

**АНКЕТА**

*Предоставленные данные являются конфиденциальной*

*информацией и не подлежат передаче*

*Ответы на все вопросы должны быть максимально развернутыми.*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Анкета для составления плана физической активности* | | | |
| 1 | *Общие данные:* | | |
|  | *Пол*  *Возраст*  *Вес* |  |  |
| 2 | ***Противопоказания по состоянию здоровья*** | **Да (подробно опишите)** | **Нет (V)** |
|  | *Общие (болезни, хронические заболевания, перенесенные травмы)* |  |  |
|  | *Артериальное давление и пульс (замерить обязательно)* |  | |
|  | *Сердечно-сосудистая система* |  |  |
|  | *Позвоночник, ОДА (грыжи, протрузии, перенесенные травмы и пр.)* |  |  |
|  | *Суставы, связки, сухожилия (перенесенные травмы, артрозы и пр.)* |  |  |
|  | *Нарушение работы внутренних органов и желез внутренней секреции (поджелудочная, щитовидная и пр.) и заболенвания, связанные с ними (сахарный диабет и пр.)* |  |  |
| 3 | ***Цели*** | | |
|  | *По улучшению состояния здоровья* |  | |
|  | *Улучшение работоспособности, развитие физических качеств* |  | |
|  | *Улучшение внешнего вида (с выделением проблемных зон)* |  | |
| 4 | ***Опыт предыдущих тренировок*** | | |
|  | *Вид физической активности (ходьба, бег, фитнес, спорт и пр.)* |  | |
|  | *Период и стаж занятий* |  | |
|  | *Дата и вид последней физической активности* |  | |
|  | *Оценка собственного физического состояния (по школе 1-10 баллов)* |  | |
| 5 | ***Возможности и предпочтения для занятий физической активностью*** | | |
|  | *Образ жизни (сидячий, активный) и спортивные хобби (танцы, коньки, велосипед и пр.)* |  | |
|  | *Возможности и предпочтения (домашние условия (имеющийся инвентарь), тренажерный зал, уличные площадки и пр.)* |  | |
|  | *Опишите недельный график своей физической активности (при ее наличии)* |  | |

**Новые привычки, новые знания, новая жизнь!**

**Ваш**