

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮЖЕТНОЕ УЧЕРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО
РЕЗЕРВА ПО ЗИМНИМ ВИДАМ СПОРТА «ЖЕДР»**

От «19» апреля 2016г.

№ 52

ПРИКАЗ

О разработке положения о паспорте
здоровья и физического развития обучающихся

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Тренеру – преподавателю по лыжным гонкам Летину Борису Николаевичу разработать положение о паспорте здоровья и физического развития обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, для групп СОГ, ГНП, УТГ.
2. Контроль за исполнением приказа возложить на заместителя директора по учебно-спортивной работе Зубову Марину Николаевну.

Директор



Б.Н. Калошин

Осанка								
Подтягивание на перекладине (кол-во раз) (мальчики)								
Отжимание от скамейки (девочки)								
Прыжок с места								
Бег (с) 30м 60м 100м. 500м.								
Гибкость								
Медицинская группа								
Хронические заболевания								
Заболевания в уч.году (кол-во дней)								
Острота зрения: Правый Левый								

Условные обозначения с-сентябрь, м-май,+ - хрон. Заболевание, 0-нет заболевания.

Паспорта здоровья и физического развития хранятся у тренера-преподавателя и предлагаются для ознакомления родителям в начале и конце учебного года.

Методические аспекты его введения заключаются в следующем:

- Показатели физического развития определяются врачом, медсестрой или тренером-преподавателем; показатели физической подготовленности тренером- преподавателем; они регулируются дважды в год (в сентябре и в мае) и заносятся в паспорт;
- Показатели медицинского профиля (острота зрения, медицинская группа, осанка, хронические заболевания в учебном году) вносятся в паспорт фельдшером школы один раз в год.

Методы измерения основных антропометрических параметров

Рост стоя. При измерении роста, стоя обследуемый должен стоять на площадке ростомера по стойке «смирно» , касаясь вертикальной планки пятками, ягодицами и межлопаточной областью. Голова устанавливается так, что наружный угол глаза и козелок ушной раковины находятся на одной горизонтальной линии. Измерение производится в сантиметрах.

Масса тела определяется на медицинских весах с точностью до 50 грамм. Обследуемый должен стоять в центре площадки весов без обуви, на нем должно быть минимальное количество одежды. Измерение производится в килограммах.

Измерение окружности грудной клетки. Сантиметровая лента накладывается на обнаженную грудную клетку так, что б она проходила под нижними углами лопаток, а спереди у юношей – по нижнем сегментам около сосковых кружков. У девушек лента проходит выше молочных желез (через места прикрепления четырех ребер к груди). Измерение проводится в положении стоя, в спокойном состоянии.

Экскурсия грудной клетки определяется как разность между средней окружностью груди на вдохе и окружностью на выдохе. Измерение производится в сантиметрах.

Методы измерения физической подготовленности.

Прыжки с места в длину выполняются двумя ногами от стартовой линии с махом рук. Длина с трех попыток замеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего к стартовой линии касания ногами испытуемого. Используются для измерения скоростно-силовых способностей.

Бег на короткую дистанцию. Дистанция 30 м, бег выполняется с низкого старта. Результат фиксируется с помощью секундомера. Используется для измерения скоростных способностей.

Бег на длинную дистанцию. 500м-для учащихся СОГ; 500 м – для девочек групп ГНП-УТГ; 1000м – для мальчиков ГНП-УТГ. Бег выполняется с высокого старта. Результаты фиксируются с помощью секундомера. При выполнении упражнения в случае невозможности продолжении бега допускается переход на ходьбу (спортивную или обычную). Используется для измерения общей выносливости.

Наклон туловища вперед из положения седа. Тест для замирения гибкости.

Отжимания в упоре лежа. Тест для оценки выносливости мышц верхнего плечевого пояса. Критериями выносливости служит число отжиманий: для мальчиков – в упоре лежа на полу, для девочек – в упоре лежа от гимнастической скамейки.