Таблиця 1

**Контролю функціонального стану студента** ( прізвище, група, Ф-т) за \_\_\_\_ місяць ( заповнюється з вересня по червень в електронному форматі, подаеться викладачу щомісяця в паперовому форматі)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| дні місяця | | | | | | | | 1 | | 2 | | | 3 | | 4 | | | 5 | | 6 | | 7 | | | 8 | | 9 | | | 10 | | | 11 | | 12 | | | 13 | | | 14 | | | 15 | | 16 | | | 17 | | | 18 | | | 19 | | 20 | | | 21 | | | 22 | | | 23 | | | 24 | | 25 | | | 26 | | | 27 | | | 28 | | 29 | | | 30 | | | 31 | | | | |
| ЧСС зранку ( протягом хвилини) | | | | | | | |  | |  | | |  | |  | | |  | |  | |  | | |  | |  | | |  | | |  | |  | | |  | | |  | | |  | |  | | |  | | |  | | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | |  | | |  | | |  | | |  | |  | | |  | | |  | | | | |
| Заповнюється тільки на занятті  (середній пульс спокою зранку за місяць зараховується як 100% ; значення пульсу на початку та в кінці заняття студенти переводять у відсотки відносно до середнього значення пульсу спокою зранку за місяць і заносять у відповідні графи) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| дні | 1 | | 2 | | 3 | | 4 | | | | 5 | | | 6 | | | 7 | | | | 8 | | | 9 | | | | 10 | | | 11 | | | 12 | | | 13 | | | 14 | | | 15 | | | | 16 | | | 17 | | | 18 | | | 19 | | | 20 | | | 21 | | | 22 | | | 23 | | | | 24 | | | 25 | | | 26 | | | 27 | | | 28 | | | 29 | | | 30 | | |
| Показники |  | % |  | % |  | % |  | | % | |  | % | |  | | % |  | | % | |  | | % |  | | % | |  | % | |  | % | |  | | % |  | | % |  | | % | % | |  | | % |  | | % |  | | % |  | | % | |  | % | |  | % | |  | % | |  | % | |  | | % |  | | % |  | | % |  | | % | |  | % | |  | % | |  | % |  | |
| ЧСС на початку заняття (за 30сек.х2) |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  | |  | |  |  | |  | |  | |  |  | |  | |  |  | |  |  | |  | |  |  | |  |  | |  |  | |  | |  |  | |  |  | |  |  | |  | |  |  | |  |  | |  |  | |  |  | |  | |  |  | |  |  | |  |  | |  | |  |  | |  |  | |  |  |  | |
| ЧСС в кінці заняття (за 30сек.х2) |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  | |  | |  |  | |  | |  | |  |  | |  | |  |  | |  |  | |  | |  |  | |  |  | |  |  | |  | |  |  | |  |  | |  |  | |  | |  |  | |  |  | |  |  | |  |  | |  | |  |  | |  |  | |  |  | |  | |  |  | |  |  | |  |  |  | |
| самопочуття на початку заняття \* |  | |  | |  | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| самопочуття в кінці заняття \* |  | |  | |  | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |

**Контролю функціонального стану студента** ( прізвище, група, Ф-т) за \_\_\_\_ місяць ( заповнюється з вересня по червень в електронному форматі, подаеться викладачу щомісяця в паперовому форматі)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| дні місяця | | | | | | | | 1 | | 2 | | | 3 | | 4 | | | 5 | | 6 | | 7 | | | 8 | | 9 | | | 10 | | | 11 | | 12 | | | 13 | | | 14 | | | 15 | | 16 | | | 17 | | | 18 | | | 19 | | 20 | | | 21 | | | 22 | | | 23 | | | 24 | | 25 | | | 26 | | | 27 | | | 28 | | 29 | | | 30 | | | 31 | | | | |
| ЧСС зранку ( протягом хвилини) | | | | | | | |  | |  | | |  | |  | | |  | |  | |  | | |  | |  | | |  | | |  | |  | | |  | | |  | | |  | |  | | |  | | |  | | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | |  | | |  | | |  | | |  | |  | | |  | | |  | | | | |
| Заповнюється тільки на занятті  (середній пульс спокою зранку за місяць зараховується як 100% ; значення пульсу на початку та в кінці заняття студенти переводять у відсотки відносно до середнього значення пульсу спокою зранку за місяць і заносять у відповідні графи) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| дні | 1 | | 2 | | 3 | | 4 | | | | 5 | | | 6 | | | 7 | | | | 8 | | | 9 | | | | 10 | | | 11 | | | 12 | | | 13 | | | 14 | | | 15 | | | | 16 | | | 17 | | | 18 | | | 19 | | | 20 | | | 21 | | | 22 | | | 23 | | | | 24 | | | 25 | | | 26 | | | 27 | | | 28 | | | 29 | | | 30 | | |
| Показники |  | % |  | % |  | % |  | | % | |  | % | |  | | % |  | | % | |  | | % |  | | % | |  | % | |  | % | |  | | % |  | | % |  | | % | % | |  | | % |  | | % |  | | % |  | | % | |  | % | |  | % | |  | % | |  | % | |  | | % |  | | % |  | | % |  | | % | |  | % | |  | % | |  | % |  | |
| ЧСС на початку заняття (за 30сек.х2) |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  | |  | |  |  | |  | |  | |  |  | |  | |  |  | |  |  | |  | |  |  | |  |  | |  |  | |  | |  |  | |  |  | |  |  | |  | |  |  | |  |  | |  |  | |  |  | |  | |  |  | |  |  | |  |  | |  | |  |  | |  |  | |  |  |  | |
| ЧСС в кінці заняття (за 30сек.х2) |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  | |  | |  |  | |  | |  | |  |  | |  | |  |  | |  |  | |  | |  |  | |  |  | |  |  | |  | |  |  | |  |  | |  |  | |  | |  |  | |  |  | |  |  | |  |  | |  | |  |  | |  |  | |  |  | |  | |  |  | |  |  | |  |  |  | |
| самопочуття на початку заняття \* |  | |  | |  | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| самопочуття в кінці заняття \* |  | |  | |  | |  | | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |

Таблиця 2

**Проба на дозоване навантаження ЧССпдн 1 семестр**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Вересень** | | | **жовтень** | | | | | **Листопад** | | | | **Грудень** | | | | |
| **Показники** | **1 тиждень** | **2 тиждень** | **3 тиждень** | **1 тиждень** | **2 тиждень** | **3 тиждень** | **4 тиждень** | **5 тиждень** | **1 тиждень** | **2 тиждень** | **3 тиждень** | **4 тиждень** | **1 тиждень** | **2 тиждень** | **3 тиждень** | **4 тиждень** | **5 тиждень** |
| **ЧССпдн\*( 20 присідань) Вимірюється в % \*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Рівень функціонального стану серцево-судинної системи  К2\*\* (вимірюється в уд\хв) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**\*ЧССПДН = (ЧСС *після нав. за за 30сек* – ЧСС *початкова за 30сек*. ) х 100% Вимірюється в %**

**ЧСС *початкова за 30 сек.***

\*\*К2= **ЧСС *початкова за 30с*ек + ЧСС *перші 30 с другої хвилини відновлення*** (вимірюється в уд\хв)

ЧСС зранку студента групи КВ-41 Горпинича-Радуженка Івана(листопад)

ЧСС зранку студента групи КВ-41 Горпинича-Радуженка Івана (грудень)