**План**

проведения педагогических измерений показателей здоровья студентов

ЭФ ГБПОУ Колледж «Царицыно».

***Цель***: получить достоверную информацию о состоянии здоровья студентов

***Задачи*:**

* определить уровень подготовленности студентов для осуществления индивидуального подхода и эффективного контроля;
* выявить причинно-следственные связи между состоянием физического здоровья и воздействием факторов внешней среды;
* определить мероприятия по пре­дупреждению и устранению негативных воздействий на физическое здоро­вье студентов колледжа;
* прогнозировать состояния физического здо­ровья студентов, подготовить решения, направленные на его укрепление и непосредст­венную реализацию этих решений.

***Организационные мероприятия***

Для организации проведения мониторинга физического развития и физической подготовленности студентов необходимо:

1. Информировать кураторов групп о проведении мониторинга.
2. Назначить ответственных за проведение мониторинговых исследований.
3. Провести инвентаризацию медицинского оборудования. Необходимо иметь:

а) весы

б) ростомер

в) динамометр

г) спирометр

д) тонометр

е) фонендоскоп

ж) секундомер

з) лента сантиметровая

***Проведение мониторинга.***

Перед началом проведения тестирования куратор группы проводит беседу о целях и задачах. После беседы куратор группы раздает анкеты для заполнения студентами. Фамилию, Имя и Отчество студент пишет разборчиво печатными буквами.

***Первый этап***проходит в медицинском кабинете, куда приглашаются несколько студентов для проведения измерений, которые являются частью тестирования, а именно:

1.Рост

2.Вес

3.Окружность грудной клетки (на вдохе, в покое, на выдохе)

4. Жизненная емкость легких

5.Артериальное давление

6.Пульс, в состоянии покоя лежа, в состоянии покоя стоя, после нагрузки 30 приседаний и после 1ой минуты восстановления.

7. Произвольно максимальная задержка дыхания на вдохе и выдохе.

Полученные данные фиксируются в карте результатов, которая передается преподавателю физической культуры для проведения 2го этапа и окончательного заполнения карт результатов.

***Второй этап*** проходит в спортивном зале под руководством преподавателя физической культуры и включает в себя измерение таких показателей, как:

1.Сила мышц кисти правой и левой руки.

2.Гибкость пояснично- крестцового отдела позвоночника.

3. Силовая выносливости мышц рук и плечевого пояса.

4. Длина прыжка с места.

5.Силовая выносливость мышц брюшного пресса за 60 сек

6.Прыжки через скакалку за 30 с.

 7. Бег на 30м.

 8.Бег на 500 м и 1000м проводится на стадионе.

Полученные результаты фиксируются в карте результатов.

***Периодичность измерений*** – октябрь, февраль и май

***Объем выборки***:10-12 студентов из каждой подгруппы

