|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Показатели самоконтроля | 1 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 |
| 1. | Самочувствие и настроение | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 2. | Аппетит | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Сон | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Работоспособность | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 5. | Болевые ощущения | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 6. | Желание заниматься физическими упражнениями | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 7. | ЧСС в минуты:   * утром после сна в положение лежа * до занятиями упражнениями * сразу после окончания занятий * через 5 мин. После окончания занятий | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 8. | Частота дыхания в 1 минуту:   * до занятиями упражнениями * сразу после окончания занятий | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 9. | Артериальное давление:   * до занятиями упражнениями * сразу после окончания занятий | 1 |  |  |  |  |  |  |