|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Показатели самоконтроля |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. | Самочувствие и настроение |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | Аппетит |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Сон |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Работоспособность |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. | Болевые ощущения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. | Желание заниматься физическими упражнениями |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. | ЧСС в минуты:   * утром после сна в положение лежа * до занятиями упражнениями * сразу после окончания занятий * через 5 мин. После окончания занятий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8. | Частота дыхания в 1 минуту:   * до занятиями упражнениями * сразу после окончания занятий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9. | Артериальное давление:   * до занятиями упражнениями * сразу после окончания занятий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |