиль клиента (визуализация проблемы через сопоставление норм с фактическими данными клиента)	
O15	Выявление совместно с клиентом возможных причин возникновения данной проблемы (запроса клиента)	Производится в процессе диалога с клиентом
O16	Обозначены последствия и пути решения, направленные на удовлетворение индивидуального запроса клиента	Могут быть представлены словесно или визуально
O17	Индивидуальный запрос связан с разделами профиля как возможными причинами возникновения проблемы (запроса клиента)	1-2 раздела - 0,20; 3 раздела - 0,40; 4 раздела - 0,6
O18	Анализ выявленных проблем профиля (визуализирован)	Перечислены проблемы и последствия для каждого раздела, вычесть по 0,05
O19	Экспресс-диагностика выявления у клиента признаков проявления нарушений работы систем организма	Вычесть за каждый не представленный раздел - 0,10
O20	Представлены пути решения выявленных проблем в процессе консультации как рекомендации или	Вычесть за каждый не представленный раздел - 0,15

	советы	
O21	Выявленные причины имеющихся проблем имеют практическое решение (лайфхаки)	Через материальное воплощение (вычесть 0,4 за каждую проблему, где не представлен лайфхак)
O22	Реализации деятельности, запланированной в анонсе	Аспект обнуляется, если анонс не произведен или деятельность не продемонстрирована (полностью/частично)
O23	Соблюдение правила "ведущей руки" при работе с интерактивным оборудованием	
O24	Соблюдение правила "ведущей руки" при работе с интерактивным оборудованием	
O25	Практический материал, представленный во время проведения консультации, направлен на решение задачи по организации физической активности с учетом запроса клиента (волонтера)	Аспект подлежит обнулению, если не сдан шаблон №3 или не учтен запрос клиента (волонтера).
O26	Подбор двигательной активности осуществлен с учетом индивидуальных предпочтений клиента из представленных вариаций заготовленных комплексов	с учетом запроса
O27	Комплекс упражнений содержит 3-6 упражнений	Практический материал продемонстрирован участником лично и содержит: 3-4 упражнения - 0,20 5 упражнений - 0,40; 6 и более упражнений - 0,60. Аспект обнуляется, если упражнения не учитывает индивидуальный запрос клиента.
O28	Осуществление конкурсантом качественного показа всех двигательных действий в процессе демонстрации практической части экспресс-консультации	Демонстрация всех двигательных действий осуществляется конкурсантом непосредственно (аспект обнуляется, если одно из двигательных действий показано с нарушением кинематических характеристик предполагаемого вида двигательной активности)

О29	Методические указания способствуют правильному выполнению всех двигательных действий	Конкурсант дает методические указания на: дыхание - 0,20; мышечные ощущения - 0,20; корректировку отдельных частей тела - 0,20; темп/амплитуду - 0,20; оказание физической помощи - 0,2
О30	Отсутствуют ошибки при обозначении частей тела во время демонстрации практической части экспресс-консультации	Правильно обозначены части тела. Отсутствуют уменьшительно-ласкательные суффиксы
О31	Конкурсант в процессе диалога с клиентом (волонтером) скорректировал практические рекомендации по всем параметрам и отразил изменения в интерактивном буклете	0,4*5=2 (вычесть 0,4 за каждый параметр, в котором не скорректированы практические рекомендации по итогам диалога с клиентом (волонтером) и не зафиксированы изменения в интерактивном буклете)
О32	Теоретическая и практическая часть экспресс-консультации логически взаимосвязаны и направлены на решение индивидуального запроса	
О33	Наличие диалога через вопросы от конкурсанта	Наличие вопросов: 1. открытого типа (требующих развернутый ответ от клиента (волонтера) - 0,20; 2. закрытого типа (да, нет, не знаю, может быть, возможно - т.е. применение односложного ответа) - 0,10; 3. альтернативного типа (вопрос содержит несколько заданных вариантов ответа) - 0,20
О34	Ответы на заданные вопросы влияют на дальнейший ход консультации	Ответ на вопрос предполагает аргументированный вариант решения и/или определяет индивидуальные предпочтения клиенты (выводит на практическое решение проблемы)
О35	Наличие обратной связи инициированной со стороны клиента (волонтера), связанной с уточнением информации предложенной в ходе теоретической и практической части экспресс-консультации	

О36	Логическая завершенность экспресс-консультации	Подведены итоги через анализ деятельности, обозначенной в анонсе - 0,40; визуализирован план работы, позволяющий удовлетворить индивидуальный запрос клиента - 0,40
О37	Соблюдение временного регламента КЗ	Аспект обнуляется если конкурсант затратил на демонстрацию КЗ менее 12 мин. 36 сек. или превысил лимит 14 мин.
О38	Приведение площадки в порядок после демонстрации конкурсного задания	аккуратное возвращение используемого в ходе демонстрации конкурсного задания инвентаря на исходное место, самостоятельная деятельность по уборке площадки; закрытие презентации после окончания демонстрации; закрытие приложения ONETRAC на планшете
О39	Доступность теоретического материала обеспечивается применением ассоциаций, фактов, статистических данных, которые становятся понятными для клиента (волонтера)	
О40	Музыкальное сопровождение в процессе демонстрации комплекса двигательной активности по реализации запроса клиента	Аспект обнуляется, если комплекс упражнений не учитывает индивидуальный запрос или музыкальное сопровождение не соответствует виду двигательной активности. Если конкурсант не слышит музыку, аспект обнуляется.

Судейская (джажмент) оценка

J1	В ходе экспресс-консультации конкурсант практически демонстрирует возможности умного браслета ONETRAC для организации и контроля деятельности по здоровьесбережению		
----	---	--	--

		0	Конкурсант рассказывает о возможностях умного браслета ONETRAK
		1	Конкурсант рассказывает и лично демонстрирует / использует самостоятельно подготовленный видеоролик об 1 возможности умного браслета ONETRAK в ходе экспресс-консультации, направленными на решение запроса клиента (волонтера), результаты которого должны быть визуализированы
		2	Конкурсант рассказывает, демонстрирует / использует самостоятельно подготовленный видеоролик и организует практическое использование 2 возможностей умного браслета ONETRAK клиентом (волонтером) в ходе экспресс-консультации, направленными на решение запроса клиента и контроль взаимосвязанных с запросом параметров, результаты использования возможностей браслета ONETRAK должны быть визуализированы
		3	Конкурсант рассказывает, демонстрирует / использует самостоятельно подготовленный видеоролик и организует практическое использование 3 возможностей умного браслета ONETRAK клиентом (волонтером) в ходе экспресс-консультации, направленными на решение запроса клиента и контроль взаимосвязанных с запросом параметров, результаты использования возможностей браслета ONETRAK должны быть визуализированы
J2	Визуальный контакт		
		0	Отсутствует визуальный контакт, информация считывается с бумажного

			носителя или со слайдов на экране ИД
		1	Поддерживает визуальный контакт без обратной связи с аудиторией. Читает текст со слайдов/бумажного носителя, разрывая контакт с аудиторией (разрыв более 3 секунд)
		2	Поддерживает визуальный контакт с обратной связью с аудиторией. Читает текст со слайдов/бумажного носителя, не разрывая контакта с аудиторией (разрыв не более 3 секунд)
		3	Поддерживает постоянный визуальный контакт с аудиторией без опоры на слайды и бумажный носитель
J3	Речь		
		0	Речь неразборчива, тихая, полностью нарушается логическая цепочка в построении предложения
		1	Речь разборчивая, но тихая, могут присутствовать слова паразиты, мысль может иметь незаконченный характер
		2	Речь четкая, громкая, но мысль может иметь незаконченный характер
		3	Четкая, громкая, грамотная
J4	Диалог		
		0	Диалог отсутствует, конкурсант задает вопросы формально, отсутствует обратная связь от клиента (волонтера).
		1	Диалог носит эпизодический характер, состоит из однотипных вопросов (закрытого/открытого/альтернативного типов), обратная связь, инициированная клиентом (волонтером), появляется 1 - 2 раза.
		2	Диалог присутствует, конкурсант использует все типы вопросов, обратная связь инициирована конкурсантом
			Диалог присутствует, конкурсант использует все типы вопросов, обратная связь инициирована

			клиентом-волонтером
J5	Обратная связь от клиента		
		0	Информация не актуальная и не направлена на решение запроса клиента-волонтера/ Проведение экспресс-консультации не соответствует установленному формату
		1	Проблема клиента решена с учетом его индивидуального запроса, но представленные советы/рекомендации/двигательная активность для меня не актуальна
		2	Проблема клиента решена с учетом его индивидуального запроса, представленные лайфхаки для меня актуальны, отсутствует желание обратиться повторно
		3	Проблема клиента решена с учетом его индивидуального запроса, присутствует желание вернуться и порекомендовать друзьям

Путем просмотра очных консультаций групп слушателей, проведите их оценку и заполните гугл-форму:

A1 Анализ данных профиля:

<https://docs.google.com/forms/d/1Ap8FUhnCEwKc1fACtJr4YGzrrfPINNcseBBwP11jLX8/edit>

A2 Содержание интерактивного буклета:

<https://docs.google.com/forms/d/1Ap8FUhnCEwKc1fACtJr4YGzrrfPINNcseBBwP11jLX8/edit>

A3 Проведение экспресс - консультации по привлечению разных возрастных групп населения к ЗОЖ с использованием современных цифровых технологий:

<https://docs.google.com/forms/d/1Ap8FUhnCEwKc1fACtJr4YGzrrfPINNcseBBwP11jLX8/edit>

Тема 5.6 Разработка и общий разбор практических заданий (упражнений) для студентов в учебно-производственном процессе по

модулю компетенции «Привлечение разных возрастных групп населения к здоровьесбережению».

Варианты заданий для студентов можно рассматривать с нескольких сторон:

1. Вариант лекции, в рамках которой предусмотреть раскрытие некоторых вопросов обучающимися, заранее выдав им ТЗ для подготовки

Варианты тем могут затрагивать разные проблематики

2. Вариант практического занятия:

- провести консультацию на заранее подготовленную тему с группой

- приготовить интерактивный буклет

- подготовить комплексы в рамках аудиторного занятия (тему задает педагог, можно рассматривать задание в малых группах) – для данного задания требуется алгоритм последовательности представления упражнений

- произвести видео-съемку комплексов упражнений разной направленности

3. Вариант практику:

- изучить базу практики со стороны ее сотрудников, проанализировать МТБ, виды профессиональной деятельности и на данной основе составить комплексы упражнений.

Объединиться в группы по 5-6 человек и заполнить таблицу

Этапы выполнения задания	Возможность включения в УД/ПМ/МДК	Формулировка задания студентам

Модуль 6. Организация тестирования кондиций человека

Тема 6.1 Мастер–класс от чемпиона и тренера сборной по модулю «Организация тестирования физических кондиций человека»

Алгоритм выполнения задания

Описание задания.

Необходимо провести тестирования базовых паттернов человека, получив и проанализировав данные, дать рекомендации по коррекции выявленных недостатков опорно-двигательного аппарата, посредством физических упражнений в зависимости от уровня физической подготовленности клиента и результатов биоимпедансного анализа состава тела.

Лимит времени на выполнение задания: 240 минут.

Алгоритм работы

- провести опрос (предварительный анамнез) волонтера-актера по установленной форме, измерение артериального давления и пульса клиента при помощи автоматического тонометра результаты и внести данные в шаблон № 1.1;

- провести процедуру диагностики состава тела волонтера-актера на аппарате InBody 270 и внести данные в шаблон № 1.2, сделать фотофиксацию листа результатов диагностики InBody 270;

- произвести визуальную и пальпаторную оценку состояния опорно-двигательного аппарата волонтера-актера на фоне диагностической сетки с целью выявления симметричности/асимметричности основных сегментов тела и обеспечить при помощи волонтера-оператора фото и видеофиксацию результатов визуального осмотра, внести данные в шаблон № 1.3 для последующего анализа полученных результатов;

- обозначить в шаблоне 1.4 (карта тела) условными обозначениями в соответствии с образцом все выявленные нарушения опорно-двигательного аппарата волонтера-актера и описать их в примечании;

- произвести функциональное тестирование опорно-двигательного аппарата, дыхательной системы, вестибулярного аппарата и системы проприоцепции мозговых функций волонтера-актера; обеспечить при помощи волонтера-оператора фото и видеофиксацию результатов функциональных тестов с фиксацией исходного положения, амплитуды и конечного положения при проведении каждого функционального теста, внести данные в шаблон № 1.5 для последующего анализа полученных результатов;

- произвести тестирование физической кондицией волонтера-актера, обеспечивая видеофиксацию результатов тестирования при помощи волонтера-оператора; внести данные в шаблон № 1.5;

- осуществить перенос фотофиксации с мобильного устройства волонтера-оператора на персональный компьютер/ноутбук;

- результаты фотофиксации обработать в программе Paint в соответствии с требованиями;

- произвести расчеты и анализ полученных результатов тестирования в шаблонах № 1.1-1.5;

- предложить рекомендации по коррекции выявленных недостатков опорно-двигательного аппарата, посредством физических упражнений в зависимости от вида нарушения и уровня физической подготовленности волонтера-актера в шаблоне № 1.6;

- шаблоны № 1.1 – 1.6, сохраненные в формате PDF, и результаты фотофиксации (включая лист InBody 270), обработанные в программе Paint, перенести на USB-флешку;

- поместить USB-флешку в конверт с указанием ФИО конкурсанта, запечатать и передать для оценки экспертам с учетом лимита времени на выполнение конкурсного задания.

Особенности выполнения задания.

За каждым конкурсантом закрепляются волонтер-актер и волонтер-оператор посредством жеребьевки. В день С-1 конкурсант готовит рабочее место для проведения тестирования (монтирует в строго установленном месте диагностическую сетку) и осуществляет с волонтером-оператором в тестовом режиме фото и видеофиксацию в течение 1 часа.

В день С 3 проводится жеребьевка по закреплению волонтера-актера за каждым конкурсантом, с которым он производит тестирование базовых паттернов и физических кондиций, и составляет рекомендации по использованию физических упражнений с целью коррекции выявленных нарушений опорно-двигательного аппарата.

В день С 3 в течение 15 минут до начала выполнения конкурсного задания конкурсант выполняет осмотр и подготовку места тестирования при помощи волонтера-актера и волонтера-оператора.

Возможные ошибки.

Место для тестирования подготовлено с нарушениями, не соблюдение процедуры проведения тестирования отдельного теста (не соответствие эталону тестирования), последовательности проведения тестов, наличие математических ошибок при выполнении расчетов, неверная интерпретация полученных результатов, на основе которых даются неверные рекомендации по использованию физических упражнений.

Тема 6.2 Выполнение модуля конкурсного задания. Практика проведения оценки ОДА, тестирование базовых паттернов и физических кондиций человека. Анализ и обработка полученных результатов



Задание слушателям.

1. Объединиться в группы по 4 человека (1 – выполняющий тестирование; 2 - тестируемый, 3 – оператор, 4 – заносит результаты тестирования).

2. Провести опрос (предварительный анамнез) тестируемого.
3. Провести процедуру диагностики состава тела тестируемого на аппарате InBody 270 и внести данные в шаблон № 1.2, сделать фотофиксацию листа результатов диагностики InBody 270.
4. Произвести визуальную и пальпаторную оценку состояния опорно-двигательного аппарата тестируемого на фоне диагностической сетки с целью выявления симметричности/асимметричности основных сегментов тела, обеспечить при помощи оператора фото и видеофиксацию результатов визуального осмотра, внести данные в шаблон № 1.3 для последующего анализа полученных результатов.
5. Обозначить в шаблоне 1.4 все выявленные нарушения опорно-двигательного аппарата волонтера-актера и описать их в примечании.
6. Произвести функциональное тестирование опорно-двигательного аппарата, дыхательной системы, вестибулярного аппарата и системы проприоцепции мозговых функций волонтера-актера; обеспечить при помощи волонтера-оператора фото и видеофиксацию результатов функциональных тестов с фиксацией исходного положения, амплитуды и конечного положения при проведении каждого функционального теста, внести данные в шаблон № 1.5.
7. Произвести тестирование физической кондицией волонтера-актера, обеспечивая видеофиксацию результатов тестирования при помощи волонтера-оператора; внести данные в шаблон № 1.5.
8. Осуществить перенос фотофиксации с мобильного устройства оператора на персональный компьютер/ноутбук.
9. Результаты фотофиксации обработать в программе Paint.
10. Произвести расчеты и анализ полученных результатов тестирования в шаблонах № 1.1-1.5.
11. Предложить рекомендации по коррекции выявленных недостатков опорно-двигательного аппарата, посредством физических упражнений в зависимости от вида нарушения и уровня физической подготовленности волонтера-актера в шаблоне № 1.6.

Руководство по тестированию для конкурсанта

Материалы для обработки результатов тестирования

1.1. Перечень тестов

Блок А – предварительный анамнез и аппаратное тестирование

Направления тестирования	Тесты и пробы
Изучение индивидуального уровня жизнедеятельности человека	Опрос клиента и заполнение анкеты
Контроль функционального состояния сердечно-сосудистой системы в день тестирования	Измерение АД и ЧСС сидя
Анализ состава тела и роста человека	Тестирование на аппаратах in Body 270

Блок В – визуальная и пальпаторная оценка состояния ОДА

Оценка уровня расположения сосцевидных отростков	Тест 1. Сосцевидные отростки
Оценка отклонения головы от вертикальной линии	Тест 2. Сосцевидный отросток и середина плечевого сустава (плечевой кости)
Оценка уровня расположения надплечий	Тест 3. Акромиальные отростки
Оценка симметричности расположения определенных сегментов тела по отношению к позвоночнику	Тест 4. Ромб «Машкова»
Оценка кифотической осанки (сутулости)	Тест 5. Плечевой индекс
Оценка симметричности расположения локтевых отростков и их направления	Тест 6. Локтевые отростки
Оценка симметрии треугольников талии	Тест 7. Треугольники талии
Оценка симметричности расположения коленных чашечек и их направления	Тест 8. Верхние края коленных чашечек
Оценка глубины шейного лордоза	Тест 9. Шейный лордоз
Оценка глубины поясничного лордоза	Тест 10. Поясничный лордоз
Оценка расположения пяточных костей относительно ахиллового сухожилия	Тест 11. Пяточная кость
Определение вида осанки	Тест 12. Тип осанки

Блок С – функциональные тесты и тестирование физических кондиций

Оценка подвижности (гибкость) в шейном отделе позвоночника	Тест 13. Сгибание в шейном отделе позвоночника
Оценка подвижности (гибкость) в грудном отделе позвоночника	Тест 14. Сгибание/разгибание в грудном отделе позвоночника
Оценка подвижности (гибкость) в поясничном отделе позвоночника	Тест 15. Проба Шобера
Оценка функционального состояния мышц	Тест 16. Проба на гипертонус мышц

сгибателей бедра	сгибателей бедра
Оценка функционального состояния поясничного отдела позвоночника, тазобедренных и коленных суставов во время приседаний	Тест 17. Присед лицом к плиометрической тумбе
Оценка статического равновесия и вестибулярной устойчивости	Тест 18. Координационная проба Ромберга (3 варианта)
Оценка гиперкапнической устойчивости организма с реакцией ССС	Тест 19. Проба Штанге
Оценка гипоксической устойчивости организма с реакцией ССС	Тест 20. Проба Генчи
Оценка реакции ССС на стандартную физическую нагрузку	Тест 21. Степ-тест
Определение развития силы и выносливости мышц ног	Тест 22. Тест на силу и выносливость мышц ног
Определение развития силы и выносливости мышц рук	Тест 23. Отжимание в упоре лежа («Пуш-ап»)
Определение относительной величины мышечной силы (силового индекса)	Тест 24. Кистевая динамометрия
Определение подвижности суставов тела	Тест 25. Подвижность плечевых суставов
Определение подвижности суставов тела	Тест 26. Подвижность тазобедренных суставов

Процедура проведения тестов

Осмотр проводим у диагностической сетки в трех положениях: спереди, сбоку, сзади.

Оценка особенностей состояния опорно-двигательного аппарата (ОДА) в положении стоя (статическое положение) проводится рядом с диагностической сеткой (ДС) в узкой стойке (нейтральном положении).

Нейтральное положение - стоя, руки вдоль туловища, взгляд направлен прямо перед собой, между стопами клиента помещается ваша стопа (узкая стойка). Волонтер-актер во время оценки состояния ОДА в ряде тестов должен быть босиком и с оголенным торсом (юноши) или в спортивном топе (девушки). Это мои правки

ПОМНИТЕ! Оценка в статическом положении проводится по костным структурам. Если ваш волонтер-актер имеет большую

мышечную массу, то нужно прилагать больше усилий, чтобы проверить расположение костных структур.

Фотофиксация должна производиться с линии оценивания в точке пересечения горизонтальной и сагиттальной осей и обрабатываться в программе Paint. Видеофиксация осуществляется с ракурса, позволяющего оценить проведение процедуры измерения и тестирования, а в ряде случаев отражать их результаты.

Блок А – предварительный анамнез и аппаратное тестирование

1. Процедура измерения артериального давления и пульса

Перед началом автоматического измерения давления и пульса испытуемому необходимо отдохнуть в положении сидя не менее 5 минут.

Усадите исследуемого на стул со спинкой, и проследите за правильностью положения тела – спина расслаблена с опорой на спинку стула, ноги опущены на пол, не напряжены и не перекрещены. Освободите левое (правое) плечо от одежды. Проследите, чтобы одежда не вызывала сдавливания и не мешала наложению манжеты. Манжета накладывается на плечо руки плотно, но без сдавливания (можно просунуть палец под манжету). Манжета должна находиться на уровне сердца, а ее нижний край располагаться на 2 пальца выше локтевого сгиба. Пневматический шланг, идущий к аппарату, должен быть обращен в сторону кисти и располагаться по центру локтевой ямки (по ходу условной линии, соединяющей его со средним пальцем кисти). Края одежды не должны попадать под манжету и не создавать складок – это влияет на результат процедуры (это не относится к футболке).

Уложите руку на стол таким образом, чтобы она была согнута в локте, лежала на поверхности опоры разгибательной поверхностью предплечья и была абсолютно расслабленной.

После измерения оцените показатели давления и пульса на дисплее, запишите и озвучьте их. Выключите тонометр, снимите манжету.

Внимание: Во время подготовки к измерению давления и в процессе измерения артериального давления следует сидеть неподвижно, дышать спокойно, нельзя двигаться и менять положение

рук и ног и разговаривать. Если произошло что-то из выше перечисленного, то необходимо озвучить, что вы продлеваете время нахождения в покое по определенной причине.

2. Тестирование на аппарате InBody 270

Для проведения процедуры тестирования испытуемый снимает обувь, носки и встает босыми стопами на платформу ростомера, касаться ростомера нельзя, необходимо выпрямиться потянуться макушкой вверх и приступить к процедуре измерения роста. Дождавшись окончания измерения роста, конкурсант громко озвучивает результат и дает возможность выполнить видеосъемку результата, затем волонтер переходит на платформу анализатора. Необходимо дождаться окончания процедуры измерения веса, ввести показания роста, номер ID (например, номер телефона), ваш возраст, пол. Испытуемый берётся за ручки анализатора и следует голосовым подсказкам конкурсанта.

Блок В – визуальная и пальпаторная оценка состояния ОДА

Тест 1. Сосцевидные отростки

Исследование уровня расположения сосцевидных отростков.

Сосцевидные отростки – это приподнятая часть черепа за ухом, расположенная сзади наружного слухового прохода (Фото 1).

Методика проведения пальпаторно-визуального обследования:
Исходное положение лицом к диагностической сетке.

- Определите выступающую часть черепа (сосцевидный отросток височной кости) расположенный сзади наружного слухового прохода (на уровне мочки уха) и очертите границы сосцевидного отростка (см. фото) дермографическим карандашом и поставьте видимую точку в область самого выступающего края;
- Зафиксируйте указательные пальцы с обеих сторон на поставленных точках, остальные пальцы сожмите легко в кулак. Пальцы и кисть составляют прямую линию, тыльная сторона ладони смотрит наружу. Визуально проведите между ними горизонтальную прямую.

- Глаза конкурсанта должны располагаться на уровне фиксируемых точек.
- Проведите фотофиксацию положения пальцев конкурсанта по отношению к ДС, проведите обработку фотографии в программе Paint (Фото 2,3).

Оценка результата:

- Норма - зафиксированные точки (сосцевидные отростки) находятся на одной горизонтальной прямой. (Фото 2)
- Асимметрия справа/слева (ориентируясь по самой нижней точке) - если сосцевидные отростки располагаются на разном уровне (у вас получилась наклонная прямая). (Фото 3)



(Фото 1)



(Фото 2)



(Фото 3)

Тест 2. Сосцевидный отросток и середина плечевого сустава (плечевой кости)

Методика проведения:

- И.П. волонтера боком к конкурсанту на фоне ДС.
- Поставьте на точку найденного сосцевидного отростка подушечку пальца и проведите фотофиксацию.
- При обработке фотографии в программе Paint проведите прямую вертикальную линию, проходящую от макушки, через точку, зафиксированную пальцем и через все тело на фото.
- Норма – вертикальная линия проходит через середину линии плеча. (Фото 4)

- Если вертикальная линия делит плечо не симметрично, это может свидетельствовать о нарушении осанки. (Фото 5)



(Фото 4)



(Фото 5)

Тест 3. Определение уровня расположения надплечий

Методика проведения визуального обследования:

- И.П. стоя лицом к диагностической сетке, с соблюдением контроля нейтрального положения стоп.
- Глаза конкурсанта должны находиться на уровне линии надплечий волонтера-актера, и мысленно проведя между ними горизонтальную прямую необходимо определить симметричность их расположения относительно горизонтальной линии сетки.
- Провести фотофиксацию на фоне ДС с последующей обработкой фотографий в программе Paint.
- Оценка результата:
 - Норма - точки фиксации находятся на одном уровне, т.е. являются симметричными.
 - Асимметрия - если точки фиксации находятся на различном уровне, и указывается с какой стороны (например, асимметрия, левое плечо ниже). (Фото 6,7)



(Фото 6)



(Фото 7)

Тест 4. Ромб «Машкова»

Методика проведения исследования:

Для определения положения позвонка С7, необходимо попросить волонтера выполнить наклон головы вперед и подушечкой указательного пальца от второго шейного позвонка спускаться вдоль позвоночника до определения наиболее выступающего отростка. При разгибании головы этот отросток также остается наиболее пальпируемым, а перед ним ощущается небольшое углубление.

Для определения позвонка L5, необходимо визуально найти сагиттальные симметричные углубления «поясничные ямки» (могут быть как ярко выражены, так и пальпаторно прощупаны), проводим линии по нижним краям ямок можно обозначить точки, проводим между ними горизонтальную прямую и еще одну вдоль позвоночника (чтобы получилась «система координат»), от полученных точек проводим прямую под углом 300 и ставим точку на пересечении с позвонком (это и будет пятый поясничный позвонок).

И.П. волонтера-актера спиной к конкурсанту, диагностируется независимо от ДС.

- Конкурсант на задней поверхности туловища волонтера дермографическим карандашом обозначает:

- а) отметить точкой (хорошо визуализируемой) остистый отросток седьмого шейного позвонка (С7),

- б) очертить нижние углы лопаток и поставить точки в каждый из наиболее выступающих углов (Л1 и Л2), для облегчения данной

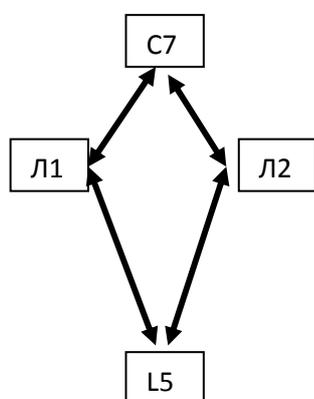
процедуры – попросите волонтера-актера завести руку за спину предварительно согнув ее в локтевом суставе, таким образом очертание лопатки будет наиболее ярким. Очерчивание производить не по краю выступающей кости, а используя внутреннюю сторону кожного покрова возле лопатки, поставив демографический карандаш и далее плавно обвести контур лопатки (карандаш сам будет упираться в костные структуры, обрисовывая их контур наиболее естественным образом).

в) отметить точкой (хорошо визуализируемой) остистый отросток пятого поясничного позвонка (L5). (Фото 8)

- Конкурсант сантиметровой лентой измеряет расстояние справа и слева: между точками С7-Л1, и между С7-Л2. (Фото 9)

- Измеряется расстояние между Л1 - L5 и Л2-L5. (Фото 10)

ВАЖНО: при проведении измерения с помощью сантиметровой ленты, не натягивайте ее между двумя точками, необходимо провести ленту по кожным покровам от одной до другой точки, позволяя таким образом ленте повторять естественные изгибы тела волонтера-актера.



(Фото 8)



(Фото 9)



(Фото 10)

Внимание: делаем фотографии каждого замера так, чтобы хорошо было видно цифру итогового значения.

Оценка результатов:

- Норма - стороны ромба С7-Л1 и С7-Л2; Л1 - L5 и Л2-L5 одинаковые, или разница между ними не более 0,4 см. Если разницы в этих размерах нет (или в пределах нормы), то осанка в норме.

- Асимметрия - если разница этих расстояний составляет 0,5 см и более, сколиотическая осанка. Результат записывается как асимметрия в расположении лопаток. Характерным признаком нарушения осанки также является «крыловидные лопатки» (Фото 11).



(Фото 11)

Тест 5. Плечевой индекс

Методика проведения:

Определение плечевого индекса (ПИ) проводят с помощью сантиметровой ленты. Точки, через которые будет проводиться измерение, отмечаются дермографическим карандашом до измерения, они должны наноситься:

1. На углубление между большим и малым бугром плечевой кости (с обеих сторон);
2. На грудинные концы ключицы;
3. На верхнем углу лопатки – рисуем ее очертание и ставим точку (чтобы определение стало более простым, попросите волонтера-актера завести руку за спину и согнуть ее в локтевом суставе, это позволит более ярко увидеть границы лопатки. После чего очертите верхние границы лопатки дермографическим карандашом и поставьте точку (хорошо визуализированную) в верхний угол лопатки).

- Порядок определения ширины плеч со стороны груди: при измерении спереди сантиметровая лента проходит от правого до левого плечевого сустава по верхнему краю ключицы (через точки, нанесенные на грудинных концах ключицы). (Фото 12)

- Порядок определения ширины плеч со стороны спины (плечевая

дуга): при измерении сзади сантиметровая лента проходит от правого до левого плечевого сустава по надлопаточным осям, также по фиксированным первоначально точкам.

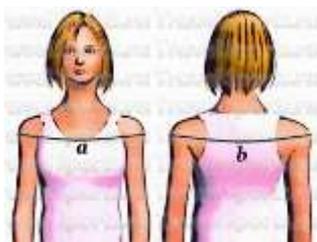
- Проводится фотофиксация результатов.

ВАЖНО: при проведении измерения с помощью сантиметровой лентой, не натягивайте ее между двумя точками, необходимо провести ленту по кожным покровам от одной до другой точки, позволяя таким образом ленте повторять естественные изгибы тела волонтера-актера.

Оценка результатов:

Плечевой индекс = ширина плеч (см) /плечевая дуга, см. умножить на 100%

- Нормальная осанка - 90-100%. Сутулость 89,9% и ниже.



Тест 6. Оценка расположения олекранона
(локтевые отростки)

Олекранон - локтевой отросток, выступающая часть локтевой кости, не защищенная мягкими тканями. Проще говоря - локоть.

Методика проведения исследования:

- Конкурсант просит волонтера-актера согнуть левую/правую руку в локтевом суставе так, чтобы ладонь оказалась на плече (это позволит максимально натянуть кожу), после чего находим самую выступающую часть кости (локтевой отросток) и ставим хорошо заметную точку. На второй руке повторяем ту же процедуру.

- Для фотофиксации результата, конкурсант просит волонтера-актера встать к нему спиной, т.е. лицом к ДС и контролирует нейтрального положения стоп.

- Конкурсант располагает на заранее обозначенные точки подушечки больших пальцев, при этом не допускать смещения кожного покрова и не оказывать сильное давления на сустав. Для оценки

показателей конкурсанту лучше встать на колени, или присесть, так, чтобы глаза находились на одной горизонтальной линии с точками фиксации. Визуально определяется также направление локтевого отростка.

- Проводится фотофиксация результатов, затем проведите обработку фотографии в программе Paint.

Оценка результата:

- Норма - локтевые отростки располагаются на одной горизонтальной прямой, т.е. симметричны. Локтевые отростки направлены строго назад, ротация вовнутрь или наружу отсутствует.

- Асимметрия - локтевые отростки располагаются не на одной горизонтальной прямой, при нарушении осанки или деформации в суставе может быть выявлена: асимметрия положений локтевых отростков. (Фото 14, 15)

- Ротация - вовнутрь или наружу.



(Фото 14)



(Фото 15)

Тест 7. Оценка симметрии треугольников талии

Треугольник талии – это пространство, находящееся между локтевым суставом свободно опущенной руки и талией.

Методика проведения исследования:

- Конкурсант просит волонтера-актера встать к нему спиной, т.е. лицом к диагностической сетке, обязательно выполняя контроль нейтрального положения стоп волонтера.

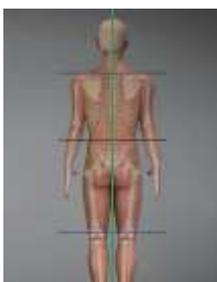
- Проводится фотофиксация волонтера у ДС в полный рост и обработка фотографии в программе Paint.

ВАЖНО: при выполнении фотофиксации важно помнить, что необходимо сделать фото максимально придерживаясь осей ДС, чтобы фотография не имела угла отклонения, носила прямой характер.

Оценка результата:

Норма – просветы между треугольным талии рукой симметричны с обеих сторон. (Фото 16)

Асимметрия – просвет правой и левой стороны различаются, что говорит о смещении позвоночника в одну из сторон. (Фото 17)



(Фото 16, 17)

Тест 8. Оценка расположения коленных чашечек (Верхние края коленных чашечек).

Методика проведения исследования:

- Конкурсант просит волонтера-актера в положении сидя согнуть левую/правую ногу в коленном суставе, это позволит максимально натянуть кожу, после чего находим надколенник (во время сгибания надколенник идет вниз и слегка уходит назад, тем самым попадая в пространство перед межмышцелковой ямкой). Очерчиваем границы надколенника и ставим на вершине хорошо заметную точку. На второй ноге повторяем ту же процедуру.

- Для фотофиксации результата, конкурсант просит волонтера-актера встать к нему лицом, т.е. спиной к ДС и контролирует нейтрального положения стоп.

Конкурсант располагает на заранее обозначенные точки подушечки больших пальцев, при этом не допускать смещения кожного покрова и не оказывать сильное давления на сустав. Для оценки показателей конкурсанту лучше встать на колени, или присесть, так, чтобы глаза находились на одной горизонтальной линии с точками фиксации.

- Визуально определить направления коленного сустава. Провести фотофиксацию и обработку фотографии в программе Paint.

Оценка результата:

- Норма - верхние края коленных чашечек располагаются на одной горизонтальной прямой, т.е. симметричны. Они направлены строго вперед, ротация вовнутрь или наружу отсутствует, по форме одинаковые. (Фото 18)

- Асимметрия - при нарушении осанки или деформации в суставе может быть выявлена асимметрия положений коленных чашечек. (Фото 19)

- Ротация - вовнутрь или наружу.



(Фото 18)



(Фото 19)

Тест 9. Шейный лордоз Тест 10. Поясничный лордоз

Методика проведения:

При измерении шейного и поясничного лордоза, конкурсанту понадобится отвес и линейка/рулетка.

Отвес – это прочная нитка (не тянется), один конец которой имеет узел (для удобства фиксации), а на другом конце привязан вес (обычно небольшая гайка); длина отвеса – 75–80 см; линейка/рулетка должна начинаться с «0» от края измерительной поверхности.

- И.П. волонтера, стоя боком к конкурсанту, в нейтральном положении.

- Для измерения шейного и поясничного лордоза свободный конец нитки прижимают большим пальцем одной руки ко 2 шейному позвонку. Остальную нить проводят вдоль остистых отростков позвоночника до ягодичной складки. Во вторую руку берут линейку и

устанавливают нулевой отметкой к самой глубокой точке шейного отдела (линейка/рулетка должна быть перпендикулярна нити отвеса) и фиксируют результат на шкале линейки по нитке, расположенной на шкале. Вершина шейного лордоза соответствует С6-С7 позвонкам. (Фото 20)

- Точно также устанавливают линейку в поясничном отделе и тоже фиксируют значения по шкале линейки. Вершина поясничного лордоза находится на уровне L4-L5 позвонков. (Фото 21)

- Все значения должны быть фотофиксированы и занесены в диагностическую карту.

Результаты оценки:

- Шейный лордоз - в норме глубина шейного лордоза – 1,5-2 см.
- Поясничной лордоз - в норме глубина поясничного лордоза – 5 см.
- Сглаживание лордоза (менее 5 см).
- Гиперлордоз (больше 5 см).



(Фото 20)



(Фото 21)

Тест 11. Пяточная кость

Методика проведения:

- И.П. волонтера стоя на степ платформе (без коврика) спиной к конкурсанту, лицом к ДС.
- С помощью дермографического карандаша рисуем линию между пяточной костью и ахилловым сухожилием и вверх до середины

берцовой кости. (Фото 22)

- Провести фотофиксацию и обработку фотографии в программе Paint. (Фото 23)

Результаты оценки:

- Норма - вертикальное положение – нейтральная позиция.
- Завал пяточной кости вовнутрь – супинация и избыточная супинация.
- Завал пяточной кости наружу – пронация и гиперпронация.



(Фото 22)

(Фото 23)

Тест 12. Тип осанки

- И.П. волонтера-актера левым/правым боком к конкурсанту на фоне ДС. Выполнить проверку нейтрального положения стоп и фотофиксацию волонтера актера в полный рост. Повторить все тоже самое развернув волонтера другим боком к ДС.

- Далее попросить волонтера-актера встать лицом к ДС, конкурсант проверяет нейтральное положение стоп волонтера-актера и осуществляет фотофиксацию в полный рост.

Оценка результата:

В сагиттальной плоскости

1. С увеличением физиологических изгибов позвоночника:

сутулость – увеличение грудного кифоза и уменьшение поясничного лордоза.

Круглая спина – грудной кифоз выражен чрезмерно и частично распространяется на поясничный отдел позвоночника; шейный и поясничный лордозы сглажены.

Кругловогнутая спина – грудной кифоз и поясничные лордозы, а также угол наклона таза увеличены.

При этих видах нарушений осанки грудь западает, плечи, шея и голова наклонены вперед, живот выстоит, ягодицы уплотнены, лопатки крыловидно выпячены.

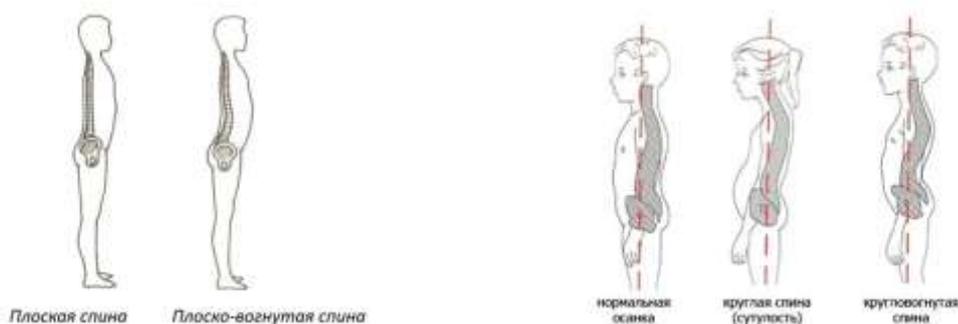
2. С уменьшением физиологических изгибов позвоночника:

Плоская спина – естественные изгибы отсутствуют или выражены слабо; наклон таза уменьшен; грудная клетка смещена вперед; нижняя часть живота выстоит вперед; лопатки крыловидной формы. Такая форма позвоночника функционально неполноценна из-за резкого снижения ее рессорной функции.

Плосковогнутая спина – уменьшение грудного кифоза при нормальном или несколько увеличенном поясничном лордозе; грудная клетка узкая, мышцы живота ослаблены. (Рис. 1)

Во фронтальной плоскости (лицом к ДС)

Нарушение осанки во фронтальной плоскости называется асимметричной (или сколиотической) осанкой. (Фото 24)



(Рис 1)



(Фото 24)

Блок С – функциональные тесты и тестирование физических кондиций

Тест 13. Сгибание в шейном отделе позвоночника

Методика определение подвижности в шейном отделе позвоночника:

- И.П. волонтера-актера сидя на стуле без спинки, спиной к конкурсанту, таким образом, чтобы спина была расслаблена, ноги опущены на пол, не напряжены и не перекрещены, руки на бедрах. В точке С2 и С7 конкурсант делает отметку дерматографическим карандашом.

- Нулевую отметку сантиметровой ленты конкурсант фиксирует большим пальцем одной руки на уровне второго шейного позвонка (С2), оставшаяся часть ленты распределяется ровно вдоль позвоночного столба шкалой вверх. В этом положении фиксируется расстояние от С2 до С7 в сантиметрах. (Фото 25)

- Далее, конкурсант просит волонтера максимально наклонить голову вперед вниз. При наклоне головы, лента должна смещаться вдоль позвоночного столба, конкурсант фиксирует расстояние, на которое сместилась лента. (Фото 26)

- Провести фотофиксацию и занести результаты в диагностическую карту.

Результаты оценки:

- Норма - расстояние увеличиваться на 3-4 см, волонтер-актер при этом свободно достает подбородком до грудины.

- Снижение подвижности - если расстояние не меняется или меняется до 3 см, то отмечается в карте уменьшение подвижности (амплитуды движения) в шейном отделе позвоночника.



(Фото 26)



(Фото 27)

Тест 14. Сгибание/разгибание в грудном отделе позвоночника

Методика проведения:

- И.П. волонтера-актера сидя на стуле без спинки, спиной к конкурсанту, таким образом, чтобы спина была расслаблена, ноги опущены на пол, не напряжены и не перекрещены, руки на бедрах. (Фото 27)

- В грудном отделе позвоночника отмечают две точки специальным карандашом— на уровне остистого отростка VII шейного позвонка и на 30 см ниже от него, с помощью сантиметровой ленты. (Фото 28)

- «Нулевую отметку» ленты ставят на точку седьмого шейного позвонка (С7), свободный конец ленты располагают вдоль позвоночника. Конкурсант просит волонтера-актера выполнить максимальный наклон вперед в медленном темпе (прогнуться, подтянуть мышцы живота к позвоночнику на выдохе и фиксируют изменение длины ленты по отношению ко второй точке. (Фото 29) В этом положении ленты проводится фотофиксация.

- Продолжая фиксировать нулевую отметку просят волонтера-актера выполнить максимальный наклон назад в медленном темпе. Конкурсант руками распределяет ленту вдоль позвоночника по глубине прогиба и фиксирует показатели на шкале ленты в соответствии со второй точкой (30 см) (Верхний конец ленты можно отпустить, при этом

протягиваемая часть ленты прижимается плотно к позвоночнику (не смещаясь). (Фото 30) В этом положении ленты проводится фотофиксация.

- После фиксации волонтер возвращается в исходное положение.

Оценка результата:

- Норма - в норме оно увеличивается/ уменьшается на 4-7 см;
- Уменьшение до 4 см при сгибании/разгибании показывает на уменьшение амплитуды движений т.е. снижение подвижности в данном отделе позвоночника (ригидность мышц).

- Гиперподвижность в суставах – это изменение больше 7 см. указывает на слабость связочного аппарата грудного отдела позвоночника.



а



б



(Фото 27)



(Фото 28)



(Фото 29)



(Фото 30)

15. Проба Шобера

Оценка подвижности (гибкости) в поясничном отделе позвоночника.

Методика проведения:

И.П. волонтера-актера стойка ноги врозь (на ширине плеч), спиной к конкурсанту.

От L5 откладывают вверх 10 см и делают отметку специальным карандашом (это нулевая отметка). (Фото 31)

- Зафиксировав сантиметровую ленту большим пальцем в нулевой отметке, свободный ее конец размещают вдоль позвоночного столба.
- Конкурсант просит волонтера-актера выполнить максимальный наклон вперед в медленном темпе и фиксирует изменение длины ленты на уровне второй точкой (L5). (Фото 32) Проводится фотофиксация отметок до и после наклона, результаты заносятся в диагностическую карту волонтера-актера.

Оценка результатов:

- Норма - расстояние между фиксированными точками увеличивается на 4-5 см.
- Снижение подвижности (гибкости) - расстояние между точками практически не меняется или меняется менее чем на 4 см. В карте делается отметка об ограничении (снижении) подвижности в поясничном отделе позвоночника.



(Фото 31)



(Фото 32)

Тест 16. Проба на определение гипертонуса мышц сгибателей бедра и разгибателей поясничного отдела позвоночника.

Для проведения пробы потребуется гимнастический коврик, 50 см отрезок малярного скотча, сантиметровая лента.

Подготовка к пробе: и.п. волонтера лежа на спине, на гимнастическом коврике. Вдоль пяток волонтера проклеивается отрезок скотча, а пятки касаются его ближнего края. Конкурсант стоит сбоку напротив коленных суставов волонтера. (Фото 33)

Методика проведения:

Первый вариант пробы - проводится при нормальном или уплощенном состоянии лордоза поясничного отдела позвоночника.

Конкурсант просит волонтера-актера согнуть правую ногу в коленных и тазобедренных суставах, и прижать ее руками к груди на уровне средней трети голени. При этом следит за поясничным отделом позвоночника. При максимальном прижатии колена к груди, поясница должна быть прижата к полу (под нее не проходит рука конкурсанта). Затем конкурсант оценивает состояние выпрямленной ноги. После фиксации результатов (положения ноги), данная проба выполняется левой ногой. (Фото 34)

Второй вариант пробы – проводится при увеличенных показателях лордоза в поясничном отделе позвоночника.

Конкурсант располагается на уровне поясничного отдела позвоночника волонтера. Он просит волонтера-актера согнуть обе ноги в суставах и подтянуть их к груди с помощью рук. При максимальном прижатии коленей к груди, поясница должна быть прижата к полу (под нее не проходит рука конкурсанта). После этого (и под контролем за положение поясницы) просим волонтера разогнуть одну ногу в коленном и тазобедренном суставах. Затем конкурсант оценивает состояние выпрямленной ноги. После фиксации результатов (положения ноги), данная проба выполняется левой ногой.

Оценка результатов:

- Норма – 1 вариант пробы: при максимальном прижатии колена к груди прямая нога должна свободно лежать на полу, а поясница остаться прижатой к полу. Смещение пятки от ленты скотча не происходит. Это

говорит об отсутствии зажатия в сгибателях бедра и нормальном мышечном тоне пояснично-подвздошных мышц.

2 вариант пробы: при выпрямлении ноги, поясница остается прижатой к полу. Нога свободно опускается на пол и пятка касается края ленты скотча. Это говорит об эластичности мышц разгибателей бедра и нормальном мышечном тоне мышц сгибателей бедра.

Отклонения:

- Зажатие в мышцах сгибателей бедра:

1 Вариант - если выпрямленная нога оторвалась от пола или согнулась в коленном суставе

2 Вариант - волонтер не может разогнуть ногу в суставах или делает это не в полном объеме.

В этих вариантах пятка смещена в сторону таза. Конкурсант должен замерить расстояние от ленты до пятки сантиметровой лентой, и зафиксировать смещение пятки (см.) в диагностической карте, а также провести фотофиксацию.

Внимание! При прижатии ноги/ног к груди, обязательно прижимаем поясницу к полу! По методике тестирования прямая нога может приподниматься или сгибаться в коленном и тазобедренном суставах в 1 варианте. Во 2 варианте – волонтер может сказать, что не может разогнуть ногу, а через несколько секунд выполнит данное движение с полной амплитудой.

РАЗГИБАНИЕ НОГИ выполняем медленно и плавно, без рывковых движений!

- Гипертонус мышц сгибателей бедра и разгибателей голени - в 1 варианте - нога приподнимается от пола с разогнутым коленом (прямая). Во втором варианте - максимально разгибается только в коленном суставе.

- Гипертонус мышц разгибателей поясничного отдела позвоночника (укорочение подвздошно-поясничной мышцы) - если сгибание происходит в коленном и тазобедренном суставе одновременно; а при разгибании (2 вариант) - нога остается согнутой во

всех суставах (не разгибается полностью).

Во всех этих положениях измеряется расстояние от ленты скотча до уровня нахождения пятки. Сантиметровая лента протягивается по полу. Точки фиксации: затылок, поясница, голень и пятка.



(Фото 33)



(Фото 34)

Тест 17. Присед лицом к плиометрической тумбе

Для выполнения упражнения понадобится плиометрическая тумба, высокая сторона которой должна быть не выше тазобедренного сустава.

Тест позволяет оценить:

- Стереотип движения;
- Амплитуду движения в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах;
- Достаточна ли эластичность мышц задней поверхности бедра, ягодичных мышц, двуглавой мышцы голени, камбаловидной мышцы и ахиллова сухожилия;
- Эффективность работы мышц, участвующих в активной стабилизации таза во время выполнения упражнения (мышцы, разгибающие позвоночник и сгибатели бедра).

Методика проведения:

- Волонтер-актер стоит боком к конкурсанту, лицом к плиометрической тумбе.
- Конкурсант просит волонтера-актера встать в нейтральное положение, поставить стопы вплотную к вертикальной плоскости тумбы, на ширине таза, сохраняя естественный разворот стоп, руки опустить вдоль туловища, смотреть вперед. (Фото 35)
- После принятия правильного исходного положения. Конкурсант

просит выполнить приседание до момента касания коленными суставами вертикальной плоскости тумбы. В момент касания волонтер-актер должен принять статическое положение (замереть на месте) и медленно сосчитать вслух до трех (1-2-3) и продолжить движение до опускания ягодиц ниже уровня коленных суставов (или до потери равновесия после статической паузы). В момент счета происходит фотофиксация с боку. Приседание проводится с пригибанием в поясничном отделе позвоночника. (Фото 36)

- Волонтеру-актеру дается две попытки: одна пробная, вторая зачетная. Объяснение и показ проводятся только в первой попытке, во второй – выполняется присед, а конкурсант считает допущенные ошибки в технике двигательного действия.

- После проведенного теста, фотографию волонтера, где он в статическом положении проводил счет, необходимо обработать в программе Paint.

Оценка результатов теста:

Касание коленными суставами вертикальной стенки тумбы:

Норма выполнения: коленные суставы должны коснуться тумбы **ОДНОВРЕМЕННО** в момент касания ягодичной мышцей горизонтальной линии, проведенной по верхней части коленных чашечек (одновременное растяжение сгибателей и разгибателей бедра), при этом, присед выполнен с разогнутой спиной в поясничном отделе позвоночника (см фото 36)



(Фото 35)



(Фото 36)



(Фото 37)

Наличие отклонений:

1) Упор коленных суставов в поверхность тумбы выполнен до или после касания ягодицами горизонтальной прямой проведенной по верхней части коленной чашечки и параллельной полу (неправильный стереотип движения). (Фото 37)

2) Касание одним коленным суставом, затем другим. Примечание: связано с ротацией позвоночника и смещением таза в сторону. Мышцы правой и левой половин тела работают асимметрично.

3) Отсутствие касания коленей. Примечание: мышцы голени недостаточно эластичны (особенно камбаловидная мышца, призванная удерживать голень в вертикальном положении) и ограничивают разгибание стопы – плантарфлексию.

4) Сильный наклон вперед (грудь над стенкой тумбы). Примечание: связано с недостаточным разгибанием стопы.

5) Изменение и.п. стоп (отрыв пяток или носков от пола, схождение с места, сведение или дальнейшее разведение) или коленей (разведение в стороны, сведение внутрь) во время выполнения приседа).

В диагностической карте волонтера указывается норма или количество выявленных ошибок, и из списка выбираются какие именно.

Внимание! При возникновении различных БОЛЕЗНЕННЫХ состояний, прекратите выполнение упражнения.

Тест 18. Координационная проба Ромберга (3 варианта)

Проба Ромберга традиционно используется для изучения функций нервной системы, и в особенности, нервно-мышечных взаимосвязей, отчего и получила название «координационной пробы». С помощью данной пробы можно оценить показатели статического равновесия.

Существует три варианта пробы Ромберга — простая проба Ромберга (вариант 1) и усложненная проба Ромберга - вариант 2 и 3.

При проведении всех вариантов проб конкурсант стоит спереди от клиента и выполняет страховку в процессе ее проведения, внимательно наблюдая за направлением отклонения клиента.

Методика проведения пробы Ромберга, вариант 1:

- И.П. волонтер-актер стоит в сомкнутой стойке (пятки и носки вместе), глаза открыты, руки вытянуты вперед, пальцы несколько разведены и расслаблены. (Фото 38)

- Волонтеру дается 2 попытки. Первая – пробная, вторая зачетная. С момента принятия И.П. по сигналу, включается секундомер. Определяется время и степень устойчивости (неподвижно стоит или покачивается) в данной позе, а также обращают внимание на наличие дрожания – тремора век и пальцев рук. Секундомер выключается когда волонтер-актер теряет равновесие (наклоняется в сторону или теряет и.п.).

- Данная проба фиксируется на видео, а результат заносится в диагностическую карту.

Оценка результатов:

В норме - время сохранения равновесия 30 с и более, что говорит о хорошем уровне развития статического равновесия с участием зрительного контроля. Если волонтер-актер сходит с места до этого времени, то уровень развития статического равновесия отмечается как низкий.

Методика проведения пробы Ромберга вариант 2:

- На полу приклеивается малярный скотч длиной 50 см.
- Волонтер-актер ставит стопы на линию приставляя пятку впереди стоящей ноги к носку другой (пяточно-носочное положение стоп).

- Глаза закрыты, руки в стороны.

- Конкурсант предлагает волонтеру-актеру попробовать выполнить данную пробу без учета времени.

- Уточняет, готов ли волонтер-актер к ее проведению. Если волонтер-актер готов, то по команде «начали» волонтер-актер принимает И.П., закрывает глаза, включается секундомер. (Фото 39)

- Секундомер отключается при потере равновесия (наклон в сторону или потеря и.п.).

- Данная проба фиксируется на видео, а результат заносится в диагностическую карту.

Оценка результатов:

- Норма - сохранение равновесия 30 с и более, что говорит о хорошем уровне развития статического равновесия при уменьшении площади опоры и отсутствии зрительного контроля.

- Низкий уровень – удержание статического равновесия менее 30 с.

В карте определяется также степень устойчивости:

- неподвижно стоит исследуемый или покачивается, а также обращают внимание на наличие дрожания и смещения рук (правой, левой или одновременное) и направление их смещения (вверх, вниз, вправо, влево).

Методика проведения пробы Ромберга вариант 3:

- Волонтеру-актеру предлагают встать на наклеенную ленту одной ногой, а другую приставить (без упора) к коленному суставу опорной ноги. Колено приставной ноги направлено вперед. (Фото 40)

- Глаза закрыть, руки в стороны.

- Также, волонтеру-актеру дается одна попытка пробная и по готовности, подается команда «начали» и включается секундомер.

- Данный вариант пробы проводится дважды, на правой и на левой ноге. Данные пробы фиксируются на видео.

Оценка результатов:

- Норма - время сохранения равновесия 30 с и более, что говорит о хорошем уровне развития статического равновесия при отсутствии зрительного контроля в стойке на правой/левой ноге.

- Низкий (менее 30 с) – потеря статического равновесия и вестибулярная неустойчивость при отсутствии зрительного контроля в стойке на правой/левой ноге.

В карте определяется также степень устойчивости:

- неподвижно стоит исследуемый или покачивается, а также обращают внимание на наличие дрожания тремора век и пальцев рук.

Пробу Ромберга проводим последовательно по принципу от простого к сложному. Начинаем с варианта 1. Если по времени уложились в норму, то переходим к выполнению варианта 2, если

уложились в норму, переходим к варианту 3. Если результат пробы ниже нормы, то к следующему варианту не переходим, и в следующем варианте ставим «0 сек» без ее проведения.

Во время проведения пробы требуется постоянная страховка клиента!



(Фото 38)



(Фото 39)



(Фото 40)

Тест 19. Проба «Штанге»

Определение задержки дыхания на вдохе

(Фото 41)



Для проведения пробы понадобится секундомер и стул. До основного тестирования необходимо измерить пульс за 30 секунд в положении сидя. (Фото 41)

Под базовой задержкой дыхания на вдохе понимается задержка с «нейтральным» давлением в лёгких, то есть когда давление внутри лёгких и давление снаружи грудной клетки одинаково. В таком состоянии грудная клетка максимально расслаблена. Задержка на вдохе выполняется с объёмом воздуха приблизительно равным 2/3 от максимально возможного вдоха.

Методика проведения пробы:

- Проследите за правильностью положения клиента – спина опирается на спинку стула, расслаблена; ноги параллельны друг другу, стопы на полу.
- После короткого отдыха сидя сделайте 2-3 глубоких, полных вдоха и выдоха, а затем, сделав спокойный вдох примерно на 2/3 от полного, задержите дыхание.

- Нос зажать пальцами.
- Время отмечается от момента задержки дыхания до её прекращения.
- Сразу после возобновления дыхания снова подсчитывается пульс за 30 с.

Оценка результатов:

В норме показатель составляет 40-60 с для нетренированных людей и 90-120 с для тренированных. При заболевании или переутомлении это время снижается до 30-35 с и меньше.

Кроме длительности задержки дыхания на выдохе, необходимо обратить внимание на изменение пульса (ЧСС, частота сердечных сокращений) и вычислить значение ПР (показатель реакции ЧСС). Показатель реакции равен отношению пульса после пробы, к исходному пульсу испытуемого.

$$ПР = ЧСС за 30 с (после теста) / ЧСС за 30 с (до теста)$$

У здоровых людей этот показатель не должен превышать 1,2. В противном случае можно говорить о неблагоприятной реакции сердечно-сосудистой системы на гиперкапническое состояние.

Тест 20. Проба Генчи (задержки дыхания на выдохе)

Оценка гипоксической устойчивости организма с реакцией ССС.

До основного тестирования необходимо измерить пульс за 30 с в положении сидя.

Проследите за правильностью положения клиента – спина опирается на спинку стула, расслаблена; ноги параллельны друг другу, стопы на полу.

Методика проведения пробы:

- После 2-3 глубоких вдохов-выдохов глубоко выдохните и задержите дыхание на максимально возможное время.
- Время отмечается от момента задержки дыхания до её прекращения.
- Во время задержки необходимо зажать нос пальцами. (Фото 42)

- Как и предыдущем, нужно измерить пульс за 30 с сразу после возобновления дыхания (Фото 43).

Оценка результатов:

Хорошим показателем является способность задержать дыхание на выдохе на 20-40 с. Тренированные люди способны задерживать дыхание на 40-60 с.

Сразу же после проведения пробы (как только испытуемый начинает дышать), вновь подсчитывается пульс. Показатель реакции (ПР) равен отношению пульса (ЧСС, частота сердечных сокращений) после пробы, к исходному пульсу испытуемого.

$$\text{ПР} = \text{ЧСС за 30 с (после теста)} / \text{ЧСС за 30 с (до теста)}$$

Показатель реакции у здорового человека не должен превышать 1,2 (более высокая цифра означает неблагоприятную реакцию сердечно-сосудистой системы на недостаток кислорода).

При проведении проб Штанге и Генчи подряд, необходимо между ними организовать отдых длительностью не менее 3 минут.



(Фото 42)



(Фото 43)

Тест 21. Степ-тест

Методика проведения:

Для проведения степ-теста необходимо подготовить степ-платформу высотой 24-26 см. Волонтер выполняет данный тест, используя четырехударный цикл – вверх, вверх, вниз, вниз в темпе музыки 100 уд/минуту в течение 3 минут. Ноги необходимо чередовать следующим образом: 90 секунд выполнять восхождение на степ-платформу с правой ноги, в следующие 90 секунд – с левой. Обе стопы должны касаться пола во время фазы опускания вниз, а также при восхождении на степ-

платформу. Руки работают разноименно или выполняют одноименные движения вдоль туловища (по выбору волонтера).



После 3-минутного выполнения теста волонтер присаживается на стул со спинкой таким образом, чтобы спина была расслаблена с опорой на спинку стула, ноги опущены на пол, не напряжены и не перекрещены, руки на бедрах ладонями вверх. В таком положении сидит спокойно, не разговаривая, в течение 1 минуты.



Норма

нарушения

Затем в течение 1 минуты измеряется пульс. Пульс определяется двумя (или тремя) пальцами: подушечки указательного и среднего (указательного, среднего и безымянного) пальцев следует поставить на область запястья, на 2 см ниже ладонной линии у наружного края. Слегка надавить на лучевую артерию, затем громко озвучить его.



Норма

нарушения

При возникновении ошибки у волонтера во время выполнения, тест можно повторить через 5 минут отдыха. В случае повторной ошибки допустима последняя попытка выполнения теста, но только после окончания проведения всех тестов. В случае повышенного артериального давления (160/100 и выше) или возраста волонтера старше 45 лет допустима одна повторная попытка выполнения степ-теста при наличии ошибки.

Таблицы для оценки результатов 3-минутного степ-теста
Мужчины (ЧСС – уд/мин)

Уровень подготовленности	Возраст в годах					
	18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	66 и более
Отличный	<79	<81	<83	<87	<86	<88
Хороший	79-89	81-89	83-96	87-97	86-97	88-96
Выше среднего	90-99	90-99	97-103	98-105	98-108	97-103
Средний	100-105	100-107	104-112	106-116	109-112	104-113
Ниже среднего	106-116	108-117	113-119	117-122	113-120	114-120
Низкий	117-128	118-128	120-130	123-132	121-129	121-130
Очень низкий	>128	>128	>130	>132	>129	>130

Тест 22. Тест на силу и выносливость мышц ног

Методика проведения:

и.п. – стоя ноги врозь (на ширине плеч, стопы не разворачивать) спиной к опоре многофункциональной рамы на расстоянии шага, выполнить приседание так, чтобы бедро и голень были под углом 90°, руки на пояс или кисти в расслабленном состоянии на бедра таким образом, чтобы не было на них упора, спина касается опоры. Сохранить позу как можно дольше.

Фиксируется время удержания неподвижной позы.

Внимание: начинать выполнение теста можно только при контроле со стороны конкурсанта, в процессе принятия волонтером исходного положения и его корректировке (при необходимости) конкурсант должен действовать быстро и без промедлений. Тест необходимо завершить при появлении тремора, и попытках изменить позу (непроизвольные движения), ощущения жжения в мышцах ног (со слов

испытуемого) и обязательно оказать помощь испытуемому при выходе из исходного положения.



Оценка силовой выносливости мышц ног
Юноши/Мужчины (сек)

Уровень подготовленность	Возраст в годах				
	15-20	20-29	30-39	40-49	50 и старше
Отличный	> 110	> 120	> 120	> 110	> 100
Хороший	100-110	110-119	110-119	101-110	91-100
Выше среднего	90-99	100-109	100-109	91-100	81-90
Средний	80-89	89-99	89-99	81-90	71-80
Ниже среднего	70-79	78-88	78-88	71-80	61-70
Низкий	61-69	70-77	70-77	61-70	51-60
Очень низкий	< 60	< 70	< 70	< 60	< 50

Девушки/Женщины (сек)

Уровень подготовленность	Возраст в годах				
	15-20	20-29	30-39	40-49	50 и старше
Отличный	> 100	> 110	> 110	> 100	> 100
Хороший	96-100	100-110	100-110	96-100	91-100
Выше среднего	86-95	90-99	90-99	86-95	81-90
Средний	75-85	80-89	80-89	75-85	71-80
Ниже среднего	66-74	70-79	70-79	66-74	61-70
Низкий	61-65	62-69	62-69	61-65	51-60
Очень низкий	< 60	< 61	< 61	< 60	< 50

Тест 23. Отжимание в упоре лежа («Пуш-ап»)

Тест на силу и выносливость мышц рук

Методика проведения:

Отжимание от пола производится из и.п. – упор лежа (девушки упор лежа с опорой на колени, стопы в опоре), кисти рук располагаются на ширине плеч (точно под плечом), между кистями под грудью блок для йоги широкой стороной на полу (высота блока для йоги 7-8 см). Необходимо при отжимании сохранять тело прямым (голова, плечи, таз одна линия). При сгибании рук (угол отведения плеча не более 45°) необходимо грудью касаться блока для йоги. В случае отсутствия касания грудью блока для йоги эта выполненная попытка не засчитывается. При нарушении техники тест прекращается, засчитывается количество правильно выполненных отжиманий.



Оценка силовой выносливости мышц рук

Юноши/Мужчины (стандартное положение, количество повторений)

Уровень подготовленность	Возраст в годах						
	15-16	17-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-65
Отличный	> 50	> 51	> 43	>37	>31	>28	>27
Хороший	34-49	35-50	30-42	25-36	21-30	18-27	17-26
Средний	18-33	19-34	17-29	13-24	11-20	9-17	6-16
Ниже среднего	4-17	4-18	4-16	2-12	1-10	1-8	1-5
Плохой	< 3	< 3	< 3	<1	<0	<0	<0

Девушки/Женщины (модифицированное положение,

количество повторений)

Уровень подготовленность	Возраст в годах						
	15-16	17-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-65
Отличный	> 30	> 32	> 33	>34	>28	>23	>21
Хороший	20-29	21-31	23-32	22-33	18-27	15-22	13-20
Средний	10-19	11-20	12-22	10-21	8-17	7-14	5-12
Ниже среднего	1-9	1-10	1-11	1-9	1-7	1-6	1-4
Плохой	0	0	0	0	0	0	0

Тест 24. Кистевая динамометрия

В положении стоя обследуемый берет динамометр и, вытянув руку в сторону (до угла 90° с туловищем) на выдохе, со всей силы сжимает прибор и удерживает это положение 3 секунды. При этом нельзя сходить с места, сгибать руку в локтевом суставе.

Измерения проводятся 2 раза на каждую руку с интервалом 1-2 минуты между измерениями на одну руку, фиксируется лучший результат тестируемой руки.



Эталон положения руки при измерении динамометрии

Оценка показателей кистевой динамометрии: для определения силового показателя необходимо найти среднее значение между лучшими показателями, полученными в ходе тестирования кистевой динамометрии, правой и левой руки.

Уровень	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Баллы	1	2	3	4	5
Юноши/Мужчины (кг)	40 и менее	41 – 45	46 – 50	51 – 55	56 и более
Девушки/Женщин	20 и менее	21 – 30	31 – 35	36 – 40	41 и более

ы(кг)					
-------	--	--	--	--	--

Тест 25. Подвижность в плечевых суставах

Встаньте прямо, узкая стойка ноги врозь. Поднимите левую руку вверх и согните ее за головой. Правую руку опустите вниз и тоже согните за спиной. Попробуйте соединить пальцы в замок и удерживайте его в течение 3-х секунд. Затем поменяйте руки и проделайте то же действие.

ВНИМАНИЕ: при выполнении не допускать наклона головы, туловища вперед, рывковых движений, движения выполняются плавно. Подбородок поднят, взгляд направлен вперед.



Эталон измерения подвижности в плечевых суставах



Оценка:
«Удовлетворительно»



Оценка
«Отлично»



Оценка
«Хорошо»

Фиксация результатов

Озвучивание	Фиксация в карте	Визуализация результатов теста
Отлично	Отличная	Удержание пальцев в замке в течение

		3 сек.
Хорошо	Хорошая	Касание пальцев обеих рук в течение 3 сек.
Удовлетворительно	Удовлетворительная	Отсутствует касание

Оценка подвижности плечевых суставов

Оценка подвижности		Результат для анализа	Оценка в балах
Левая рука	Правая рука		
Отлично	Отлично	Отлично	2,5
Отлично	Хорошо	Хороший	2
Хорошо	Отлично		
Хорошо	Хорошо	Средний	1,5
Отлично	Удовлетворительно	Ниже среднего	1
Удовлетворительно	Отлично		
Хорошо	Удовлетворительно	Низкий	0,5
Удовлетворительно	Хорошо		
Удовлетворительно	Удовлетворительно	Очень низкий	0

Тест 26. Подвижность в тазобедренных суставах

Внимание: Перед выполнением теста необходимо проделать небольшую разминку (2-3 упражнения под руководством конкурсанта), включающую легкий стретчинг мышц спины и задней поверхности бедра. Сам тест выполняется медленно без резких движений.

Для выполнения теста необходимо принять и.п. – сед ноги врозь (20-30 см), между ногами проводится линия, на уровне которой находятся пятки тестируемого (ступни вертикально), от ее середины — перпендикулярно располагается рулетка отметкой 38 см, при этом нулевое значение находится на ближнем к тестируемому расстоянии. Тестируемый кладет одну ладонь на другую пальцы вместе, затем делает выдох и медленно наклоняется вперед. Результат определяют по касанию средними пальцами соединенных рук рулетки и удержание этого положения в течение 3х секунд.



Исходное положение при тестировании подвижности в тазобедренных суставах

Подвижность в тазобедренных суставах и эластичность задней поверхности бедра

Юноши/Мужчины (расстояние в сантиметрах)

Оценка в баллах	Уровень подготовленность	Возраст в годах						
		15-17	18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	Более 65
3	Отличный	> 53	> 51	> 49	> 48	> 48	> 43	> 43
2,5	Хороший	48-53	46-51	46-48	43-48	42-48	37-42	37-42
2	Выше среднего	45-47	43-45	42-45	38-42	37-41	33-36	28-36
1,5	Средний	40-44	38-42	38-41	33-37	32-36	25-32	25-27
1	Ниже среднего	35-39	33-37	32-37	28-32	25-31	21-24	20-24
0,5	Низкий	30-34	25-32	25-31	23-27	18-24	13-20	13-19
0	Очень низкий	< 30	< 25	< 22	< 23	< 18	< 13	< 13

Девушки/Женщины (расстояние в сантиметрах)

Оценка в баллах	Уровень подготовленность	Возраст в годах						
		15-17	18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	Более 65
3	Отличный	> 68	> 61	> 57	> 56	> 53	> 51	> 51
2,5	Хороший	60-67	53-60	51-57	48-55	46-52	46-50	46-50
2	Выше среднего	55-59	49-52	48-50	43-47	43-45	41-45	41-45
1,5	Средний	51-54	46-48	46-47	41-42	38-42	38-40	36-40
1	Ниже среднего	47-50	42-45	41-45	36-40	36-37	33-37	30-35
0,5	Низкий	43-46	36-41	36-40	25-35	25-35	23-32	20-29
0	Очень низкий	< 43	< 41	< 36	< 25	< 25	< 23	< 20

Обработка фотографий в программе Paint

1. При обработке фотографии в программе Paint цвет линий должны быть контрастными с общим фоном и одеждой конкурсанта.
2. При обработке фотографии в программе Paint толщина линий

должна быть 5 пск.

3. При сохранении фотографии используйте следующее имя файла «1 тест. ФИО конкурсанта», «2 тест. ФИО конкурсанта». Помните, нумерация тестов должна осуществляться, в той последовательности как вы проводили тестирование.

Тема 6.3 Разбор критериев оценки по модулю компетенции «Организация тестирования физических кондиций человека» на примере работ, выполненных слушателями

Критерии оценки

Измеримая (объективная) оценка

О1	Отсутствует бейдж у Конкурсанта / Волонтера	
О2	Волосы у Конкурсанта / Волонтера убраны в хвост, пучок так, чтобы не закрывать шею	
О3	Осуществление первичной коммуникации с волонтером-актером до начала тестирования	Конкурсант: поздоровался и представился волонтеру-актеру - 0,40; познакомился с волонтером-актером - 0,40; объяснил цель предстоящей деятельности - 0,40; с чего начнется деятельность - 0,40; организовал место для комфортного ожидания волонтером-актером начала процедуры тестирования - 0,40
О4	Произведен опрос волонтера-актера в полном объеме	Аспект подлежит обнулению если заполнены не все строки анкеты
О5	Организация процедуры измерения артериального давления (АД) и пульса в соответствии с эталоном	Организация места тестирования - 0,10; объяснение хода и смысла теста - 0,10; демонстрация ИП при выполнении замера АД и пульса - 0,10
О6	Измерение артериального давления (АД) и пульса в соответствии с эталоном	Контроль принятия ИП согласно эталону - 0,10; соблюдение интервалов времени при проведении измерения АД и пульса с помощью секундомера - 0,10; озвучивание результатов измерения АД и пульса - 0,10; обеспечение возможности видеофиксации результатов измерения АД и пульса

О7	Организация процедуры диагностики состава тела на аппарате InBody 270 в соответствии с эталоном	Объяснены: ход и смысл процедуры - 0,10; требования к внешнему виду и контролю внешнего вида при аппаратном тестировании - 0,10; правила СанПина при аппаратном тестировании и проконтролировано их соблюдение - 0,10; продемонстрированы ИП при измерении роста и аппаратном тестировании - 0,10
О8	Проведение процедуры диагностики состава тела на аппарате InBody 270 в соответствии с эталоном	Контроль принятия ИП в соответствии с эталоном - 0,10; озвучивание верных результатов и возможность фиксации их на камеру - 0,10; контроль принятия ИП в соответствии с эталоном - 0,10
О9	Организация исследования уровня расположения сосцевидных отростков в соответствии с эталоном	Организация места тестирования - 0,10; объяснение хода и смысла тестирования - 0,10; контроль нейтрального положения согласно эталону - 0,10; наличие методических указаний по принятию нейтрального положения - 0,10
О10	Проведение исследования уровня расположения акромиальных отростков в соответствии с эталоном	Контроль нейтрального положения согласно эталону - 0,10; наличие методических указаний по принятию нейтрального положения - 0,10; определение места расположения акромиальных отростков - 0,10; обозначение акромиальных отростков дерматографическим карандашом - 0,10
О11	Организация и проведение исследования пробы ромб "Машкова" в соответствии с эталоном	Выполнить согласно эталона: 1. Организовать место тестирования; 2. Объяснить смысл теста; 3. Дать вербальное сопровождение хода выполнения теста; 4. Дать методические указания по контролю нейтрального положения. Аспект подлежит обнулению при отсутствии любой позиции из перечня
О12	Организация и проведение исследования плечевой индекс в соответствии с эталоном	Выполнить согласно эталона: 1. Организовать место тестирования; 2. Объяснить смысл теста; 3. Дать вербальное сопровождение хода выполнения теста; 4. Дать методические указания по контролю нейтрального положения. Аспект подлежит обнулению при отсутствии любой позиции из перечня

O13	Организация и проведение исследования расположения олекранона в соответствии с эталоном	Выполнить согласно эталона: 1. Организовать место тестирования; 2. Объяснить смысл теста; 3. Дать вербальное сопровождение хода выполнения теста; 4. Дать методические указания по контролю нейтрального положения. Аспект подлежит обнулению при отсутствии любой позиции из перечня
O14	Организация и проведение исследования расположения гребней крыльев подвздошных костей в соответствии с эталоном	Выполнить согласно эталона: 1. Организовать место тестирования; 2. Объяснить смысл теста; 3. Дать вербальное сопровождение хода выполнения теста; 4. Дать методические указания по контролю нейтрального положения. Аспект подлежит обнулению при отсутствии любой позиции из перечня
O15	Организация и проведение исследования расположения коленных чашечек в соответствии с эталоном	Выполнить согласно эталона: 1. Организовать место тестирования; 2. Объяснить смысл теста; 3. Дать вербальное сопровождение хода выполнения теста; 4. Дать методические указания по контролю нейтрального положения. Аспект подлежит обнулению при отсутствии любой позиции из перечня
O16	Организация и проведение исследования отклонения головы от вертикальной линии в соответствии с эталоном	Выполнить согласно эталона: 1. Организовать место тестирования; 2. Объяснить смысл теста; 3. Дать вербальное сопровождение хода выполнения теста; 4. Дать методические указания по контролю нейтрального положения. Аспект подлежит обнулению при отсутствии любой позиции из перечня
O17	Организация и проведение исследования шейного и поясничного лордоза в соответствии с эталоном	Выполнить согласно эталона: 1. Организовать место тестирования; 2. Объяснить смысл теста; 3. Дать вербальное сопровождение хода выполнения теста; 4. Дать методические указания по контролю нейтрального положения. Аспект подлежит обнулению при отсутствии любой позиции из перечня

О18	Организация и проведение исследования положения пяточной кости в соответствии с эталоном	Выполнить согласно эталона: 1. Организовать место тестирования; 2. Объяснить смысл теста; 3. Дать вербальное сопровождение хода выполнения теста; 4. Дать методические указания по контролю нейтрального положения. Аспект подлежит обнулению при отсутствии любой позиции из перечня
О19	Организация и проведение исследования сгибания в шейном отделе позвоночника в соответствии с эталоном	Выполнить согласно эталона: 1. Организовать место тестирования; 2. Объяснить смысл теста; 3. Дать вербальное сопровождение хода выполнения теста; 4. Дать методические указания по контролю нейтрального положения. Аспект подлежит обнулению при отсутствии любой позиции из перечня
О20	Организация и проведение исследования сгибания и разгибания в грудном отделе позвоночника в соответствии с эталоном	Выполнить согласно эталона: 1. Организовать место тестирования; 2. Объяснить смысл теста; 3. Дать вербальное сопровождение хода выполнения теста; 4. Дать методические указания по контролю нейтрального положения. Аспект подлежит обнулению при отсутствии любой позиции из перечня
О21	Организация и проведение исследования сгибания в поясничном отделе позвоночника в соответствии с эталоном	Выполнить согласно эталона: 1. Объяснить смысл теста; 2. Дать вербальное сопровождение хода выполнения теста; 3. Дать методические указания по контролю нейтрального положения. Аспект подлежит обнулению при отсутствии любой позиции из перечня
О22	Организация и проведение исследования на определение гипертонуса мышц сгибателей бедра и разгибателей поясничного отдела позвоночника в соответствии с эталоном	Выполнить согласно эталона: 1. Организовать место тестирования; 2. Объяснить смысл теста; 3. Дать вербальное сопровождение хода выполнения теста; 4. Дать методические указания по контролю нейтрального положения. Аспект подлежит обнулению при отсутствии любой позиции из перечня
О23	Организация и проведение исследования на определение базового паттерна (приседания) в соответствии с	Выполнить согласно эталона: 1. Организовать место тестирования; 2. Объяснить смысл теста; 3. Дать вербальное сопровождение хода выполнения теста; 4.

	эталон	Дать методические указания по контролю исходного положения. Аспект подлежит обнулению при отсутствии любой позиции из перечня
O24	Организация и проведение пробы Ромберга в соответствии с эталоном	Выполнить согласно эталона: 1. Организовать место тестирования; 2. Объяснить смысл теста; 3. Выполнять пробу от простого к сложному; 4. Дать методические указания по контролю исходного положения; 5. Озвучивание времени выполнения пробы. Аспект подлежит обнулению при отсутствии любой позиции из перечня
O25	Организация и проведение пробы Штанге в соответствии с эталоном	Выполнить согласно эталона: 1. Объяснить смысл теста; 2. Организовать место тестирования; 3. Выполнить измерение пульса; 4. Дать методические указания по контролю положения во время пробы; 5. Озвучивание времени выполнения пробы. Аспект подлежит обнулению при отсутствии любой позиции из перечня
O26	Организация и проведение пробы Генчи в соответствии с эталоном	Выполнить согласно эталона: 1. Объяснить смысл теста; 2. Организовать место тестирования; 3. Выполнить измерение пульса; 4. Дать методические указания по контролю положения во время пробы; 5. Озвучивание времени выполнения пробы. Аспект подлежит обнулению при отсутствии любой позиции из перечня
O27	Соблюдение временных интервалов между пробой Штанге и Генчи	Аспект подлежит обнулению, если время между пробами было менее 3 минут
O28	Организация и проведение кистевой динамометрии в соответствии с эталоном	Выполнить согласно эталона: 1. Объяснить смысл теста; 2. Продемонстрировать И.П. и ход выполнения теста; 3. Дать методические указания по контролю исходного положения во время пробы; 4. Озвучить результат каждой попытки в ходе выполнения теста; 5. Соблюдение временных отрезков между повторными замерами. Аспект подлежит обнулению при отсутствии любой позиции из перечня

О29	Организация и проведение тестирования подвижности плечевых суставов в соответствии с эталоном	Выполнить согласно эталона: 1. Провести разминку; 2. Объяснить смысл теста; 3. Продемонстрировать И.П. и ход выполнения теста; 4. Дать методические указания по контролю исходного положения во время пробы; 5. Озвучить результат на каждую руку в ходе выполнения теста; 6. Соблюдение временных отрезков для фиксации результата. Аспект подлежит обнулению при отсутствии любой позиции из перечня
О30	Организация и проведение тестирования подвижности тазобедренных суставов в соответствии с эталоном	Выполнить согласно эталона: 1. Организовать место тестирования; 2. Объяснить смысл теста; 3. Провести разминку; 4. Продемонстрировать И.П. и ход выполнения теста; 5. Дать методические указания по контролю И.П. и положения в ходе выполнения теста; 6. Озвучить результаты после выполнения теста. Аспект подлежит обнулению при отсутствии любой позиции из перечня
О31	Организация и проведение тестирования по оценке ССС на физическую нагрузку в соответствии с эталоном	Выполнить согласно эталона: 1. Организовать место тестирования; 2. Объяснить смысл теста; 3. Продемонстрировать и ход выполнения теста; 4. Запустить метроном самостоятельно, без помощи технического эксперта; 5. Дать методические указания по контролю работы рук, положения стопы, смены ведущей ноги в ходе выполнения теста; 6. Контролировать темп зашагивания на степ-платформу согласно метроному; 7. Дать методические указания по контролю положения тела волонтера при замере пульса; 8. Озвучить полученные результаты. Аспект подлежит обнулению при отсутствии любой позиции из перечня
О32	Организация и проведение тестирования по оценке силы и выносливости мышц рук в соответствии с эталоном	Выполнить согласно эталона: 1. Организовать место тестирования; 2. Объяснить смысл теста; 3. Продемонстрировать И.П. и ход выполнения теста; 4. Дать методические указания по контролю И.П. и сохранения

		его в ходе выполнения теста, работы рук в ходе выполнения теста; 5. Озвучить полученный результат. Аспект подлежит обнулению при отсутствии любой позиции из перечня
О33	Организация и проведение тестирования по оценке силы и выносливости мышц ног в соответствии с эталоном	Выполнить согласно эталона: 1. Обозначить место тестирования; 2. Объяснить смысл теста; 3. Продемонстрировать И.П. и ход выполнения теста; 4. Дать методические указания по контролю И.П. и сохранения его в ходе выполнения теста; 5. Осуществить помощь при принятии И.П. и выходе из рабочего положения; 6. Озвучить полученный результат. Аспект подлежит обнулению при отсутствии любой позиции из перечня
О34	Проведение последовательности тестов согласно эталону	
О35	Конкурсант соблюдает принципы работы с инструментами для тестирования	Аспект не подлежит оценке, если нарушена процедура анализа состава тела на InBody, измерение артериального давления, кистевой динамометрии
О36	После выполнения тестирования на площадке и рабочем месте конкурсанта отсутствуют использованные влажные салфетки, удалена разметка и все возвращено на свои рабочие места	
О37	В ходе тестирования общение с волонтером-актером происходит уважительно с учетом субординации	
О38	Осуществление заключительной коммуникации с волонтером-актером после окончания тестирования	Выражена благодарность волонтеру-актеру за участие в процессе, обозначена условная дата следующей встречи для обсуждения результатов тестирования.
О39	Шаблон 1.1 - 1.6 сохранен в формате PDF и передан для оценки в установленное по алгоритму время	Аспект обнуляется, если шаблоны не сохранены в формате PDF или не переданы в установленное время

О40	Оценка содержания шаблона 1.1	Аспект подлежит обнулению, если шаблон заполнен не полностью; есть нарушения процедуры тестирования или ошибки при переносе данных
О41	Оценка содержания шаблона 1.2	Аспект подлежит обнулению, если Блок 2. имеет ошибки в переносе данных из основного листа клиента (волонтера) и зафиксированных выводах по каждому анализируемому параметру; ошибки в математических расчетах. Блок 3. имеет ошибки в расчете потребления воды, суточного потребления БЖУ в соответствии с индивидуальным запросом и результатами тестирования
О42	Оценка содержания шаблона 1.3	Аспект подлежит обнулению, если Блок 4. имеет: незаполненные ячейки, ошибки в расчетах и выводах, не представлены фотоматериалы, обработанные в соответствии с требованиями
О43	Оценка содержания шаблона 1.4	Аспект подлежит обнулению, если имеются ошибки в графическом переносе результатов тестирования, примечание не заполнено или допущены ошибки при описании асимметрии тела, неверно определен тип осанки, обнуление аспектов О9-О18
О44	Оценка содержания шаблона 1.5	Аспект подлежит обнулению, если Блок 6 имеет незаполненные ячейки, ошибки в расчетах и выводах, не представлены фотоматериалы обработанные в соответствии с требованиями, обнуление аспектов О19-О33
О45	Оценка содержания шаблона 1.6	Аспект подлежит обнулению, если не верно определен тип нарушения осанки, Блок 7 имеет не верные выводы по всем необходимым аспектам, обнуление аспектов О41-О44
О46	Фотоматериал оценки ОДА представлен в соответствии с эталоном	Фотофиксация результатов оценка ОДА производится относительно диагностической сетки
О47	Фотоматериалы имеют правильный ракурс и четкий фокус	Не размыты и позволяют провести оценку полученных результатов

О48	Фотоматериалы обработаны в программе Paint	Нанесенные линии соответствуют эталону
О49	Линии и условные обозначения, используемые для обработки фотоматериалов в программе Paint, понятны	Выбранный цвет линий должен быть контрастным, хорошо заметным, используемые условные обозначения легко расшифровываются
О50	Фотоматериалы имеют привязку к конкретному тесту	Каждый элемент в фотоматериале имеет свое название и позволяет понять для какого теста он предназначен
О51	Видеофиксация процедуры тестирования позволяет произвести качественную оценку	Предоставленное на оценку видео должно позволять без проблемно оценить ход и процедуру каждого теста

Судейская (джажмент) оценка

J1Содержание шаблона 1.6. (Улучшение подвижности позвоночника)	
0	Если шаблон не сдан, или обнулен аспект О43
1	Определены вид нарушения осанки и направления деятельности (задачи)
2	Определены вид нарушения осанки и направления деятельности (задачи), правильно выбраны корректирующие упражнения
3	Определены вид нарушения осанки и направления деятельности (задачи), правильно выбраны корректирующие упражнения, грамотно определены и сформулированы методические указания к выбранным упражнениям
J2 Содержание шаблона 1.6. (Укрепление мышц всего тела)	
0	Если шаблон не сдан, или обнулен аспект О43
1	Определены вид нарушения осанки и направления деятельности (задачи)
2	Определены вид нарушения осанки и направления деятельности (задачи), правильно выбраны корректирующие упражнения
3	Определены вид нарушения осанки и направления деятельности (задачи), правильно выбраны корректирующие упражнения, грамотно определены и сформулированы методические указания к выбранным упражнениям
J3 Содержание шаблона 1.6. (Коррекция кифоза)	
0	Если шаблон не сдан, или обнулен аспект О43
1	Определены вид нарушения осанки и направления деятельности (задачи)
2	Определены вид нарушения осанки и направления деятельности (задачи), правильно выбраны корректирующие упражнения
3	Определены вид нарушения осанки и направления деятельности (задачи), правильно выбраны корректирующие упражнения, грамотно определены и сформулированы методические указания к выбранным упражнениям
J4 Содержание шаблона 1.6. (Коррекция сопутствующих деформаций)	

0	Если шаблон не сдан, или обнужен аспект О43
1	Определены вид нарушения осанки и направления деятельности (задачи)
2	Определены вид нарушения осанки и направления деятельности (задачи), правильно выбраны корректирующие упражнения
3	Определены вид нарушения осанки и направления деятельности (задачи), правильно выбраны корректирующие упражнения, грамотно определены и сформулированы методические указания к выбранным упражнениям

Тема 6.4 Разработка и общий разбор практических заданий (упражнений) для студентов к учебно-производственному процессу по модулю компетенции «Организация тестирования физических кондиций человека»

Варианты заданий для студентов можно рассматривать с нескольких сторон:

1. Вариант лекции, в рамках которой предусмотреть раскрытие некоторых вопросов обучающимися, заранее выдав им ТЗ для подготовки

2. Вариант практического занятия:

- провести оценку ОДА и тестирование паттернов, физических кондиций человека;
- проанализировать данные;
- подготовить рекомендации;
- произвести фото-обработку результатов.

3. Вариант практику:

- изучить базу практики со стороны ее сотрудников, предложить произвести тестирование базовых паттернов и кондиций.

Объединиться в группы по 5-6 человек и заполнить таблицу

Этапы выполнения задания	Возможность включения в УД/ПМ/МДК	Формулировка задания студентам
--------------------------	-----------------------------------	--------------------------------

Модуль 7. Модуль компетенции «Организация индивидуальной тренировочной деятельности с занимающимися»

Тема 7.1 Мастер–класс от чемпиона и тренера сборной по модулю «Организация индивидуальной тренировочной деятельности с занимающимися»

Алгоритм выполнения задания

Описание задания.

Конкурсантам в день выполнения данного задания предоставляется три конверта, которые содержат легенду. Путем выбора одного конверта, определяется содержательная часть легенды, единая для всех конкурсантов.

Конкурсанту необходимо изучить легенду, которая содержит информацию о результатах тестирования и предпочтениях клиента, который обращается к нему за составлением персональной программы тренировки.

Лимит времени на выполнение задания: 420 минут.

Алгоритм работы.

Этап 1. Алгоритм выполнения задания (90 минут):

- изучить легенду, которая содержит информацию о результатах тестирования и предпочтениях клиента, который обращается к вам за составлением персональной программы тренировки;
- заполнить шаблон № 1 «Индивидуальная карта клиента» (легенда);
- заполнить шаблон № 2 «План индивидуальной тренировки» на основе проанализированных результатов тестирования описанных в легенде;
- произвести подготовку к видеосъемке фрагмента индивидуальной тренировки.

Этап 2. Алгоритм выполнения задания (150 минут):

- в течение 15 мин конкурсант производит видеосъемку в указанном секторе согласно жеребьевке. Запуск времени на видеосъемку и сигнал «Стоп» об окончании видеосъемки производит эксперт с особыми полномочиями. После его команды о запуске времени конкурсант приступает к выполнению следующих видов работ:
 - а) подготовку площадки (расстановка оборудования);
 - б) произвести осмотр оборудования с учетом ТБ;
 - в) в строго определенной зоне демонстрационной площадки произвести видеосъемку фрагмента индивидуального тренировочного

занятия по общей физической подготовке без привлечения клиента (волонтера);

г) вернуть оборудование в отведенное место, сложив его аккуратно, удалить разметку и покинуть площадку до истечения 15 минутного интервала;

д) удалить разметку.

После команды «Стоп» запрещены любые виды работ и конкурсант обязан покинуть площадку.

В случае если, конкурсант не выполнил или выполнил описанный алгоритм частично после завершения видеосъемки, ответственный эксперт возвращает его на площадку для устранения недочетов.

- до начала второй съемки произвести монтаж видеоматериалов при помощи программы Windows Movie Maker / MAGIX Movie Edit Pro.

- в течение 10 мин конкурсант производит видеосъемку в указанном секторе согласно жеребьевке. Запуск времени на видеосъемку и сигнал «Стоп» об окончании видеосъемки производит эксперт с особыми полномочиями. После его команды о запуске времени конкурсант приступает к выполнению следующих видов работ:

а) подготовку площадки (расстановка оборудования);

б) произвести осмотр оборудования с учетом ТБ;

в) произвести видеосъемку визитной карточки;

г) вернуть оборудование в отведенное место, сложив его аккуратно, удалить разметку и покинуть площадку до истечения 10 минутного интервала.

После команды «Стоп» запрещены любые виды работ и конкурсант обязан покинуть площадку.

ВНИМАНИЕ: В случае если, конкурсант не выполнил или выполнил описанный алгоритм частично после завершения видеосъемки, ответственный эксперт возвращает его на площадку для устранения недочетов.

- произвести корректировку шаблона № 2 по необходимости;

- сохранить в формате PDF шаблоны № 1,2 указав в имени документа «ФИО конкурсанта» согласно алгоритму;
- сбросить сохраненный шаблон № 1,2 на флешнакопитель, положить его в конверт, запечатать, подписать на конверте полное ФИО и передать его ответственному эксперту до окончания 240 минут;
- до начала второй съемки произвести монтаж видеоматериалов при помощи программы Windows Movie Maker / MAGIX Movie Edit Pro.

Этап 3. Алгоритм выполнения задания (180 минут):

- в течение 15 мин конкурсант производит видеосъемку в указанном секторе согласно жеребьевке. Запуск времени на видеосъемку и сигнал «Стоп» об окончании видеосъемки производит эксперт с особыми полномочиями. После его команды о запуске времени конкурсант приступает к выполнению следующих видов работ:

- а) подготовку площадки (расстановка оборудования);
- б) произвести осмотр оборудования с учетом ТБ;
- в) в строго определенной зоне демонстрационной площадки произвести видеосъемку фрагмента индивидуального тренировочного занятия по общей физической подготовке без привлечения клиента (волонтера);
- г) вернуть оборудование в отведенное место, сложив его аккуратно;
- д) удалить разметку.

После команды «Стоп» запрещены любые виды работ и конкурсант обязан покинуть площадку.

В случае если, конкурсант не выполнил или выполнил описанный алгоритм частично после завершения видеосъемки, ответственный эксперт возвращает его на площадку для устранения недочетов.

- произвести итоговый монтаж видеоролика общей длительностью на 15-20 минут при помощи программы Windows Movie Maker / MAGIX Movie Edit Pro.
- произвести сохранение видеоролика с указанием фамилии имени и отчества конкурсанта.

- проверить видеоролик на работоспособность и загрузить его на флеш-накопитель. Флеш-накопитель положить в конверт и заклеить его, на конверте указать полно ФИО конкурсанта и передать его ответственному эксперту до окончания 180 минут.

- привести рабочее место в порядок.

Особенности выполнения задания.

Данное задание выполняется без привлечения актеров-волонтеров. В день С-2 бригада экспертов составляют три легенды, которыми пользуются конкурсанты. Визитную карточку разрешается снимать в течение всех видеосъемок.

Возможные ошибки.

Математические ошибки при выполнении расчетов, неверная интерпретация полученных результатов, на основе которой осуществляется съемка и монтаж индивидуальной тренировки. Отсутствие в видео фрагменте установленного алгоритма; нарушение в технике и методике выполнения двигательных действий. Плохое качество съемки и некачественный монтаж.

Тема 7.2 Выполнение модуля конкурсного задания. Выполнение анализа легенды и составление индивидуальной карты клиента

Пример легенды (30% изменений):

БЛОК 1. Вводный опрос клиента

ФИО: Иванова Ирина Васильевна

Как можно обращаться к клиенту: Ирина

Желаемый результат: поддержание формы

Возможности и предпочтения для составления индивидуальной тренировки:

Направление 1 – «Тренировка Аэробных возможностей»

Направление 2 – «Тренировка Силовых возможностей»

Выберите из перечня виды оборудования, которые хотели бы включить в тренировку: - рама (ребаундер, платформа для зашагивания, навесные брусья, мишень, скамья наклонная, гриф), - trx, - канат, - бодибар / гантели, - полусфера босу, - медицинский мяч, - амортизаторы кольцевой (резинки), - амортизаторы с ручками, - фитбол, - координационная лестница

Направление 3 – «Тренировка Гибкости»

Выберите из перечня виды оборудования, которые хотели бы включить в тренировку: - гимнастическая палка, - ролл для пилатеса, - теннисные мячи, - изотоническое кольцо, - фитбол, - блок для йоги, - ремень для йоги, - болстер

Пищевые предпочтения (предпочтения в еде/ пищевые аллергены): пищевых аллергенов нет, из продуктов не люблю: рыбу, курицу, молоко и экзотические фрукты.

Периодичность занятий физическими упражнениями на данный момент: специальных занятий нет, выполняю мини зарядку по утрам.

Наличие противопоказаний (заболеваний) к занятиям физическими упражнениями: нет

БЛОК 2. Антропометрические данные

1.	Пол	женский			
2.	Возраст	22			
3.	Длина тела	158	см	4	мм
4.	Вес	47	кг	100	гр
5.	Артериальное давление	100	/	69	мм.рт.ст
6.	Пульс	67	уд / мин		

БЛОК 3. Результаты тестов и функциональных проб

Наименование теста / функциональной пробы		Полученное значение			Оценка показателей индекса / функциональной пробы	Оценка показателей в баллах
Кистевая динамометрия	правая рука	1 попытка	22	кг		
		2 попытка	25	кг		
	левая	1 попытка	27	кг		

	рука	2 попытка	28	кг		
Силовой показатель		26,5		кг	Ниже среднего	2
Степ-тест		140			Низкий	2
Выносливость мышц рук (раз)		45			Отличный	5
Выносливость мышц ног (сек)		79			Ниже среднего	3
Подвижность тазобедренных суставов		53			Хороший	2,5
Подвижность плечевых суставов	правый	Хорошая			Хороший	2
	левый	Отличная				

Общая оценка физической подготовленности
(полученные результаты суммарно по блокам)

Направление	Суммарное количество баллов	Уровень физической подготовленности	Период тренировки
Гибкость	5-5,5	Высокий	Тренировочный
	3,6-4,9	Средний	Подготовительный
	0-3,5	Низкий	Адаптационный
Аэробная выносливость	6-7	Высокий	Тренировочный
	5	Средний	Подготовительный
	0-4	Низкий	Адаптационный
Силовая выносливость	15-17	Высокий	Тренировочный
	11-14	Средний	Подготовительный
	3-10	Низкий	Адаптационный
Общий уровень подготовленности клиента (волонтера)	Суммарное количество баллов (по физическим качествам)		Период тренировки
	26-29,5		Тренировочный
	25,9-14,0		Подготовительный
	0-13,9		Адаптационный

Алгоритм определение долгосрочной цели тренировок

1. Определить тип телосложения на основе анализа соотношения мышц – жира:

- если масса скелетной мускулатуры (в кг) превышает массу жира в теле (в кг), значит данный тип телосложения клиента определяются, как тип «D»;

- если масса скелетной мускулатуры (в кг) ниже массы жира в теле (в кг), значит данный тип телосложения клиента определятся, как тип «С»;
- если масса скелетной мускулатуры (в кг) равна массе жира в теле (в кг), значит данный тип телосложения клиента определятся, как тип «I».

2. Произвести анализ данных раздела «Контроль веса»:

- если контроль веса дает показания только на «Снижение жира» в кг, значит долгосрочная цель тренировки будет сформулирована следующим образом: снижение массы тела за счет тренировочной деятельности и подбора оптимального суточного калоража/питьевого режима;
- если контроль веса дает показания на «Снижение жира» в кг и увеличение показателя «Контроль мышц», значит долгосрочная цель тренировки будет сформулирована следующим образом: снижение массы тела и увеличение массы скелетной мускулатуры за счет тренировочной деятельности и подбора суточного калоража/питьевого режима;
- если контроль веса дает показания на «Увеличение жира» в кг и увеличение показателя «Контроль мышц», значит долгосрочная цель тренировки будет сформулирована следующим образом: увеличение массы скелетной мускулатуры и подбор суточного калоража для набора оптимального веса;
- если контроль веса дает показания отсутствие необходимости увеличения/снижения жира и контроля мышц, значит долгосрочная цель тренировки будет сформулирована следующим образом: поддержание массы скелетной мускулатуры и подбор суточного калоража/питьевого режима.

БЛОК 4. Результаты биоимпедансного анализа состава тела

InBody

[InBody270]

ID	Рост	Возраст	Пол	Дата проверки / Время
9205249868	158.4см	22	Женский	04.03.2021 12:05

Анализ Составы Тела

Общее количество воды в теле	Общее количество жиров (L)	27.2	(27.5~33.5)
Для построения мышц	Протеин (kg)	7.3	(7.4~9.0)
Для укрепления костей	Минералы (kg)	2.65	(2.54~3.10)

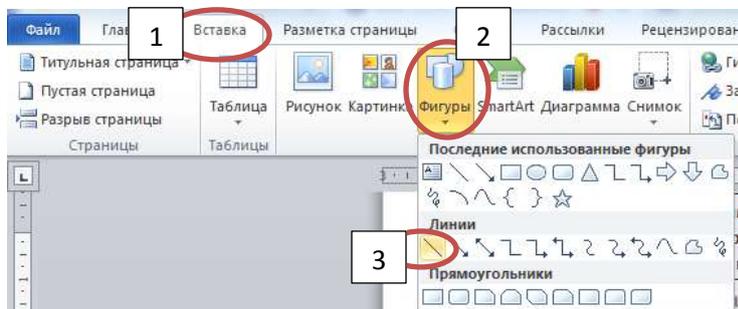
Оценка InBody

73/100 Балл

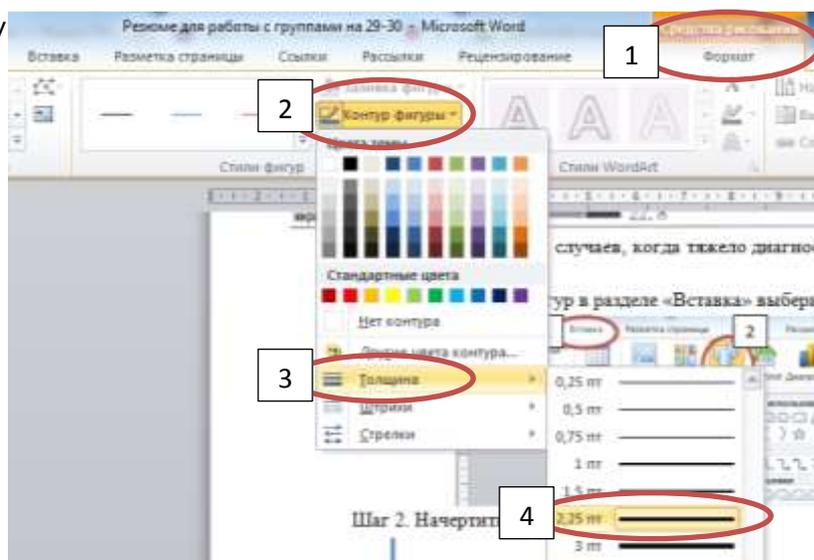
* Это общая оценка отражает состав тканей тела и телосложение. Человек с развитой

Для сложных/спорных случаев, когда тяжело диагностировать точный тип телосложения, необходимо:

Шаг 1. С помощью фигур в разделе «Вставка» выберите обычную линию



Шаг 2. Начертить вертикальную линию, нажмите на нее левой кнопкой мыши, на верхней панели инструментов перейдите во вкладку «Формат» далее нажимаем «Контур фигуры» далее «Толщина» и устанавливаем толщину



Шаг 3. Накладываем полученную линию на карту Инбади и ведем ее по направлению с лева на право до окончания самой длинной из двух линий (Масса скелетной мускулатуры или Содержание жира в теле). Если после установки линии слева от нее нет белых просветов, значит это тип I, если просветы есть, смотрим что доминирует и делаем вывод.

		Анализ Соотношения Мышцы-жир											
		Недостаток		Норма				Превышение					
Вес	(kg)	55	70	85	100	115	130	145	160	175	190	205	%
		92.3											
Масса скелетной мускулатуры	(kg)	70	80	90	100	110	120	130	140	150	160	170	%
		39.9											
Содержание жира в теле	(kg)	40	60	80	100	120	140	160	180	200	220	240	%
		22.8											

Баланс в развитии мышц верхней и нижней половины туловища

Формула расчета: 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.

ВНИМАНИЕ: результаты, полученные при расчетах не округляются.

Дисбаланс фиксируется при разнице в 11,5 и более %

ПРИМЕР расчета

Расчет развития мышц верхней половины туловища:

1. $(100,8 + 101,1) / 2 = 100,95$
2. $(100,95 + 107,1) / 2 = 104,025$

Расчет развития мышц нижней половины туловища:

1. $(99,3 + 100,3) / 2 = 99,8$

Оценка баланса в развитии мышц верхней и нижней половины туловища:

$$104,025 - 99,8 = 4,225$$



ИТОГ: баланс в развитии мышц верхней и нижней половины туловища

Таблица основных параметров индивидуальной тренировки на выносливость

Параметры тренировки	Адаптационный период (низкий уровень подготовленности)
Продолжительность занятия	переменная продолжительность
Кол-во занятий в неделю (раз)	5-7
Параметры тренировки	Подготовительный период (средний уровень подготовленности)
Продолжительность занятия	16 – 60 минут
Кол-во занятий в неделю (раз)	3-4

Параметры тренировки	Тренировочный период (высокий уровень подготовленности)
Продолжительность занятия	> 60 минут
Кол-во занятий в неделю (раз)	7

Таблица основных параметров индивидуальной силовой тренировки

Параметры тренировки	Адаптационный период (низкий уровень подготовленности)	
	Мужчины	Женщины
Интенсивность от мах ЧСС	30%	30%
Вес отягощения	50%	50%
Количество повторений	До 20	До 20
Количество подходов	1-2	1-2
Пауза между подходами	3-5 мин	3-5 мин
Кол-во мышечных групп за одну тренировку	2-3	2-3
Кол-во занятий в неделю	По 2	По 2
Виды работы	Региональный	
Темп выполнения	Спокойный	
Параметры тренировки	Подготовительный период (средний уровень подготовленности)	
	Мужчины	Женщины
Интенсивность от мах ЧСС	50%	50%
Вес отягощения	60 - 70%	50-60%
Количество повторений	10-15	10-15
Количество подходов	2-3	2-3
Пауза между подходами	2-3 мин	2-3 мин
Кол-во мышечных групп за одну тренировку	2-3	2-3
Кол-во занятий в неделю	2-3	2-3
Виды работы	Региональный	
Темп выполнения	Спокойный	
Параметры тренировки	Тренировочный период (высокий уровень подготовленности)	
	Аэробная силовая тренир.	Силовая выносливость
Интенсивность от мах ЧСС	60 -80%	70-90%
Вес отягощения	50-60%	50-70%
Количество повторений	От 30 и более	От 5-12
Количество подходов	2-4	До отказа
Пауза между подходами	1-3 мин	10-30-60 сек
Кол-во мышечных групп за одну тренировку	1-3	1-3

Кол-во занятий в неделю	2-5	2-5
Виды работы	Локальный	
Темп выполнения	1 движение в секунду	

Таблица основных параметров индивидуальной тренировки на гибкость

Параметры тренировки	Адаптационный период (низкий уровень подготовленности)		
	Статический	Динамический	Баллистический
Время удержания позиции	20 сек	20 сек	-
Амплитуда движений	Не большая	Не большая	-
Количество повторений упражнения (раз)	2-3	2-3	-
Количество занятий в неделю	1-2	1-2	-
Продолжительность занятия	25-40 мин		-
Скорость выполнения	Медленно без резких движений	Медленно	-
Параметры тренировки	Подготовительный период (средний уровень подготовленности)		
	Статический	Динамический	Баллистический
Время удержания позиции	30 сек	30 сек	-
Амплитуда движений	Не большая	с увеличением амплитуды	-
Количество повторений упражнения (раз)	3-5	3-5	-
Количество занятий в неделю	3-4	3-4	-
Продолжительность занятия	30-45 мин		-
Скорость выполнения	Медленно без резких движений	Медленно	-
Параметры тренировки	Тренировочный период (высокий уровень подготовленности)		
	Статический	Динамический	Баллистический
Время удержания позиции	30-60 сек	30-60 сек	-

Амплитуда движений	Максимальная	Максимальная	Максимальная
Количество повторений упражнения (раз)	5-7	5-7	12-15
Количество занятий в неделю	4-5	4-5	2-3
Продолжительность занятия	30-60 мин		
Скорость выполнения	Медленно без резких движений	Медленно	Высокая

Тема 7.3 Выполнение модуля конкурсного задания. Практическая отработка составления тренировочной программы на основе результатов тестирования и индивидуального запроса, занимающегося с использованием новых видов оборудования

ШАБЛОН 1

План индивидуальной тренировки

Ф.И.О. участника:

Выявленный тип телосложения клиента по результатам InBody:

Общий уровень подготовленности клиента (волонтера):

Оценка баланса тела (нужное подчеркнуть): баланс; дисбаланс (преобладание верха над низом); дисбаланс (преобладание низа над верхом).

Цель тренировок (долгосрочная): *формулируется, опираясь на результаты биоимпедансного анализа*

Задачи индивидуальной тренировки:

1. Сформулировать задачу на достижение результата в блоке 1 *(по выявленной проблеме в результате анализа уровня подготовленности согласно легенде)*
2. Сформулировать задачу на достижение результата в блоке 2 *(по выявленной проблеме в результате анализа уровня подготовленности согласно легенде)*

3. Сформулировать задачу на достижение результата в блоке 3 (по выявленной проблеме в результате анализа уровня подготовленности согласно легенде)

Содержание индивидуальной тренировки

БЛОК 1				
№ п/п	Содержание упражнений с указанием названия и исходного положения	Дозировка (объем и интенсивность)	Методические указания	Варианты усложнения (не менее 2-х в каждом блоке)
Указать (адаптационный/ подготовительный / тренировочный) период тренировки силовых возможностей (подчеркнуть/выделить выбранный период)				
1				
2				
3				
4				
5				
6				
БЛОК 2				
№ п/п	Содержание упражнений с указанием названия и исходного положения	Дозировка (объем и интенсивность)	Методические указания	Варианты усложнения (не менее 2-х в каждом блоке)
Указать (адаптационный/ подготовительный / тренировочный) период тренировки силовых возможностей (подчеркнуть/выделить выбранный период)				
1				
2				
3				
4				
5				
6				
БЛОК 3				
№ п/п	Содержание упражнений с указанием названия и исходного положения	Дозировка (объем и интенсивность)	Методические указания	Варианты усложнения
Указать (адаптационный/ подготовительный / тренировочный) период тренировки гибкости (подчеркнуть/выделить выбранный период)				
1				
2				
3				
4				
БЛОК 4				
«Питание / питьевой режим»				

1. Норма потребления чистой воды в течение дня (формула расчета = 30 мл*идеальный вес):
2. Калорийность пищи в день:
3. Количество белка, потребляемого для достижения одной из поставленных задач (в пересчете на 1 кг собственного веса):

Формулировка задачи (оставить только нужную задачу, остальные удалить)	Белок г/кг	Калорийность белковой составляющей, ккал ¹	Калорийность составляющей жиров и углеводов, ккал ²
Набор веса	2 г		
Поддержание веса	1,5 г		
Снижение веса	2,5 г		

¹ количество белка (г) умножить на массу тела (кг) умножить 4 на ккал

² калорийность пищи в день минус калорийность белковой составляющей

Тема 7.4 Выполнение модуля конкурсного задания. Составление видеофрагмента индивидуальной тренировки клиента.



Задание слушателям: объединиться в группы и выполнить съемку тренировочного занятия по ранее подготовленному плану тренировки. На съемку дается два подхода по 15 минут.

Смонтировать ролик продолжительностью от 15-20 минут.

Распечатать шаблон содержания тренировочной деятельности.

Тема 7.5 Разбор критериев оценки по модулю компетенции «Организация индивидуальной тренировочной деятельности с занимающимися» на примере работ, выполненных слушателями

Критерии оценки

Измеримая (объективная) оценка

О1	Спортивная форма Конкурсанта застегнута на все пуговицы (завязаны завязки, шнурки, застегнута молния, застегнуты карманы спортивных брюк), отсутствуют свисающие концы одежды. Футболка (майка, поло) конкурсанта заправлена в спортивные брюки (лосины)	
О2	Отсутствует бейдж у Конкурсанта	
О3	Волосы у Конкурсанта убраны в хвост, пучок или косу так, чтобы не закрывать отдельные части тела	
О4	Конкурсант общается с целевой аудиторией уважительно с учетом субординации	Аспект подлежит оценке в итоговом ролике
О5	Шаблон 1 сохранен в формате PDF и передан для оценки по установленному алгоритму	Не подлежит оцениванию, если выложен позднее установленного времени, имеет иной формат или не переименован в ФИО конкурсанта
О6	Шаблон 2 сохранен в формате PDF и передан для оценки по установленному алгоритму	Не подлежит оцениванию, если не принят к оценке шаблон 1, если выложен позднее установленного времени, имеет иной формат или не переименован в ФИО конкурсанта
О7	Блок 2 шаблон 1 «Антропометрические данные» заполнен в соответствии с полученными данными (легендой)	Аспект не подлежит оценке, если данные из легенды перенесены неверно
О8	Блок 3 шаблон 1 «Результаты тестов и функциональных проб» не имеет ошибок в расчетах и выводах	Аспект не подлежит оценке, если есть незаполненные поля или выявлены ошибки в расчетах, повлиявшие на выводы
О9	Отсутствуют ошибки в расчетах и выводах	Аспект не оценивается, если есть ошибка в расчетах и выводах
О10	Выявленный уровень физической подготовленности правильно рассчитан и обозначен для каждого направления (гибкость, аэробная выносливость, силовая выносливость)	Вычсть 0,05 баллов за каждое неверно определенное направление (0,05*3=0,15)

O11	Выявленный период тренировки правильно рассчитан и обозначен для каждого направления (гибкость, аэробная выносливость, силовая выносливость)	Вычесть 0,05 баллов за каждое неверно определенное направление (0,05*3=0,15)
O12	Общий уровень подготовленности актера - волонтера не имеет ошибок в расчетах и определении периода тренировки	если в O10, O11 стоит 0, аспект не подлежит оцениванию
O13	Блок 4 шаблон 1 «Анализ полученных результатов тестирования и рекомендации по тренировочным нагрузкам» соответствуют выявленным уровням подготовленности по направлениям (гибкость, аэробная выносливость, силовая выносливость) и учитывают период тренированности актера - волонтера	Вычесть 0,05 баллов за каждое неверно определенное направление (0,05*3=0,15)
O14	Блок 5 шаблон 1 «Карта анализа результатов аппаратного исследования (InBody 270) клиента» имеет правильно перенесенные данные из основного листа актера-волонтера и зафиксированные выводы по каждому анализируемому параметру	Аспект не подлежит оценке, если есть незаполненные поля или выявлены ошибки в расчетах, повлиявшие на выводы
O15	Блок 7 шаблон 1 «Рекомендации по питанию и питьевому режиму для достижения поставленной задачи» содержит безошибочный расчет потребления воды, суточное потребление БЖУ в соответствии с выбранной задачей и результатами тестирования	Аспект не подлежит оценке, если есть незаполненные поля или выявлены ошибки в расчетах, повлиявшие на выводы
O16	Конкурсант верно определил тип состава тела	Аспект не подлежит оценке, если в определении состава тела допущена
O17	Содержание блока 1 шаблона 2 (аэробная выносливость)	Аспект не подлежит оцениванию, если период тренированности определен

	заполнено с учетом периода тренированности и поставленной задачи	неверно или в задаче J1 стоит ноль
O18	Содержание блока 2 (силовая выносливость) заполнено с учетом периода тренированности и поставленной задачи	Аспект не подлежит оцениванию, если период тренированности определен неверно или в задаче J2 стоит ноль
O19	Содержание блока 3 (гибкость) заполнено с учетом периода тренированности и поставленной задачи	Аспект не подлежит оцениванию, если период тренированности определен неверно или в задаче J3 стоит ноль
O20	Содержание одного из блоков учитывает индивидуальные предпочтения актера - волонтера по виду двигательной активности, определенному в Блоке 1 (из легенды) по результатам вводного опроса	
O21	Параметры упражнений/двигательной активности Блоков 1, 2, 3 шаблона 2 по дозировке и планируемому количеству занятий в неделю соответствует параметрам, указанным в «Таблица основных параметров индивидуальной тренировки», с учетом выявленного периода тренированности	Вычесть 0,05 баллов за каждый неверно определенный период тренированности (гибкость, аэробная выносливость, силовая выносливость) $(0,05 \cdot 3 = 0,15)$
O22	Содержание Блока 2 (силовой) учитывает направленность упражнений с учетом наличия баланса/дисбаланса верх-низа, выявленного на основе результатов тестирования на аппарате InBody	Аспект не подлежит оцениванию, если не учтены результаты результатов тестирования на аппарате InBody (наличия баланса/дисбаланса верх-низа)
O23	Каждый блок ИТ содержит не менее 6-ти упражнений/видов двигательной активности, учитывающих результаты тестирования, и не менее 2-х усложнений в каждом блоке, позволяющих решить	Если задачи обнулены, данный аспект не оценивается

	поставленную задачу	
О24	Комбинация упражнений, зафиксированная для видеоролика, включает упражнения двух блоков и опирается на приоритетное направление	Аспект не подлежит оцениванию, если приоритетное направление выбрано неверно
О25	Соблюдение санитарно-гигиенических норм в процессе подготовки оборудования и записи видеофрагмента	
О26	Представление экспертам видеофрагмента до истечения основного времени выполнения КЗ (итоговый ролик) по установленному алгоритму	Видеоролик не подлежит оценке, если он сдан после основного времени и не в соответствии с установленным алгоритмом
О27	Общая продолжительность итогового ролика не менее 15 и не более 20 минут	Аспект обнуляется, если итоговый ролик более 20 минут
О28	Наличие титульного кадра видеофрагмента	Конкурсант должен поместить на первый кадр название видеофрагмента, информацию об авторе видеофрагмента
О29	В видеофрагменте конкурсанта содержатся ответы на зафиксированные вопросы	кто обращается к целевой аудитории (Имя, профессиональный статус) - 0,05, для кого предназначено обращение? (целевая аудитория в соответствии с легендой) - 0,05, что конкретно получит целевая аудитория? (способ достижения цели, рекомендации) - 0,05, почему именно Вы можете это дать - 0,05)
О30	Анонс предстоящего занятия (тренировки) Структура: 1. информация о подготовке помещения/места для занятия; 2. информация о необходимой одежде и обуви для предстоящего занятия; 3. информация о воде; 4. суть предстоящей тренировки (представление видов и методов двигательной активности); 5.	Структура: 1. информация о подготовке помещения/места для занятия - 0,02; 2. информация о необходимой одежде и обуви для предстоящего занятия- 0,02; 3. информация о воде - 0,02; 4. суть предстоящей тренировки (представление видов и методов двигательной активности) - 0,02; 5. информация об используемом оборудовании в тренировке - 0,02; 6.

	информация об используемом оборудовании в тренировке; 6. информация о самочувствии; 7. информация о способах самоконтроля в процессе тренировки)	информация о самочувствии 0,02; 7. информация о способах самоконтроля в процессе тренировки - 0,02
О31	В визитной карточке учитываются индивидуальный запрос с учетом легенды, его предпочтения по двигательной активности и результаты тестирования	учитывает индивидуальный запрос - 0,2; учитывает предпочтения по двигательной активности - 0,2; учитывает результаты тестирования - 0,2
О32	Конкурсант демонстрирует упражнение №1 в видеоролике	Осуществляет качественный показ на протяжении всего упражнения - видны все части тела и выбрана оптимальная амплитуда (в случае ошибки хотя бы в одном повторе аспект подлежит обнулению) - 0,05; объясняет ИП - 0,05; объясняет подбор и регулировку оборудования для упражнения №1 с учетом результатов тестирования (параметры увеличения/уменьшения нагрузки) - 0,05; выполняет упражнение, заявленное количество повторений/времени в шаблоне 2 - 0,05
О33	Конкурсант дает результативные методические указания, обеспечивающие эффективное и безопасное выполнение упражнения №1	Методические указания на: Дыхание - 0,05; Темп/амплитуду - 0,05; Мышечные ощущения - 0,05; Корректировку отдельных частей тела - 0,05
О34	Использование невербальных элементов при описании упражнения №1	Каждое упражнение в видеоролике должно иметь: 1. номер и наименование упражнения, 2. количество повторов/время, выполнения/подходы 3. отдых. Вычесть 0,02 балла за отсутствие одной из составляющих (0,02*3=0,06)
О35	Наличие вербальных/невербальных указаний по дозировке упражнения №1 с помощью секундомера/ количества повторений по ходу выполнения	

	упражнения	
О36	Конкурсант создает визуальное представление о двигательных ошибках при выполнении упражнения № 1	факт наличия
О37	Конкурсант демонстрирует упражнение №2 в видеоролике	Осуществляет качественный показ на протяжении всего упражнения - видны все части тела и выбрана оптимальная амплитуда (в случае ошибки хотя бы в одном повторе аспект подлежит обнулению) - 0,05; объясняет ИП - 0,05; объясняет подбор и регулировку оборудования для упражнения №2 с учетом результатов тестирования (параметры увеличения/уменьшения нагрузки) - 0,05; выполняет упражнение, заявленное количество повторений/времени в шаблоне 2 - 0,05
О38	Конкурсант дает результативные методические указания, обеспечивающие эффективное и безопасное выполнение упражнения №2	Методические указания на: Дыхание - 0,05; Темп/амплитуду - 0,05; Мышечные ощущения - 0,05; Корректировку отдельных частей тела - 0,05
О39	Использование невербальных элементов при описании упражнения №2	Каждое упражнение в видеоролике должно иметь: 1. номер и наименование упражнения, 2. количество повторов/время, выполнения/подходы 3. отдых. Вычесть 0,02 балла за отсутствие одной из составляющих (0,02*3=0,06)
О40	Наличие вербальных/невербальных указаний по дозировке упражнений №2 с помощью секундомера/ количества повторений по ходу выполнения упражнения	
О41	Конкурсант создает визуальное представление о двигательных ошибках при выполнении	факт наличия

	упражнения № 2	
О42	Конкурсант демонстрирует упражнение №3 в видеоролике	Осуществляет качественный показ на протяжении всего упражнения - видны все части тела и выбрана оптимальная амплитуда (в случае ошибки хотя бы в одном повторе аспект подлежит обнулению) - 0,05; объясняет ИП - 0,05; объясняет подбор и регулировку оборудования для упражнения №3 с учетом результатов тестирования (параметры увеличения/уменьшения нагрузки) - 0,05; выполняет упражнение, заявленное количество повторений/времени в шаблоне 2 - 0,05
О43	Конкурсант дает результативные методические указания, обеспечивающие эффективное и безопасное выполнение упражнения №3	Методические указания на: Дыхание - 0,05; Темп/амплитуду - 0,05; Мышечные ощущения - 0,05; Корректировку отдельных частей тела - 0,05
О44	Использование невербальных элементов при описании упражнения №3	Каждое упражнение в видеоролике должно иметь: 1. номер и наименование упражнения, 2. количество повторов/время, выполнения/подходы 3. отдых. Вычесть 0,02 балла за отсутствие одной из составляющих (0,02*3=0,06)
О45	Наличие вербальных/невербальных указаний по дозировке упражнений №3 с помощью секундомера/ количества повторений по ходу выполнения упражнения	
О46	Конкурсант создает визуальное представление о двигательных ошибках при выполнении упражнения № 3	факт наличия

О47	Конкурсант демонстрирует упражнение №4 в видеоролике	Осуществляет качественный показ на протяжении всего упражнения - видны все части тела и выбрана оптимальная амплитуда (в случае ошибки хотя бы в одном повторе аспект подлежит обнулению) - 0,05; объясняет ИП - 0,05; объясняет подбор и регулировку оборудования для упражнения №4 с учетом результатов тестирования (параметры увеличения/уменьшения нагрузки) - 0,05; выполняет упражнение, заявленное количество повторений/времени в шаблоне 2 - 0,05
О48	Конкурсант дает результативные методические указания, обеспечивающие эффективное и безопасное выполнение упражнения №4	Методические указания на: Дыхание - 0,05; Темп/амплитуду - 0,05; Мышечные ощущения - 0,05; Корректировку отдельных частей тела - 0,05
О49	Использование невербальных элементов при описании упражнения №4	Каждое упражнение в видеоролике должно иметь: 1. номер и наименование упражнения, 2. количество повторов/время, выполнения/подходы 3. отдых. Вычесть 0,02 балла за отсутствие одной из составляющих (0,02*3=0,06)
О50	Наличие вербальных/невербальных указаний по дозировке упражнений №4 с помощью секундомера/ количества повторений по ходу выполнения упражнения	
О51	Конкурсант создает визуальное представление о двигательных ошибках при выполнении упражнения № 4	факт наличия

O52	Конкурсант демонстрирует упражнение №5 в видеоролике	Осуществляет качественный показ на протяжении всего упражнения - видны все части тела и выбрана оптимальная амплитуда (в случае ошибки хотя бы в одном повторе аспект подлежит обнулению) - 0,05; объясняет ИП - 0,05; объясняет подбор и регулировку оборудования для упражнения №5 с учетом результатов тестирования (параметры увеличения/уменьшения нагрузки) - 0,05; выполняет упражнение, заявленное количество повторений/времени в шаблоне 2 - 0,05
O53	Конкурсант дает результативные методические указания, обеспечивающие эффективное и безопасное выполнение упражнения №5	Методические указания на: Дыхание - 0,05; Темп/амплитуду - 0,05; Мышечные ощущения - 0,05; Корректировку отдельных частей тела - 0,05
O54	Использование невербальных элементов при описании упражнения №5	Каждое упражнение в видеоролике должно иметь: 1. номер и наименование упражнения, 2. количество повторов/время, выполнения/подходы 3. отдых. Вычесть 0,02 балла за отсутствие одной из составляющих (0,02*3=0,06)
O55	Наличие вербальных/невербальных указаний по дозировке упражнений №5 с помощью секундомера/ количества повторений по ходу выполнения упражнения	
O56	Конкурсант создает визуальное представление о двигательных ошибках при выполнении упражнения № 5	факт наличия

О57	Конкурсант демонстрирует упражнение №6 в видеоролике	Осуществляет качественный показ на протяжении всего упражнения - видны все части тела и выбрана оптимальная амплитуда (в случае ошибки хотя бы в одном повторе аспект подлежит обнулению) - 0,05; объясняет ИП - 0,05; объясняет подбор и регулировку оборудования для упражнения №6 с учетом результатов тестирования (параметры увеличения/уменьшения нагрузки) - 0,05; выполняет упражнение, заявленное количество повторений/времени в шаблоне 2 - 0,05
О58	Конкурсант дает результативные методические указания, обеспечивающие эффективное и безопасное выполнение упражнения №6	Методические указания на: Дыхание - 0,05; Темп/амплитуду - 0,05; Мышечные ощущения - 0,05; Корректировку отдельных частей тела - 0,05
О59	Использование невербальных элементов при описании упражнения №6	Каждое упражнение в видеоролике должно иметь: 1. номер и наименование упражнения, 2. количество повторов/время, выполнения/подходы 3. отдых. Вычесть 0,02 балла за отсутствие одной из составляющих (0,02*3=0,06)
О60	Наличие вербальных/невербальных указаний по дозировке упражнений №6 с помощью секундомера/ количества повторений по ходу выполнения упражнения	
О61	Конкурсант создает визуальное представление о двигательных ошибках при выполнении упражнения № 6	факт наличия
О62	Конкурсант представил в видеофрагменте блока 1, 7 и более упражнений с сохраненной структурой описания каждого: ИП, регулировка оборудования, качественный показ, наличие	Аспект обнуляется, если хоть одна составляющая структуры не выполнена

	методических указаний, заявленное количество повторений/времени	
О63	Конкурсант демонстрирует упражнение (усложнение №1) в видеоролике	Осуществляет качественный показ на протяжении всего упражнения - видны все части тела и выбрана оптимальная амплитуда (в случае ошибки хотя бы в одном повторе аспект подлежит обнулению) - 0,05; объясняет ИП - 0,05; объясняет подбор и регулировку оборудования для упражнения (усложнения №1) с учетом результатов тестирования (параметры увеличения/уменьшения нагрузки) - 0,05; выполняет упражнение, заявленное количество повторений/времени в шаблоне 2 - 0,05
О64	Конкурсант дает результативные методические указания, обеспечивающие эффективное и безопасное выполнение упражнения (усложнения №1)	Методические указания на: Дыхание - 0,05; Темп/амплитуду - 0,05; Мышечные ощущения - 0,05; Корректировку отдельных частей тела - 0,05
О65	Наличие вербальных/невербальных указаний по дозировке упражнения (усложнения №1) с помощью секундомера/количества повторений по ходу выполнения упражнения	
О66	Конкурсант демонстрирует упражнение (усложнение №2) в видеоролике	Осуществляет качественный показ на протяжении всего упражнения - видны все части тела и выбрана оптимальная амплитуда (в случае ошибки хотя бы в одном повторе аспект подлежит обнулению) - 0,05; объясняет ИП - 0,05; объясняет подбор и регулировку оборудования для упражнения (усложнения №2 с учетом результатов тестирования (параметры увеличения/уменьшения нагрузки) - 0,05; выполняет упражнение, заявленное количество повторений/времени в шаблоне 2 - 0,05

		повторений/времени в шаблоне 2 - 0,05
О67	Конкурсант дает результативные методические указания, обеспечивающие эффективное и безопасное выполнение упражнения (усложнения №2)	Методические указания на: Дыхание - 0,05; Темп/амплитуду - 0,05; Мышечные ощущения - 0,05; Корректировку отдельных частей тела - 0,05
О68	Наличие вербальных/невербальных указаний по дозировке упражнения (усложнения №2) с помощью секундомера/количества повторений по ходу выполнения упражнения	
О69	Конкурсант демонстрирует упражнение №1 в видеоролике	Осуществляет качественный показ на протяжении всего упражнения - видны все части тела и выбрана оптимальная амплитуда (в случае ошибки хотя бы в одном повторе аспект подлежит обнулению) - 0,05; объясняет ИП - 0,05; объясняет подбор и регулировку оборудования для упражнения №1 с учетом результатов тестирования (параметры увеличения/уменьшения нагрузки) - 0,05; выполняет упражнение, заявленное количество повторений/времени в шаблоне 2 - 0,05
О70	Конкурсант дает результативные методические указания, обеспечивающие эффективное и безопасное выполнение упражнения №1	Методические указания на: Дыхание - 0,05; Темп/амплитуду - 0,05; Мышечные ощущения - 0,05; Корректировку отдельных частей тела - 0,05
О71	Использование невербальных элементов при описании упражнения №1	Каждое упражнение в видеоролике должно иметь: 1. номер и наименование упражнения, 2. количество повторов/время, выполнения/подходы 3. отдых. Вычесть 0,02 балла за отсутствие одной из

		составляющих (0,02*3=0,06)
О72	Наличие вербальных/невербальных указаний по дозировке упражнения №1 с помощью секундомера/ количества повторений по ходу выполнения упражнения	
О73	Конкурсант создает визуальное представление о двигательных ошибках при выполнении упражнения № 1	факт наличия
О74	Конкурсант демонстрирует упражнение №2 в видеоролике	Осуществляет качественный показ на протяжении всего упражнения - видны все части тела и выбрана оптимальная амплитуда (в случае ошибки хотя бы в одном повторе аспект подлежит обнулению) - 0,05; объясняет ИП - 0,05; объясняет подбор и регулировку оборудования для упражнения №2 с учетом результатов тестирования (параметры увеличения/уменьшения нагрузки) - 0,05; выполняет упражнение, заявленное количество повторений/времени в шаблоне 2 - 0,05
О75	Конкурсант дает результативные методические указания, обеспечивающие эффективное и безопасное выполнение упражнения №2	Методические указания на: Дыхание - 0,05; Темп/амплитуду - 0,05; Мышечные ощущения - 0,05; Корректировку отдельных частей тела - 0,05
О76	Использование невербальных элементов при описании упражнения №2	Каждое упражнение в видеоролике должно иметь: 1. номер и наименование упражнения, 2. количество повторов/время, выполнения/подходы 3. отдых. Вычесть 0,02 балла за отсутствие одной из составляющих (0,02*3=0,06)
О77	Наличие вербальных/невербальных указаний по дозировке	

	упражнений №2 с помощью секундомера/ количества повторений по ходу выполнения упражнения	
078	Конкурсант создает визуальное представление о двигательных ошибках при выполнении упражнения № 2	факт наличия
079	Конкурсант демонстрирует упражнение №3 в видеоролике	Осуществляет качественный показ на протяжении всего упражнения - видны все части тела и выбрана оптимальная амплитуда (в случае ошибки хотя бы в одном повторе аспект подлежит обнулению) - 0,05; объясняет ИП - 0,05; объясняет подбор и регулировку оборудования для упражнения №3 с учетом результатов тестирования (параметры увеличения/уменьшения нагрузки) - 0,05; выполняет упражнение, заявленное количество повторений/времени в шаблоне 2 - 0,05
080	Конкурсант дает результативные методические указания, обеспечивающие эффективное и безопасное выполнение упражнения №3	Методические указания на: Дыхание - 0,05; Темп/амплитуду - 0,05; Мышечные ощущения - 0,05; Корректировку отдельных частей тела - 0,05
081	Использование невербальных элементов при описании упражнения №3	Каждое упражнение в видеоролике должно иметь: 1. номер и наименование упражнения, 2. количество повторов/время, выполнения/подходы 3. отдых. Вычесть 0,02 балла за отсутствие одной из составляющих (0,02*3=0,06)
082	Наличие вербальных/невербальных указаний по дозировке упражнений №3 с помощью секундомера/ количества повторений по ходу выполнения упражнения	
083	Конкурсант создает визуальное представление о двигательных	факт наличия

	ошибках при выполнении упражнения № 3	
О84	Конкурсант демонстрирует упражнение №4 в видеоролике	Осуществляет качественный показ на протяжении всего упражнения - видны все части тела и выбрана оптимальная амплитуда (в случае ошибки хотя бы в одном повторе аспект подлежит обнулению) - 0,05; объясняет ИП - 0,05; объясняет подбор и регулировку оборудования для упражнения №4 с учетом результатов тестирования (параметры увеличения/уменьшения нагрузки) - 0,05; выполняет упражнение, заявленное количество повторений/времени в шаблоне 2 - 0,05
О85	Конкурсант дает результативные методические указания, обеспечивающие эффективное и безопасное выполнение упражнения №4	Методические указания на: Дыхание - 0,05; Темп/амплитуду - 0,05; Мышечные ощущения - 0,05; Корректировку отдельных частей тела - 0,05
О86	Использование невербальных элементов при описании упражнения №4	Каждое упражнение в видеоролике должно иметь: 1. номер и наименование упражнения, 2. количество повторов/время, выполнения/подходы 3. отдых. Вычесть 0,02 балла за отсутствие одной из составляющих (0,02*3=0,06)
О87	Наличие вербальных/невербальных указаний по дозировке упражнений №3 с помощью секундомера/ количества повторений по ходу выполнения упражнения	
О88	Конкурсант создает визуальное представление о двигательных ошибках при выполнении упражнения № 4	факт наличия

O89	Конкурсант демонстрирует упражнение (усложнение №1 блока 2) в видеоролике	Осуществляет качественный показ на протяжении всего упражнения - видны все части тела и выбрана оптимальная амплитуда (в случае ошибки хотя бы в одном повторе аспект подлежит обнулению) - 0,05; объясняет ИП - 0,05; объясняет подбор и регулировку оборудования для упражнения (усложнения) с учетом результатов тестирования (параметры увеличения/уменьшения нагрузки) - 0,05; выполняет упражнение, заявленное количество повторений/времени в шаблоне 2 - 0,05
O90	Конкурсант дает результативные методические указания, обеспечивающие эффективное и безопасное выполнение упражнения (усложнения №1 блока 2)	Методические указания на: Дыхание - 0,05; Темп/амплитуду - 0,05; Мышечные ощущения - 0,05; Корректировку отдельных частей тела - 0,05
O91	Наличие вербальных/невербальных указаний по дозировке упражнения (усложнения №1 блока 2) с помощью секундомера/ количества повторений по ходу выполнения упражнения	
O92	Конкурсант представил в видеофрагменте блока 2, 5 и более упражнений с сохраненной структурой описания каждого: ИП, регулировка оборудования, качественный показ, наличие методических указаний, заявленное количество повторений/времени	Аспект обнуляется если хоть одна составляющая структуры не выполнена
O93	Конкурсант правильно называет группы мышц, части тела и направления движения в видеофрагменте	Аспект обнуляется, если хотя бы в одном продемонстрированном упражнении конкурсантом не озвучены группы мышц (агонисты - синергисты), части тела и направления

		движения или если допущена минимум 1 ошибка
О94	Усложнение демонстрируется после основного упражнения	Любое несоответствие ведет к обнулению аспекта
О95	Визитка логично взаимосвязана со всем роликом и не является отдельным элементом	
О96	Соответствие звукового сопровождения видеоряда	Конкурсант выполняет монтаж или озвучивание фрагмента таким образом, чтобы текст соответствовал демонстрируемым действиям
О97	Целостность видеоряда (монтаж переходов)	Конкурсант должен продумать переход к следующему упражнению. При наличии пауз/обрезания незаконченных фрагментов стыковки в видеоряде аспект обнуляется
О98	Кадры видеофрагмента позволяют видеть конкурсанта и оценивать технику выполнения всех физических упражнений видеофрагмента	
О99	Выбранный ракурс видеофрагмента позволяет видеть Конкурсанта без дополнительных помех	Аспект обнуляется, если любое оборудование перекрывает части тела конкурсанта
О100	Видеофрагмент не содержат кадры, имеющие нестабильный фокус	Дрожание, расплывчатость картинки, изменение фокуса при демонстрации видеофрагмента
О101	Музыкальное сопровождение, используемое в качестве фона в видеофрагменте, не препятствует восприятию вербальной информации	Аспект обнуляется если: 1. музыкальное сопровождение отсутствует; 2. музыкальное сопровождение заглушает аудиальную информацию конкурсанта или значительно ухудшает её восприятие
О102	Музыкальное сопровождение учитывает специфику всего видеофрагмента	Музыкальное сопровождение должно учитывать специфику на протяжении всего видеоролика. Вычесть по 0,02 за несоответствие составляющих видеоролика: 1. визитка, 2. блок упражнений №1, 3. блок упражнений №2 (0,02*3=0,06)
О103	Наличие заключительного кадра видеофрагмента	Конкурсант должен поместить на заключительном кадре: место съемки,

		контактную информацию (ФИО, телефон, ссылка на сайт и/или социальные сети) при отсутствии одного параметра аспект обнуляется
O104	Соответствие запланированного содержания фрагмента индивидуальной тренировки к реализованному в видеофрагменте	Аспект подлежит обнулению, если не указано ИП не совпадает количество запланированных упражнений с продемонстрированными в видеофрагменте упражнениями, или есть несоответствие с запланированным содержанием видеофрагмента. В данном случае видеофрагмент не подлежит оценке
O105	Грамотность оформления видеофрагмента	Отсутствие орфографических ошибок и нарушения пунктуации в видеофрагменте. При наличии одной ошибки аспект обнуляется

Судейская (джажмент) оценка

J1 Задача одна индивидуальной тренировки в Шаблоне 2 сформулирована, опираясь на приоритетное направление (результаты тестирования In Body 270 + общий уровень подготовленности)		
	0	Печатный материал не сдан
	1	Задача сформулирована логично, но не учитывает результаты тестирования по таблице «Определение приоритетности задач»
	2	Задача сформулирована логично с учетом результатов тестирования по таблице «Определение приоритетности задач», без указаний средств реализации
	3	Задача сформулирована логично с учетом результатов тестирования по таблице «Определение приоритетности задач», с указанием средств реализации
J2 Задача две индивидуальной тренировки в Шаблоне 2 сформулирована на основе результатов Степ - теста		
	0	Печатный материал не сдан, не соответствует требованиям оформления
	1	Задача сформулирована логично, с учетом методических требований к формулировке задач, но не учитывает результаты Степ-теста

	2	Задача сформулирована логично, с учетом методических требований к формулировке задач, с учетом результатов Степ - теста, но без указаний средств реализации (средства/пульсовые зоны)
	3	Задача сформулирована логично, с учетом методических требований к формулировке задач, с учетом результатов Степ - теста с указанием средств реализации (средства/пульсовые зоны)
J3 Задача три индивидуальной тренировки в Шаблоне 2 сформулирована на основе результатов тестирования		
	0	Печатный материал не сдан, не соответствует требованиям оформления
	1	Задача сформулирована логично, с учетом методических требований к формулировке задач, но не учитывает результаты тестирования силовых способностей
	2	Задача сформулирована логично, с учетом методических требований к формулировке задач, с учетом результатов тестирования силовых способностей, но без указаний средств реализации
	3	Задача сформулирована логично, с учетом методических требований к формулировке задач, с учетом результатов тестирования силовых способностей с указанием средств реализации
J4 В видеофрагменте использованы функции программы Movie Maker/MAGIX PRO		
	0	используется 5 и менее функций
	1	используется 6 функций
	2	используется 7 функций
	3	используется 8 и более функций
J5 Структура построения видеофрагмента: визитная карточка Конкурсанта, сообщение задач индивидуального тренировочного занятия с учетом индивидуального запроса, рекомендации по организации разминки; основная часть (не менее 6 упражнений (с включением вариативности упражнений по необходимости)) – заключительная часть (подведение итога занятия); рекомендации по периодичности тренировки/питанию (конкретизировать)/времени занятий с учетом результатов тестирования		

1. Визитная карточка Конкурсанта. 2. Анонс предстоящего занятия (тренировки) 3. Сообщение направления индивидуального тренировочного занятия с учетом результатов тестирования. 4. Рекомендации по организации разминки. 5. Основная часть включает в себя не менее 10 упражнений (с включением вариативности упражнений). 6. Заключительная часть. 7. Рекомендации по периодичности тренировки с учетом результатов тестирования. 8. Рекомендации по питанию с учетом результатов тестирования. 9. Рекомендации по времени занятий с учетом результатов тестирования.

	0	Наличие 6 и менее компонентов
	1	Наличие 7 компонентов
	2	Наличие 8 компонентов
	3	Наличие 9 компонентов

16 Использование следующих возможностей МФР (крепление дополнительного оборудования, работа с навесной мишенью, работа на наклонной скамье, упражнения в висе, разновысотные точки опоры) в видеофрагменте индивидуального тренировочного занятия учитывают приоритетную задачу, результаты тестирования, индивидуальные особенности волонтера

1. возможность крепления дополнительного оборудования
2. возможность дифференциации мышечных усилий при работе с навесной мишенью
3. возможность выполнения упражнений на наклонной поверхности
4. возможность выполнения упражнений в висе
5. возможность использования разновысотных точек опоры
6. возможность использования универсальной скамьи 0-90 градусов
7. возможность использования ребаундера реактора для мячей
8. возможность использования бруска/пресс навесные
9. возможность использования платформы для зашагивания

	0	4 и менее возможностей МФР
	1	5-6 возможности МФР
	2	7-8 возможности МФР
	3	9 возможностей МФР

17 Жесты и мимика (оценка по видеофрагменту)

	0	Выступление сопровождается ощущением скованности и неуверенности
--	---	--

	1	Жесты и мимика, применяемые Конкурсантом, не способны обеспечить установления положительного эмоционального контакта с целевой аудиторией на протяжении всего КЗ (улыбки отсутствуют, нет желания выполнять деятельность)
	2	Жесты и мимика, применяемые Конкурсантом, способны обеспечить эпизодичное проявление положительного эмоционального настроения у целевой аудитории (улыбки, желания выполнять деятельность)
	3	Жесты и мимика, применяемые Конкурсантом, способны обеспечить установление положительного эмоционального настроения целевой аудиторией (улыбки, желания выполнять деятельность) на протяжении демонстрации всего КЗ
J8 Целесообразность инструктажа по ТБ (отражающий специфику конкурсного задания) Оценивается по видеофрагменту		
	0	Инструктаж по ТБ, сообщаемый занимающемуся, отсутствует
	1	Инструктаж по ТБ носит формальный характер и затрагивает общие моменты внешнего вида (снять цепочки, кольца, завязать шнурки и т.п.)
	2	Инструктаж по ТБ сообщается перед началом и/или в процессе демонстрации задания, но не носит постоянный характер (напоминания по соблюдению ТБ на протяжении всей демонстрации КЗ отсутствуют)
	3	Инструктаж по ТБ проводится в начале и в процессе демонстрации задания, обеспечивая безопасность выполнения движений на протяжении всей демонстрации КЗ
J9 Голос		
	0	Сила, высота и темп голоса не учитывают специфику условий проведения индивидуального тренировочного занятия
	1	Сила, высота и темп голоса учитывает условия проведения индивидуального тренировочного занятия, но нет демонстрации их комбинирования
	2	Демонстрирует умение комбинировать силу, высоту и темп голоса применительно к условиям проведения индивидуального тренировочного занятия

	3	Демонстрирует умение комбинировать силу, высоту и темп голоса применительно к условиям проведения индивидуального тренировочного занятия, поддерживая интерес и мотивацию волонтера на протяжении всей демонстрации КЗ
J10 Речь (аудиальное восприятие знания русского языка)		
	0	Речь неразборчива, полностью нарушается логическая цепочка в построении предложения в том числе увеличения скорости кадра при монтаже видеофрагмента
	1	Речь четкая, присутствуют слова паразиты, частичное нарушение логической цепочки в построении предложения
	2	Речь четкая, отсутствуют слова паразиты, частичное нарушение в логические цепочки построения предложений
	3	Речь четкая, грамотная, отсутствуют слова паразиты, четкое построение логической цепочки предложений
J11 Создание благоприятного эмоционального фона		
	0	Видеоролик отсутствует. В видеофрагменте Конкурсант не использует приемы стимулирования
	1	В видеофрагменте приемы стимулирования имеют эпизодический характер
	2	В видеофрагменте приемы стимулирования носят систематический характер (молодец, хорошо, отлично, супер)
	3	В видеофрагменте Конкурсант использует приемы, способствующие проявлению интереса и положительных эмоций у волонтера (одобрение, жесты, восклицание, улыбки), стимулирует к лучшему выполнению задания (поддержка, похвала, одобрение, поощрение)
J12 Отсутствие применения штрафных карточек к конкурсанту		
	0	получена красная карточка, участник отстраняется от выполнения задания
	1	получена желтая карточка
	2	получена зеленая карточка
	3	отсутствие карточек за нарушения ТБ и ОТ

J13 Соблюдение алгоритма всех действий временного регламента видеосъемки согласно регламента

1. подготовить площадку (расстановка оборудования) 2. произвести осмотр оборудования с учетом ТБ; 3. в строго определенной зоне демонстрационной площадки произвести видеосъемку 4. вернуть оборудование в отведенное место 5. удалить разметку 6. покинуть площадку до истечения времени;

	0	не уложился во временной регламент во всех видеосъемках
	1	временной регламент соблюден в одной видеосъемке
	2	весь алгоритм выполнен с учетом временного регламента в двух видеосъемках
	3	весь алгоритм выполнен с учетом временного регламента во всех трех видеосъемках

Тема 7.6 Разработка и общий разбор практических заданий (упражнений) для студентов к учебно-производственному процессу по модулю компетенции «Организация индивидуальной тренировочной деятельности с занимающимися».

Варианты заданий для студентов можно рассматривать с нескольких сторон:

1. Вариант лекции, в рамках которой предусмотреть раскрытие некоторых вопросов обучающимися, заранее выдав им ТЗ для подготовки

2. Вариант практического занятия:

- провести оценку запроса клиента и составить для него тренировочную программу;

-выполнить съемку и монтаж ролика.

Объединиться в группы по 5-6 человек и заполнить таблицу

Этапы выполнения задания	Возможность включения в уд/ПМ/МДК	Формулировка задания студентам
--------------------------	-----------------------------------	--------------------------------

Модуль 8. Модуль компетенции «Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам»

Тема 8.1 «Мастер–класс от работодателя и тренера сборной по модулю компетенции «Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам»»

Видео мастер-класса проведения фрагмента основной части учебного занятия по физической культуре для обучающихся школьного возраста по основным общеобразовательным программам.

https://youtu.be/gZkpHi_qUxl



Задание слушателям, в процессе просмотра мастер-класса зафиксируйте:

Цель учебного занятия	
Методические указания при выполнении упражнений с баскетбольным мячом	
Методические указания, обеспечивающие эффективное выполнение упражнений	
Способствует ли данный набор упражнений достижению цели урока	

Алгоритм выполнения задания

Описание задания.

Необходимо продемонстрировать умение планировать (составлять конспект, формулировать образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи и подбирать средства для их реализации) и проводить фрагмент основной части учебного занятия по физической культуре с обучающимися школьного возраста (9-11 класс) в дистанционном (посредством видеофрагмента) и очном формате (при непосредственной работе с актерами-волонтерами).

Лимит времени на подготовку площадки (на 1 конкурсанта): 2 минуты (произвести: осмотр-тестирование оборудования, убедиться в его исправности; расстановку волонтеров и спортивного инвентаря и оборудования по необходимости) в дистанционном формате и 2 минуты в очном формате.

Лимит времени на представление задания (на 1 конкурсанта): 12 минут в очном формате; 12 минут в дистанционном формате.

Алгоритм работы *Часть 1. Алгоритм выполнения задания (100 минут):*

- разработать 2 плана-конспекта фрагмента основной части учебного занятия по физической культуре с учетом раздела программы и возрастной группы обучающихся в соответствии с заданным шаблоном для очного (шаблон №1) и дистанционного формата (шаблон №2);
- подобрать инвентарь для проведения фрагмента основной части учебного занятия по физической культуре в соответствии с разделом программы и возрастной группой обучающихся в очном и дистанционном формате;
- отрепетировать фрагмент основной части учебного занятия по физической культуре без привлечения волонтеров;
- подготовить оборудование для видеосъемки (фотоаппарат, штатив, петличный микрофон, карта памяти) для проведения урока в дистанционном формате;
- до истечения 100 минут подготовить 2 конспекта на бумажном носителе в печатном виде и передать экспертам (по 4 экземпляра).

Часть 2. Алгоритм выполнения задания (50 минут):

- в течение 12 мин конкурсант производит видеосъемку фрагмента основной части учебного занятия по физической культуре в дистанционном формате в указанном секторе с учетом жеребьевки. (На площадке вне многофункциональной рамы отведено 4 места для видеосъемки. Первая пара осуществляет видеосъемку в отведенном месте под номером 1 и 4, вторая пара осуществляет видеосъемку в отведенном месте под номером 2 и 3 и т.д.). До начала видеосъемки конкурсанту предоставляется 2 минуты для подготовки площадки к видеосъемке и подготовки спортивного инвентаря.
- по окончании видеосъемки конкурсант извлекает карту памяти из фотоаппарата, запечатывает ее в конверт и передает конверт

ответственному эксперту.

- сообщить экспертам о завершении работы и готовности продемонстрировать в очном формате фрагмент основной части учебного занятия по физической культуре в соответствии с разделом программы и возрастной группой обучающихся.

Особенности выполнения задания.

При планировании содержания фрагмента основной части учебного занятия по физической культуре с обучающимися школьного возраста (9-11 класс) необходимо учитывать основную цель учебного занятия по физической культуре, особенности возраста учащихся, уровень их двигательной и функциональной подготовленности, особенности размеров площадки для демонстрации конкурсного задания и количество необходимого и наличного спортивного инвентаря.

Для демонстрации задания привлекаются актеры-волонтеры в количестве 18 человек (9 юношей и 9 девушек), т.е. 3 группы по 6 человек. Для демонстрации одного конкурсанта на площадку выходит группа из 6 актеров-волонтеров (3 юноши и 3 девушки).

Возможные ошибки. Постановка задач в несоответствии с целью и методическими требованиями. Несоответствие методов, избранных для реализации поставленных задач, отсутствие разнообразия форм организации занимающихся на уроке, несоблюдение правил ТБ и ОТ. Не соблюдение принципов методической стройности фрагмента занятия по физической культуре, отсутствие средств для реализации всех поставленных задач фрагмента.

Правила формирования 30 % изменений для Модуля

Конкурсанты путем жребия определяют себе цель фрагмента учебного занятия по физической культуре, используются для этого карточки с цифрами или таблицу с закрытыми ячейками, созданную в программе SMART NOTEBOOK18.

Список целей:

1. Раздел спортивные игры (волейбол)

Цель: Формирование навыка выполнять прием и передачи мяча у обучающихся на уроке физической культуры при изучении раздела «Волейбол» в 9 классе.

2. Раздел спортивные игры (волейбол)

Цель: Формирование навыка выполнять стойки и передвижения волейболиста у обучающихся на уроке физической культуры при изучении раздела «Волейбол» в 10 классе.

3. Раздел спортивные игры (волейбол)

Цель: Формирование умения выполнять нападающий удар у обучающихся на уроке физической культуры при изучении раздела «Волейбол» в 9 классе.

4. Раздел спортивные игры (баскетбол)

Цель: Формирование навыка выполнять ловлю и передачи мяча у обучающихся на уроке физической культуры при изучении раздела «Баскетбол» в 9 классе.

5. Раздел спортивные игры (баскетбол)

Цель: Формирование навыка выполнять передвижения и остановки у обучающихся на уроке физической культуры при изучении раздела «Баскетбол» в 10 классе.

6. Раздел спортивные игры (баскетбол)

Цель: Развитие координационных способностей на уроке физической культуры при изучении раздела «Баскетбол» в 10 классе.

7. Раздел спортивные игры (футбол)

Цель: Развитие координационных способностей на уроке физической культуры при изучении раздела «Футбол» в 11 классе.

8. Раздел легкая атлетика

Цель: Формирование навыка спринтерского бега у обучающихся на уроке физической культуры при изучении раздела «Легкая атлетика» в 11 классе.

9. Раздел легкая атлетика

Цель: Развитие скоростно-силовых способностей (на примере выполнения метаний) у обучающихся на уроке физической культуры при изучении раздела «Легкая атлетика» в 11 классе.

10. Раздел легкая атлетика

Цель: Развитие скоростно-силовых способностей (на примере прыжковых упражнений) у обучающихся на уроке физической культуры при изучении раздела «Легкая атлетика» в 11 классе.

11. Раздел гимнастика с основами акробатики.

Цель: Формирование навыка выполнять упражнения с предметами у обучающихся на уроке физической культуры при изучении раздела «Гимнастика с основами акробатики» в 9 классе.

12. Раздел гимнастика с основами акробатики.

Цель: Развитие гибкости у обучающихся на уроке физической культуры при изучении раздела «Гимнастика с основами акробатики» в 10 классе.

13. Раздел гимнастика с основами акробатики.

Цель: Развитие силовых способностей у обучающихся на уроке физической культуры при изучении раздела «Гимнастика с основами акробатики» в 10 классе.

Шаблон №1

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

Ф.И.О. участника

Раздел:

Класс:

Цель:

Образовательная задача:

Оздоровительная задача:

Воспитательная задача:

Инвентарь и оборудование:

Содержание фрагмента основной части учебного занятия	Оборудование	Дозировка	Корректировка содержания / дозировки	Организационно-методические указания
1. Построение класса.				

2. Средства решения поставленных задач (последовательность упражнений):				
2.1.				
2.2.				
2.3....				

Тема 8.2 «Выполнение модуля конкурсного задания. Практика составления фрагмента основной части учебного занятия по физической культуре для обучающихся школьного возраста (9-11 класс) в дистанционном формате»

Шаблоны для формулирования задач фрагмента учебного занятия по физической культуре

Образовательная задача:

Совершенствовать технику (указать конкретное двигательное действие) у обучающихся (указать класс) на уроке физической культуры при изучении раздела (указать раздел) по средствам (с помощью/через расширенную область деятельности)/ посредством (с помощью/через конкретные двигательные действия)

Оздоровительная задача:

Развивать (указать двигательную способность) у обучающихся (указать класс) на уроке физической культуры при изучении раздела (указать раздел) по средствам (с помощью/через расширенную область деятельности)/ посредством (с помощью/через конкретные двигательные действия)

Укреплять (указать систему организма/мышечную группу) у обучающихся (указать класс) на уроке физической культуры при изучении раздела (указать раздел) по средствам (с помощью/через расширенную область деятельности)/ посредством (с помощью/через конкретные двигательные действия)/

Воспитательная задача:

Формировать....(указать конкретное личностное качество) у обучающихся (указать класс) на уроке физической культуры при изучении раздела (указать раздел) посредством (с помощью/через конкретные двигательные действия).....

Воспитывать(указать конкретное личностное качество) у обучающихся (указать класс) на уроке физической культуры при изучении раздела (указать раздел) посредством (с помощью/через конкретные двигательные действия).....

Развивать(указать психические процессы: внимание, воля, память, мышление, воображение, речь) у обучающихся (указать класс) на уроке физической культуры при изучении раздела (указать раздел) посредством (с помощью/ через конкретные двигательные действия).....

Образец заполнения плана-конспекта основной части учебного занятия по физической культуре

Шаблон №2

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

Ф.И.О. участника: Бреенков Кирилл Игоревич

Раздел: Спортивные игры (баскетбол)

Класс: 10 класс

Цель: Развитие координационных способностей на уроке физической культуры при изучении раздела «Баскетбол» в 10 классе.

Образовательная задача: Разучить сложно координационные упражнения с баскетбольным мячом с обучающимися 10 класса на уроке физической культуры при освоении раздела баскетбол посредством применения повторного метода.

Оздоровительная задача: Развивать координационные способности у обучающихся 10 класса на уроке физической культуры при освоении раздела баскетбол посредством упражнений с мячом.

Воспитательная задача: Воспитывать настойчивость и упорство у обучающихся 10 класса на уроке физической культуры при освоении раздела баскетбол посредством многократного выполнения упражнений с мячом.

Инвентарь и оборудование: гимнастический коврик / плед, баскетбольный мяч/ любой мяч.

Содержание фрагмента основной части учебного занятия	Оборудование/аналог	Дозировка	Организационно-методические указания
1. Приветствие. Сообщение задач урока.			Мобилизовать внимание обучающихся на решение задач урока. Инструктаж по ТБ: будьте предельно внимательны, выполняя упражнения с мячом. Вам необходимо свободное пространство примерно 3м ² , отсутствие углов, бьющихся предметов.

<p>2. Средства решения поставленных задач (последовательность упражнений):</p>			
<p>2.1. Круговые движения мячом. И.п. – стойка, баскетбольный мяч перед грудью. Круговые движения мячом вокруг головы, туловища, колен.</p>	<p>баскетбольный мяч/любой мяч.</p>	<p>2x30 сек</p>	<p>Для безопасного выполнения упражнения осуществлять зрительный контроль мяча. Вокруг каждой части тела выполнить 3 круговых движения и переходить к следующей. Мяч держать крепко. Пальцы и подушки лежат на мяче, ладони не касаются мяча. Быстро разворачивать кисть. Плечи, руки и кисть расслаблены. Первый подход вправо, второй влево.</p>
<p>2.2. Круговые движения мячом «восьмеркой» И.п. – широкая стойка ноги врозь, баскетбольный мяч перед грудью. Круговые движение мячом вокруг ног, рисуя «восьмерку».</p>	<p>баскетбольный мяч/любой мяч.</p>	<p>2x30 сек</p>	<p>Для безопасного выполнения упражнения осуществлять зрительный контроль мяча. Мяч держать крепко. Пальцы и подушки лежат на мяче, ладони не касаются мяча. Быстро разворачивать кисть. Круговые движения выполнять восьмеркой вокруг колен. Первый подход вправо, второй влево.</p>
<p>2.3. Прыжки со сменой ног с переключением мяча. И.п. – выпад правой вперед, мяч перед грудью. Прыжки в выпаде со сменой положения ног и переключением мяча под ногой.</p>	<p>баскетбольный мяч/любой мяч.</p>	<p>2x30 сек</p>	<p>Для безопасного выполнения упражнения осуществлять зрительный контроль мяча. Мяч держать крепко. Пальцы и подушки лежат на мяче, ладони не касаются мяча. Высоко не прыгать. Быстрая смена ног. Быстро разворачивать кисть.</p>
<p>2.4. Переключением мяча «восьмеркой» под ногами в положении сидя на полу.</p>	<p>гимнастический коврик/плед,</p>	<p>2x30 сек</p>	<p>Для безопасного выполнения упражнения осуществлять зрительный контроль мяча. Мяч держать крепко.</p>

<p>И.п. – сед, баскетбольный мяч перед грудью. Перекалывание мяча под правой и левой ногой «восьмеркой»</p>	<p>баскетбольный мяч/любой мяч</p>		<p>Пальцы и подушки лежат на мяче, ладони не касаются мяча. Быстро разворачивать кисть. Круговые движения выполнять восьмеркой вокруг колен. Спину держать прямо. Выше поднимать ногу. Мяч не касается ноги.</p>
---	------------------------------------	--	--



Задание для слушателей, с учетом образца плана-конспекта и цели учебного занятия, необходимо:

1. Составить конспект проведения фрагмента основной части учебного занятия по физической культуре для обучающихся школьного возраста (9-11 класс) в дистанционном формате (работа в малых группах).
2. Организовать и провести фрагмент основной части учебного занятия по физической культуре для обучающихся школьного возраста (9-11 класс) в дистанционном формате (работа в малых группах).

Тема 8.3 «Разбор критериев оценки по модулю компетенции «Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам» на примере работ, выполненных слушателями»



Задание слушателям. Посмотреть дистанционный формат проведения фрагмента основной части учебного занятия, выполненной слушателями. Выполнить оценку выполнения конкурсного задания по аспектам, представленным в гугл-форме.

<https://docs.google.com/forms/d/1HRlo0SoqjlxKtMMSp7zUZQmPVHfl5UKICawihOUVSg/edit>

Тема 8.4 «Разработка и общий разбор практических заданий (упражнений) для студентов в учебно-производственном процессе по модулю компетенции «Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам»»



Задание для слушателей, при составлении заданий студентам для практической отработки конкурного задания на теоретических и практических занятиях, а также для практической отработки на учебной/производственной практике:

- 1) Продумать содержание основной части учебного занятия в дистанционной форме с учетом целей, перечисленных выше.
- 2) Определить аналог спортивного инвентаря для использования обучающимися в домашних условиях при выполнении содержания основной части учебного занятия в дистанционном формате.
- 3) Сформулировать основные требования к обеспечению обучающимися безопасного выполнения физических упражнений в домашних условиях.
- 4) Продумать способы построения коммуникации с обучающимися в дистанционном формате.
- 5) Продумать приемы повышения мотивации обучающихся при организации учебного занятия в дистанционном формате.

Объединиться в группы по 5-6 человек и заполнить таблицу

Этапы выполнения задания	Возможность включения в УД/ПМ/МДК	Формулировка задания студентам

Модуль 9. Организация и проведение демонстрационного экзамена с применением стандартов Ворлдскиллс как базовых принципов объективной оценки результатов подготовки рабочих кадров в системе среднего профессионального образования.

Особенности проведения демонстрационного экзамена обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами

Тема 9.1 Процесс организации и проведения демонстрационного экзамена с применением стандартов Ворлдскиллс как базовых принципов объективной оценки результатов подготовки рабочих кадров.

Демонстрационный экзамен – это инструмент массовой оценки в соответствии с международными стандартами WorldSkills.

Демонстрационный экзамен применяется для различных целей, таких как:

- итоговая и промежуточная аттестации по образовательным программам среднего профессионального образования;
- промежуточная аттестации в рамках образовательным программ высшего образования;
- итоговая аттестации в коротких программах Ворлдскиллс (дополнительное профессиональное образование и профессиональное обучение);
- как практическая часть профессионального экзамена независимой оценки квалификации.

1. Методика организации и проведения демонстрационного экзамена по стандартам Ворлдскиллс Россия.

2. Порядок организации и проведения демонстрационного экзамена в рамках итоговой аттестации или практической части квалификационного экзамена.

3. Процедура аккредитации центра проведения демонстрационного экзамена (ЦПДЭ).

Принципы демонстрационного экзамена:

- применение единых оценочных материалов и заданий
- независимая экспертная оценка выполнения заданий
- оснащение площадки в соответствии с ИЛ компетенции
- применение единой информационной системы при проведении

ДЭ

- выдача паспорта компетенций

Задания демонстрационного экзамена разрабатываются на основе конкурсного задания:

- Мирового чемпионата WorldSkills International
- Финала Национального чемпионата «Молодые профессионалы (Ворлдскиллс Россия)»
- Национального чемпионата сквозных рабочих профессий высокотехнологичных отраслей промышленности по методике WorldSkills (WorldSkills Hi-Tech)

А также на основе профессиональных стандартов (при наличии). В случае отсутствия опыта проведения чемпионатов такого уровня по компетенции, допускается использование материалов других чемпионатов линейки WorldSkills Russia. Они имеют такую же сложность, что позволяет иметь единую систему оценивания по компетенциям WorldSkills не только при проведении чемпионатов Ворлдскиллс, но и на демонстрационных экзаменах.

Комплект оценочной документации (далее КОД) демонстрационного экзамена по компетенции включает требования:

- к выполнению заданий определенного уровня и образец задания;
- к оборудованию, оснащению и застройке площадки;
- к составу экспертных групп;

Варианты заданий и критерии оценки включены в оценочные материалы.

При разработке комплекта оценочной документации соблюдаются следующие требования:

- учитываются основные требования Технического описания компетенции;
- задание ограничено по времени, и на проведение демонстрационного экзамена отведено 1 или 2 дня;
- сложность модулей задания соответствует конкурсному заданию чемпионата, взятому за основу;
- унифицированы требования к инфраструктуре (нет требований к конкретным маркам и моделям оборудования, только к их техническим характеристикам).

Проведение демонстрационных экзаменов осуществляется в соответствии с Методикой организации и проведения демонстрационного экзамена, Порядком проведения демонстрационного экзамена и иными документами, опубликованными на сайте WorldSkills.ru в разделе «Демонстрационный экзамен».

Порядок аккредитации центра проведения демонстрационного экзамена (ЦПДЭ)

Центр проведения демонстрационного экзамена (далее по тексту - ЦПДЭ) – площадка на базе юридического лица, материально-техническое оснащение которой соответствует утвержденному автономной некоммерческой организацией «Агентство развития профессионального мастерства (Ворлдскиллс Россия)» (далее по тексту - Агентство) инфраструктурному листу, в том числе перечню расходных материалов, плану застройки в составе КОД для проведения демонстрационного экзамена стандартам Ворлдскиллс Россия.

Ссылка на положение об аккредитации ЦПДЭ:

https://worldskills.ru/assets/docs//18973/22012021-1_22012021.pdf

Тема 9.2 «Разбор комплектов оценочной документации по компетенции, заданий демонстрационного экзамена, инфраструктурных листов КОД по компетенции и др.»

Требования к организации демонстрационного экзамена по стандартам Ворлдскиллс Россия

Этапы демонстрационного экзамена:

1. Организационный
2. Подготовительный день
3. Проведение демонстрационного экзамена

Согласно методике организации и проведения ДЭ, нами была разработана примерная маршрутная карта, которая поможет Вам сориентироваться в сроках и направлениях, необходимых с целью организации ДЭ в своей организации:

№	Наименование деятельности	Сроки реализации	Отметка о выполнении / Ответственный
---	---------------------------	------------------	--------------------------------------

1	Подача заявки на проведение ДЭ (включает: перечень компетенций, количество участников, сроки проведения (график), место проведения)	до 1 декабря	
2	Выбор КОД по компетенции (изучение содержания КОД по компетенции и анализ МТБ)	январь	
3	Аккредитация ЦПДЭ (центр проведения демонстрационного экзамена), проводится в соответствии с положением	не позднее, чем за 30 календарных дней до начала ДЭ	
4	Регистрация участников на Цифровой Платформе WSR (https://id.dp.worldskills.ru/) и формирование экзаменационных групп	не позднее, чем за 21 календарный день до начала ДЭ	
5	Подача кандидатуры на роль ГЭ на согласование	не позднее, чем за 25 календарных дня до даты начала ДЭ	
6	Подтверждения состава Экспертной группы	не позднее, чем за 20 календарных дня до даты начала ДЭ	
7	Утверждение плана проведения ДЭ	не позднее, чем за 10 календарных дня до даты начала ДЭ	
8	Проверка готовности ЦПДЭ Главным экспертом	День С-1	
9	Проведение ДЭ	Согласно СМП	

Содержание комплектов оценочной документации по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес»

Все комплекты оценочной документации по компетенции имеют собственные номера, которые позволяют отличать их от друг друга (первая цифра имеет отношение к количеству дней проведения ДЭ, вторая цифра – варианту задания).

Комплекты оценочной документации в рамках основных программ СПО и ВО по своей компетенции вы можете посмотреть в Единой системе актуальных требований к компетенциям esat.worldskills.ru

1. **Паспорт КОД** - перечень знаний, умений, навыков в соответствии со Спецификацией стандарта компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес» (WorldSkills Standards Specifications, WSSS), проверяемый в рамках комплекта оценочной документации.

2. **Форма участия** (индивидуальная / групповая)

3. **Обобщенная оценочная ведомость** – позволяющая ориентироваться в количестве максимально возможных – набранных балах в рамках конкретного КОД.

4. **Требование к количеству экспертов на площадке ЦПДЭ** (центра проведения демонстрационного экзамена).

5. **Список оборудования и материалов, запрещенных на площадке** - запрещено использовать спортивное оборудование и инвентарь, не указанные в перечне инфраструктурного листа, а также аналогичное оборудование, имеющееся на площадке проведения демонстрационного экзамена. См. инфраструктурный лист по выбранному КОД (отдельный документ в формате Excel).

6. **Раздела «Задание КОД»** - включает в себя формулировку задания, время и алгоритм его выполнения, а так же необходимые приложения.

7. **Примерный SMP (Skills Management Plan)** – план работы площадки.

8. **Примерный план застройки площадки** для проведения демонстрационного экзамена по КОД компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес».

Тема 9.3 «Работа в CIS и Цифровой платформе по организации демонстрационного экзамена»

Для организации и проведения демонстрационного экзамена используются специальные электронные системы:

1. В первую очередь – это система CIS (Competition Information System), которая используется для внесения и обработки результатов всех мероприятий по оценке профессионального мастерства по стандартам Ворлдскиллс. Она предназначена для повышения объективности судейства на чемпионатах и исключения фальсификации результатов, также она позволяет лучше отслеживать ход мероприятий и оперативно предоставлять отчетные данные.

2. Вторая система - Электронная система интернет-мониторинга (eSim) используется для сбора информации о проведении мероприятий по оценке профессионального мастерства. Также в ней эксперты видят собственный опыт участия в мероприятиях, свидетельства экспертов, а участники демонстрационных экзаменов могут получить в ней свой Skills Passport.

3. Третья система - Цифровая платформа WorldSkills Russia – используется для управления мероприятиями по оценке профессионального мастерства по стандартам Ворлдскиллс. Это новая система, которая постепенно приходит на замену системе eSim. В ней создаются демонстрационные экзамены, в ней хранится вся информация о них, в ней работают организаторы ДЭ и главные эксперты.

Одна из функций применения единых информационных систем – цифровой след участников движения Ворлдскиллс – участвовали ли они в ДЭ, в чемпионате, являются ли они экспертами, и какой опыт они имеют, какие результаты были получены и т.д. – все это собирается в системе и виден путь человека в движении Ворлдскиллс.

Функции работы Цифровой платформы. Процесс работы на Цифровой платформе

Цифровая платформа WSR (далее ЦП) - это электронная система мониторинга, предназначенная для сбора и обработки данных результатов чемпионатов и ДЭ.

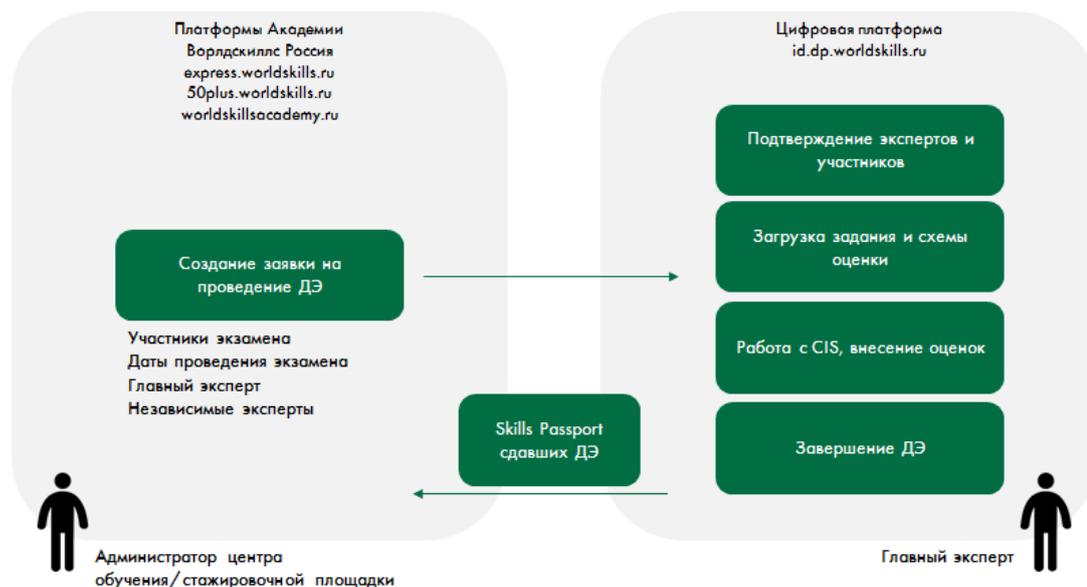
В ЦП осуществляются процессы организации и проведения ДЭ, включая формирование экзаменационных групп, процедуры согласования и назначения экспертов, аккредитацию ЦПДЭ, автоматизированный выбор заданий, а также обработка и мониторинг результатов ДЭ. Инструкции и принципы работы в системах демонстрационного экзамена представлены на сайте Агентства в разделе "Центр помощи": <https://answer.worldskills.ru/de/>

Основные функции ЦП:

- управление заявками и графиками ДЭ;
- координация ДЭ между Агентством, региональным координатором, образовательными организациями, экспертами, участниками;
- проведение цифрового ДЭ;
- личные кабинеты у каждой роли.

Модернизация ЦП (в ближайшей перспективе):

1. Управление результатами и генерация печатных версий Skills Passport;
2. Справочник главных и линейных экспертов;
3. Интеграция профилей пользователей Цифровой платформы WSR с Госуслугами и внедрение механизмов электронной подписи при согласовании ДЭ.



Принципы работы системы CIS. Внесение оценок в CIS из оценочных ведомостей

CIS (Competition Information System) - используется для внесения и обработки результатов всех мероприятий по оценке профессионального мастерства по стандартам Ворлдскиллс.

Десять простых шагов по работе с системой CIS:

1. Проверка ФИО участников и экспертов. В случае командного участия формирование команд;
2. Заполнение разделов WSSS;
3. Импорт (загрузка) критериев оценки из подготовленного файла Excel;
4. Выбор оценки по дням;
5. Блокировка Схемы оценки и печать Протокола блокировки схемы оценки;
6. Печать ведомостей для внесения оценок;
7. Внесение оценок в систему CIS;
8. Блокировка ввода оценок в систему;
9. Печать Ведомостей оценки для проверки экспертом-компатриотом;

10. Печать Протокола блокировки ввода оценок.
Инструкция по работе с CIS: <https://en.ppt-online.org/318845>

Тема 9.4 «Практика экспертной оценки выполнения задания в соответствии с комплектом оценочной документации»

Правила оценивания результатов демонстрационного экзамена по стандартам Ворлдскиллс Россия

Количество экспертов необходимых для оценки ДЭ определяется КОД выбранным организацией.

Для проведения оценки ДЭ не допускается участие экспертов, принимавших участие в подготовке экзаменуемых. Оценка проводится, используя критерии оценки, которые разработаны для каждого Комплекта оценочной документации, под руководством главного эксперта на демонстрационном экзамене.

Заметки:
