Национальный чемпионат
DeafSkills 2022

ТЕХНИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

по компетенции

Адаптивная физическая культура

Уфа 2022

Содержание

1. Описание компетенции

1.1. Актуальность компетенции

Основной целью адаптивной физической культуры (АФК) является максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии (оставшихся в процессе жизни) его телесно-двигательных характеристик и духовных сил, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта. Для лиц с сенсорными нарушениями специалисты по обучению, адаптации и реабилитации средствами физической культуры и спорта востребованы как никогда. Специалисты по АФК осуществляют свою профессиональную деятельность во многих разнообразных учреждениях: образовательных и досуговых учреждениях, спортивных клубах, больницах и поликлиниках, санаториях, интернатах, где в их задачи входит обучение, физическая реабилитация, составление оптимальных программ тренировок, контроль за изменением состояния лиц с различными врожденными и приобретенными возможностями здоровья.

Потенциальными работодателями являются: образовательные учреждения различных видов; организации АФК и адаптивного спорта и их структурные подразделения, фитнес центры; физкультурно-оздоровительные и реабилитационные центры, лечебно-профилактические учреждения, санатории, дома-отдыха; физкультурно-оздоровительные структуры национальных парков и рекреационных земель, туристические клубы; государственные органы управления физической культурой и спортом, общественные организации инвалидов и для инвалидов (федерации, ассоциации, клубы).

Отраслевой принадлежностью специалистов в данной компетенции является ряд сфер – образования, медицины, физической культуры и спорта.

1.2. Ссылка на образовательный и (или) профессиональный стандарт

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 49.02.02 Адаптивная физическая культура (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 11 августа 2014 г. N 977).

Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 19.10.2021 № 734н «Об утверждении профессионального стандарта Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту».

1.3. Требования к квалификации

Требования к квалификации участника для выполнения задания, а также необходимые знания, умения и навыки.

Должен знать:

- терминологию базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- технику профессионально значимых двигательных действий базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- содержание, формы организации и методику проведения занятий по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности;

- методику обучения двигательным действиям базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;

- особенности и методику развития физических качеств в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности;

- сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы и методы физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными категориями занимающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья;

- требования к планированию и проведению физкультурно-оздоровительных занятий адаптивной физической культурой;

- технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю;

- обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре;

- особенности обучения двигательным действиям инвалидов различных групп;

- методику развития физических качеств в адаптивной физической культуре;

- частные методики адаптивной физической культуры;

- средства и формы адаптивной двигательной рекреации;

- средства, формы и методы занятий лечебной физической культурой, классификацию физических упражнений в лечебной физической культуре;

- значение лечебной физической культуры в лечении заболеваний и травм, механизмы лечебного воздействия физических упражнений;

- основы методики лечебной физической культуры при травмах, заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, сердечно-сосудистой системы, нервной системы, при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата;

- показания и противопоказания при назначении лечебной физической культуры.

Должен уметь:

- определять цели и задачи, планировать, проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия, разрабатывать предложения по их совершенствованию;

- выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;

- использовать терминологию базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;

- применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений;

- использовать различные методы и формы организации физкультурно-спортивных занятий и мероприятий, строить их с учетом возрастно-половых, морфо-функциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, специфики заболевания;

- комплектовать состав группы и сохранять состав занимающихся в течение срока обучения;

- подбирать оборудование и инвентарь для занятий с учетом их целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся;

- осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения, имеющими отклонения в состоянии здоровья, проводить простейшие функциональные пробы;

- на основе медицинских заключений, под руководством врача участвовать в разработке комплексов и проводить индивидуальные и групповые занятия лечебной физической культурой.

2. Конкурсное задание

2.1. Краткое описание задания

В ходе выполнения конкурсного задания участникам компетенции «Адаптивная физическая культура» необходимо разработать и провести фрагмент индивидуальной тренировки, используя современные технологии. Необходимо разработать следующие форматы контента:

- Проведение диагностики физического развития.
- Анализ данных фитнес браслета.
- Постановка задач индивидуальной тренировки.
- Разработка плана индивидуальной тренировки.

2.2. Структура и описание конкурсного задания

Количество и название модулей для выполнения каждой категорией участников, время, отведенное на выполнение задания, описание конечного результата задания по каждому модулю.

Модуль №1 Организация физкультурно-спортивной деятельности лиц с ограниченными возможностями здоровья	Первый день	4 часа 00 минут (240 минут)	Проведение индивидуального тренировочного занятия. Подбор двигательной активности с учетом возрастных особенностей и результатов проведенной диагностики. Выполнение аналитической деятельности.

Последовательность выполнения задания участник определяет самостоятельно.

В процессе выполнения конкурсного задания пользоваться интернетом запрещается.

Суммарное время выполнения практического задания: 4 часа 00 минут

30% изменение в конкурсное задание включает в себя: половозрастные характеристики клиента и особенности его здоровья.

2.3. Последовательность выполнения задания

Модуль №1 Организация физкультурно-спортивной деятельности лиц с ограниченными возможностями здоровья.

- Изучить конкурсное задание.
- Подготовить рабочее место к будущей работе.
- Провести диагностику физической подготовленности.
- Заполнить шаблон №1, шаблон №2, шаблон №3.

- Провести фрагмент индивидуального тренировочного занятия с учетом полученных данных.

2.4. Критерии оценки выполнения задания.

Наименование модуля	Задание	Максимальный балл
Модуль №1 Организация физкультурно-спортивной деятельности лиц с ограниченными возможностями здоровья	Провести диагностику физической подготовленности	10
	Заполнение Шаблонов №1-3	6
	Проведение фрагмента индивидуального тренировочного занятия	14

Модуль №1 Организация физкультурно-спортивной деятельности лиц с ограниченными возможностями здоровья

Задание	№ п/п	Наименование критерия	Максимальные баллы	Объективная оценка (баллы)	Субъективная оценка (баллы)
Провести диагностику физической подготовленности	1	Соблюдение правил последовательности диагностических мероприятий	0,5	0,5	
	2	Соблюдение техники проведения тестирования	1,5	1,5	
	3	Соблюдение ТБ и САНПИН при выполнении тестирования	0,5	0,5	
	4	Проведение разминки перед диагностикой гибкости и силовых параметров	1,5	1,5	
	5	Общение с волонтером	3		3
	6	Корректировка действий волонтера при выполнении тестовых заданий	1,0	1,0	
	7	Информирование волонтера о его результатах	0,5	0,5	
	8	Подготовка площадки для диагностики	0,5	0,5	
	9	Рациональность расположения оборудования и инвентаря	0,5	0,5	
	10	Соблюдение временного регламента	0,5	0,5	
Заполнение Шаблонов №1-4	1	Предоставление экспертам шаблонов №1-3	0,5	0,5	
	2	Данные в шаблонах №1-3 соответствуют эталону	0,5	0,5	
	3	Итоговые выводы по всем разделам совпадают с	0,5	0,5	

		эталоном			
	4	Представленные результаты основываются на выявленных проблемах профиля и учитывают запрос клиента	0,5	0,5	
	5	Формулировка задач соответствует данным профиля	3		3
	6	Карта индивидуального тренировочного занятия соответствует требованиям, в том числе терминологически	0,5	0,5	
	7	В карте индивидуального тренировочного занятия учтены запрос клиента и результаты диагностики	0,5	0,5	
Проведение фрагмента индивидуального тренировочного занятия		Конкурсант демонстрирует И.П. всех упражнений (показ)	1,0	1,0	
		Конкурсант демонстрирует качественный показ всех упражнений	1,0	1,0	
		Корректировка действий волонтера при выполнении упражнений	1,0	1,0	
		Использование вариантов усложнения/облегчения упражнений	0,5	0,5	
		Качественное выполнение волонтером всех упражнений	3		3
		Использование невербальных средств общения	3		3
		Соблюдение правил дозирования нагрузки, симметричность воздействия	1,0	1,0	
		Подбор оборудования и инвентаря в соответствии с возможностями волонтера	0,5	0,5	
		Жесты и мимика	3		3
Итого: 30 баллов					

2.7. Образец конкурсного задания.

Образец задания для демонстрационного экзамена по комплекту оценочной документации.

Описание задания

Описание **Модуль №1 Организация физкультурно-спортивной деятельности лиц с ограниченными возможностями здоровья**

На основе заданных условий (с учетом запроса клиента и полученных результатов диагностики) необходимо выполнить анализ данных, заполнить шаблоны.

Участникам предлагается возрастная категория, пол, заболевание и индивидуальный запрос волонтера. С учетом заданных условий необходимо выстроить свое выступление.

Алгоритм работы

Часть 1. Алгоритм выполнения задания (135 минут):

− выполнить диагностику физической подготовленности волонтера;

− в шаблоне № 1 зафиксировать параметры физической подготовленности, полученные в результате диагностики;

− в шаблоне № 2 определить задачи, которые будут реализованы в ходе проведения индивидуального тренировочного занятия.

- заполнить шаблон №3 с учетом полученных результатов.

- заполненные шаблоны №1-3 передать техническому эксперту.

Часть 2. Алгоритм выполнения задания:

1. Алгоритм подготовки площадки (3 минуты):

− произвести осмотр оборудования с учетом техники безопасности;

− подготовить спортивный инвентарь для использования (занести в зону демонстрации).

− при подготовке площадки (расстановки оборудования) – допустимо привлечение волонтера к данному процессу с учетом техники безопасности и делового этикета.

Если участник осуществил подготовку менее чем за 3 минуты, он может сам инициировать возможность начала демонстрации задания, обозначив «подъемом правой руки вверх». С данных слов производится запуск основного времени на демонстрацию задания экспертом с особыми полномочиями.

2. Алгоритм действий в процессе демонстрации задания (12 минут):

− запуск времени экспертом с особыми полномочиями начинается подъема участником правой руки вверх, что означает «Я готов(а)» или автоматически по истечении времени на подготовку площадки.

− конкурсант осуществляет осмотр и приведение внешнего вида волонтера в соответствие с нормами ТБ и САПИН.

− в течение 12 минут конкурсант в демонстрационной зоне проводит фрагмент индивидуального тренировочного занятия

− по окончанию выполнения задания, вернуть оборудование в отведенное место, сложив его аккуратно (допустимо привлечение волонтера к данному процессу).

− фиксация окончания времени на демонстрацию экспертом с особыми полномочиями будет осуществлена только после подъема участником правой руки вверх, что означает «Я закончил(а)».

Время окончания демонстрации задания фиксируется экспертом с особыми полномочиями после подъема участником правой руки вверх, что означает «Я закончил(а)».

Если участник превышает лимит времени на демонстрацию задания (12 минут), эксперт с особыми полномочиями обязан немедленно остановить дальнейшую деятельность, а участник обязан приступить к выполнению алгоритма действий после завершения выступления.

Для демонстрации одного участника в комнате находится 1 волонтер-актер (пол волонтера определяется в соответствии с заданными условиями).

Приложение 1.

РУКОВОДСТВО ДЛЯ УЧАСТНИКОВ ЧЕМПИОНАТА DEAFSKILLS

Материалы для обработки результатов тестирования

1.1. Перечень тестовых заданий

Направление тестирования	Тесты
1. Определение состояния сердечно-сосудистой системы	Тест 1. Измерение пульса в покое за 1 мин.
2. Диагностика состояния дыхательной системы	Тест 2. Проба Штанге
	Тест 3. Проба Генчи
3. Определение подвижности суставов тела	Тест 4. Подвижность плечевых суставов
	Тест 5. Подвижность тазобедренных суставов и эластичности задней поверхности бедра
4. Тест на скорость реакции (реагирующая способность)	Тест 6. Тест с линейкой
5. Определение развития силы и выносливости мышц рук	Тест 7. Отжимание в упоре лежа
6. Определение развития силы и выносливости мышц ног	Тест 8. Поддержание статического положения в строго установленной позе
7. Определение уровня координационных способностей	Тест 9. Проба Ромберга
8. Определение общей физической работоспособности	Тест 10. Гарвардский степ-тест

1.2. Процедура проведения тестов

1. Измерение пульса в покое (за 1 минуту)

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 и подсчитать количество пульсовых толчков за 15 секунд (см. фото 1).

Возраст	Границы нормы пульса (ударов в минуту)
12-15 лет	55-95
15-50 лет	60-80
50-60 лет	64-84
60-80 лет	69-89

Фиксация результатов в карте	Визуализация результатов теста	Оценка в баллах
Отлично	Соответствует возрастной норме	2,5
Хорошая	Ниже или выше нормы на 10%	1,5
Удовлетворительная	Ниже или выше нормы на 15% и более	0

Фото 1. Измерение пульса в покое (за 1 минуту)

2. Проба Штанге

Функциональная дыхательная проба Штанге (задержка дыхания на вдохе) позволяют оценить обеспеченность организма кислородом (фото 2).

Последовательность действий при проведении пробы:

1. Перед замером необходимо принять и.п. сидя на стуле, руки свободно свисают вниз, стопы плотно стоят на поверхности пола. Необходимо сделать три обычных цикла вдох-выдох, примерно на 3/4 глубины полного вдоха.
2. Затем задерживается дыхание на вдохе.
3. С помощью секундомера подсчитывается время задержки дыхания.
4. По таблицам ниже определяется уровень кислородного обеспечения организма.

Задержка дыхания на вдохе (проба Штанге)	Оценка	Оценка в баллах
50 секунд и выше	отлично	2,5
40-50 секунд	хорошо	1,5
менее 40 секунд	плохо	0

Фото 2. Проба Штанге и Генчи

Внимание! *Между пробой Штанге и Генчи у испытуемого должно пройти 6-7 минут.*

3. Проба Генчи

Функциональная дыхательные проба Генчи (задержка дыхания на выдохе) позволяют оценить обеспеченность организма кислородом (фото 2).

Последовательность действий при проведении пробы:

1. Перед замером необходимо принять и.п. сидя на стуле, руки свободно свисают вниз, стопы плотно стоят на поверхности пола. Необходимо сделать три обычных цикла вдох-выдох, примерно на 3/4 глубины полного вдоха.
2. Затем проводится задержка дыхания на полном выдохе.
3. С помощью секундомера подсчитывается время задержки дыхания.
4. По таблицам ниже определяется уровень кислородного обеспечения организма.

Задержка дыхания на выдохе (проба Генчи)	Оценка	Оценка в баллах
40 секунд и выше	отлично	2,5
35-40 секунд	хорошо	1,5
менее 35 секунд	плохо	0

Внимание! *Между пробой Штанге и Генчи у испытуемого должно пройти 6-7 минут.*

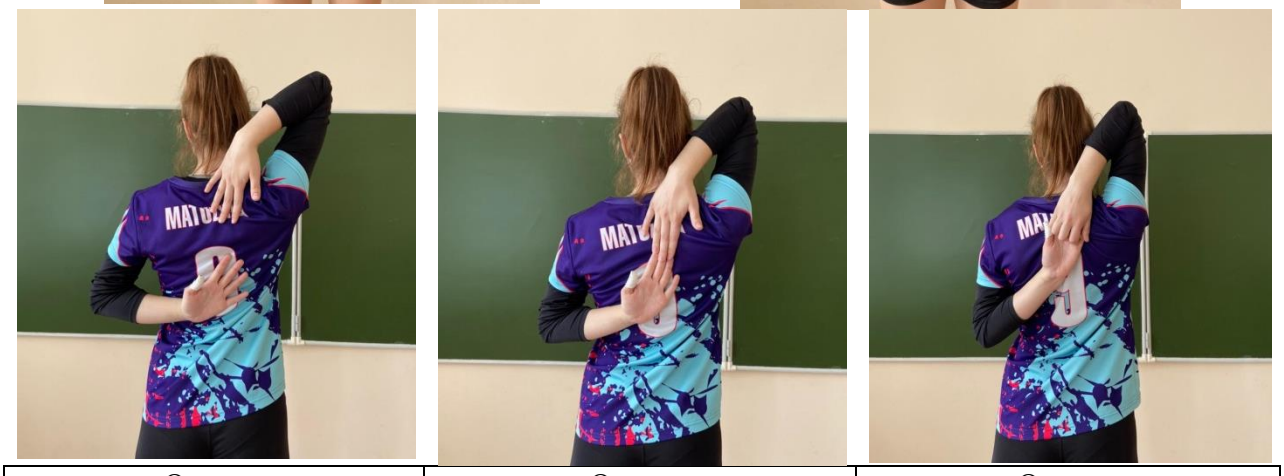
4. Подвижность в плечевых суставах

Встаньте прямо, узкая стойка ноги врозь (см. фото 3). Поднимите левую руку вверх и согните ее за головой. Правую опустите вниз и тоже согните за спиной. Попытайтесь 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 туловища вперед, рывковых движений, движения выполняются плавно. Подбородок поднят, взгляд направлен вперед.*

Фиксация результатов в карте	Визуализация результатов теста
Отличная	Удержание пальцев в замке в течение 3 секунд
Хорошая	Касание пальцев обеих рук в течение 3 секунд
Удовлетворительная	Отсутствует касание

Оценка подвижности		Результат для анализа	Оценка в баллах
левая рука	правая рука		
Отлично	Отлично	Отлично	2,5
Отлично	Хорошо	Хороший	2,0
Хорошо	Отлично		
Хорошо	Хорошо	Средний	1,5
Отлично	Удовлетворительно	Ниже среднего	1,0
Удовлетворительно	Отлично		
Хорошо	Удовлетворительно	Низкий	0,5
Удовлетворительно	Хорошо		
Удовлетворительно	Удовлетворительно	Очень низкий	0,0



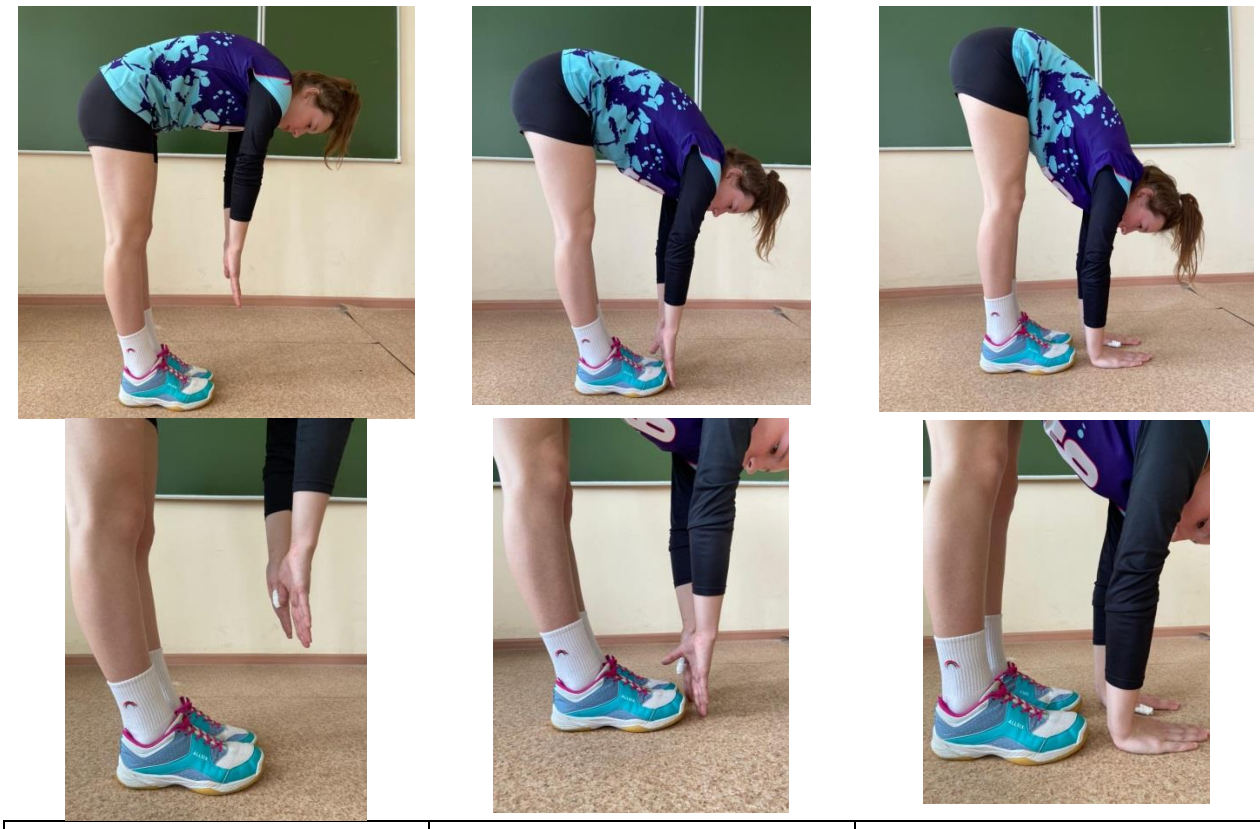
Оценка «Удовлетворительно»	Оценка «Хорошо»	Оценка «Отлично»

Фото 3. Подвижность в плечевых суставах

5. Подвижность тазобедренных суставов и эластичности задней поверхности бедра

Встаньте, ноги вместе, руки вниз, ягодицы касаются вертикальной опоры (фото 4). Сделайте максимальный наклон вперед не теряя равновесия (ноги в коленях не сгибать!). Если вы смогли достать ладонями пола и удержать это положение в течение 3-х секунд, гибкость у вас отличная, если только кончиками пальцев – хорошая, если чуть ниже колен – плохая. При падении повторить тест еще раз с соблюдением всей процедуры тестирования.

Фиксация результатов в карте	**Визуализация результатов теста**	**Оценка в баллах**
Отлично	Ладони обеих рук лежат на полу полностью и удержание в течение 3-х секунд	2,5
Хорошая	Касание пола пальцами обеих рук в течение 3-х секунд	1,5
Удовлетворительная	Отсутствует касание пола	0



Оценка «Удовлетворительно»	Оценка «Хорошо»	Оценка «Отлично»

Фото 4. Подвижность тазобедренных суставов

6. Тест с линейкой

При проведении данного теста вам понадобится линейка длиной в 40 см, стул.

Последовательность действий при проведении пробы (см. фото 5):

1. И.п. сидя на стуле лицом к спинке, положив на неё вытянутую руку.

2. Участник держит линейку «на весу» таким образом, чтобы отметка в 0 см расположилась между указательным и большим пальцами волонтера.

3. По готовности волонтера, участник отпускает линейку в состояние свободного падения, и задача волонтера зажать её в кулак как можно быстрее.

4. Оценка того, насколько быстро волонтер отреагировал, производится на основе расстояния, преодоленного линейкой. Чем оно больше - тем скорость реакции ниже, и наоборот.

Возраст, лет	Расстояние, см (женщины)	Расстояние, см (мужчины)
<20	>45	>50
21-30	41-44	45-49
31-35	39-40	43-44
36-40	37-38	41-42
41-45	35-36	39-40
46-50	33-34	37-38
51-55	32	35-36
56-60	29-31	33-34
61-65	27-28	30-32

Фиксация результатов в карте	Визуализация результатов теста	Оценка в баллах
Отлично	Соответствует или больше возрастной нормы	2,5
Хорошая	Ниже нормы на 10%	1,5
Удовлетворительная	Ниже нормы на 15% и более	0

Фото 5. Тест с линейкой

7. Отжимание в упоре лежа

Отжимание от пола из исходного положения – упор лежа (девушки упор лежа с опорой на колени), руки располагаются на ширине плеч (кисть под плечом) (фото 6). Необходимо при отжимании сохранять тело прямым (голова, плечи, таз одна линия). При сгибании рук (угол сгибания в локтевом суставе более 90° , угол отведения плеча не более 45°) грудь приближать к полу на расстояние 7-8 см. при нарушении техники тест прекращается, засчитывается количество правильно выполненных отжиманий.

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

Оценка в баллах	Уровень подготовленности	Девушки/Женщины, возраст в годах						
		15-16	17-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-65
5	Отличный	>30	>32	>33	>34	>28	>23	>21
4	Хороший	20-29	21-31	23-32	22-33	18-27	15-22	13-20
3	Средний	10-19	11-20	12-22	10-21	8-17	7-14	5-12
2	Ниже среднего	1-9	1-10	1-11	1-9	1-7	1-6	1-4
1	Плохой	<0	<0	<0	<0	<0	<0	<0

Фото 6. Отжимание в упоре лежа

8. Поддержание статического положения в строго установленной позе

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, спина касается опоры. Сохранить позу как можно дольше. Фиксируется время удержания неподвижной позы (фото 7).

Оценка в баллах	Уровень подготовленности	Юноши/Мужчины, возраст в годах				
		15-20	20-29	30-39	40-49	50 и старше
7	Отличный	>110	>120	>120	>110	>100
6	Хороший	100-110	110-119	110-119	101-110	91-100
5	Выше среднего	90-99	100-109	100-109	91-100	81-90
4	Средний	80-89	89-99	89-99	81-90	71-80
3	Ниже среднего	70-79	78-88	78-88	71-80	61-70
2	Низкий	61-69	70-77	70-77	61-70	51-60
1	Очень низкий	<60	<70	<70	<60	<50

Оценка в баллах	Уровень подготовленности	Девушки/женщины, возраст в годах				
		15-20	20-29	30-39	40-49	50 и старше
7	Отличный	>100	>110	>110	>100	>100
6	Хороший	96-100	100-110	100-110	96-100	91-100
5	Выше среднего	86-95	90-99	90-99	86-95	81-90
4	Средний	75-85	80-89	80-89	75-85	71-80
3	Ниже среднего	66-74	70-79	70-79	66-74	61-70
2	Низкий	61-65	62-69	62-69	61-65	51-60
1	Очень низкий	<60	<61	<61	<60	<50

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. Если время выполнения теста превышает норматив, можно остановить его выполнение.*

Фото 7. Поддержание статического положения в строго установленной позе

9. Проба Ромберга

Для оценки статической координации применяется простая и усложненные пробы Ромберга (фото 8). Определяется время и степень устойчивости (неподвижно стоит исследуемый или покачивается) в данной позе, а также обращают внимание на наличие дрожания – тремора – век и пальцев рук.

Проба Ромберга - 1: испытуемый стоит с опорой на две ноги (пятки вместе, носки немного врозь), глаза закрыты, руки вытянуты вперёд, пальцы несколько разведены. Следует отметить, что простую пробу Ромберга применяют обычно в клинике при обследовании больных людей.

Для здоровых людей рекомендуют использовать усложненные пробы (проба Ромберга 2 и 3).

Проба Ромберга - 2: испытуемый должен стоять так, чтобы ноги его были на одной линии, при этом пятка одной ноги касается носка другой ноги, глаза закрыты, руки вытянуты вперед, пальцы разведены.

Проба Ромберга - 3: исследуемый стоит на одной ноге, пятка другой касается коленной чашечки опорной ноги, при этом глаза закрыты, руки вытянуты вперед.

Фиксация результатов в карте	Визуализация результатов теста	Оценка в баллах
Норма	Время сохранения равновесия 30 с и более	1,5
Низкая	Время сохранения равновесия менее 30 с	0

Фото 8. Проба Ромберга

Тест 10. Гарвардский степ-тест

Для проведения степ-теста необходимо подготовить степ-платформу высотой 24-26 см. (фото 9). Волонтер выполняет данный тест, используя четырехударный цикл – вверх, вверх, вниз, вниз в темпе 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 ноги. 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-х 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.

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 и посчитать пульс за 1 минуту.

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.

Оценка в баллах	**Уровень подготовленности**	**Юноши/Мужчины, возраст в годах**						
		18-25	**26-35**	**36-45**	**46-55**	**56-65**	**66 и ↑**	**%**
7	Отличный	<79	<81	<83	<87	<86	<88	100
6	Хороший	79-89	81-89	83-96	87-97	86-97	88-96	83
5	Выше среднего	90-99	90-99	97-103	98-105	98-105	97-103	67
4	Средний	100-105	100-107	104-112	106-116	109-112	104-113	50
3	Ниже среднего	106-116	108-117	113-119	117-122	113-120	114-120	33
2	Низкий	117-128	118-128	120-130	123-132	121-129	121-130	17
1	Очень низкий	>128	>128	>130	>132	>129	>130	

Оценка в баллах	Уровень подготовленности	Девушки/Женщины, возраст в годах						
		18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	66 и ↑	%
7	Отличный	<85	<88	<90	<94	<95	<90	100
6	Хороший	85-98	88-99	90-102	94-104	95-104	90-102	83
5	Выше среднего	99-108	100-111	103-110	105-115	105-112	103-115	67
4	Средний	109-117	112-119	111-118	116-120	113-118	116-122	50
3	Ниже среднего	118-126	120-126	119-128	121-126	119-128	123-128	33
2	Низкий	127-140	127-138	129-140	127-135	129-139	129-134	17
1	Очень низкий	>140	>138	>140	>135	>139	>134	0

Фото 9. Гарвардский степ-тест

Внимание! *В случае повышенного артериального давления (160/100 и выше) и возраста волонтера старше 45 лет допустима одна повторная попытка выполнения степ-теста при наличии ошибки.*

Общая оценка физической подготовленности
(полученные результаты суммарно по блокам)

Направление	Суммарное количество баллов	Уровень физической подготовленности	Период тренировки
Гибкость	4,5-5	высокий	тренировочный
	2,5-4	средний	подготовительный
	0-2	низкий	адаптационный
Аэробная выносливость	5-7	высокий	тренировочный
	4-6	средний	подготовительный
	1-3	низкий	адаптационный
Силовая выносливость	10-12	высокий	тренировочный
	6-9	средний	подготовительный
	2-5	низкий	адаптационный
Соматическое здоровье	11,5	высокий	тренировочный
	7,5-11	средний	подготовительный
	0-7	низкий	адаптационный

Общий уровень подготовленности волонтера	Суммарное количество баллов (по физическим качествам)	Уровень физической подготовленности	Период тренировки
	31-35,5	высокий	тренировочный
	20-30	средний	подготовительный
	3-19	низкий	адаптационный

ШАБЛОНЫ ЗАДАНИЙ

Шаблон №1

Индивидуальная карта оценки
текущего физического развития (состояния) волонтера

Ф.И.О. участника _____
Ф.И.О. волонтера _____
Возраст волонтера _____ Пол волонтера _____
Дата составления карты _____
Длинна тела (рост), см _____ Масса тела (вес), кг _____
Пульс в покое, уд/мин _____
Предпочитаемые виды двигательной активности волонтера _____
_____
_____
Периодичность занятий физическими упражнениями _____
Наличие противопоказаний к занятиям физическими упражнениями _____
_____
Индивидуальный запрос (из задания) _____
_____

Функциональная проба (тест)	**Значения**		**Оценка функциональной пробы (показателей, индекса)**
Тест 1. Измерение пульса в покое за 1 мин.			
Тест 2. Проба Штанге			
Тест 3. Проба Генчи			
Тест 4. Подвижность плечевых суставов	правая		
	левая		
Тест 5. Подвижность тазобедренных суставов и эластичности задней поверхности бедра	правая		
	левая		
Тест 6. Тест с линейкой			
Тест 7. Отжимание в упоре лежа			
Тест 8. Поддержание статического положения в строго установленной позе			
Тест 9. Проба Ромберга			
Тест 10. Гарвардский степ-тест			

Анализ полученных результатов тестирования

Шаблон №2

Цели и задачи тренировочного занятия,
на основе результатов тестирования и индивидуального запроса

Ф.И.О. участника _____
Ф.И.О. волонтера _____
Возраст волонтера _____ Пол волонтера _____
Дата составления карты _____

Цель с учетом индивидуального запроса _____
_____
_____
_____

Фактический уровень физической подготовленности _____

Индивидуальные особенности, которые необходимо учесть при составлении плана
_____
_____
_____
_____

Задачи (по направлениям тренировочных занятий):
1. _____
_____
_____
2. _____
_____
_____
3. _____
_____
_____

Дни недели	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
Направленность тренировочных занятий (*силовая, аэробная, на гибкость*).							
Продолжительность занятий, мин							

Шаблон №3

Индивидуальная карта тренировочного занятия

Направление тренировки	***Содержание управлений/ видов двигательной активности***	***Дозировка (объем и интенсивность)***	***Методические указания***	***Планируемый результат***	***Варианты усложнения***
Блок 1 (не менее 6 упражнений)					
Тренировка аэробной выносливости	***1.***				
	2.				
	3.				
	4.				
	5.				
	6.				

Блок 2 (не менее 6 упражнений)					
Тренировка силовых показателей	***1.***				
	2.				
	3.				
	4.				
	5.				
	6.				

Блок 3 (не менее 6 упражнений)					
Тренировка развития гибкости	***1.***				
	2.				
	3.				
	4.				
	5.				
	6.				