

**НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ УКРАЇНИ  
«КИЇВСЬКИЙ ПОЛІТЕХНІЧНИЙ ІНСТИТУТ  
ІМ. ІГОРЯ СІКОРСЬКОГО»**

**Щоденник самоконтролю студента  
для практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання»**

**Киба Олег**

**Вид спорту: важка атлетика**

**Навчальна група: ІВ-72**

**2019-2020 н.р.**

Показники контролю функціонального стану студента (Киба Олег, ІВ-72 гр.) за 10 місяць  
(заповнюється з вересня по червень, подається викладачу щомісяця в паперовому форматі)

*Примітка. П1 - пульс, або частота серцевих скорочень (ЧСС), за 1 хвилину зранку.*

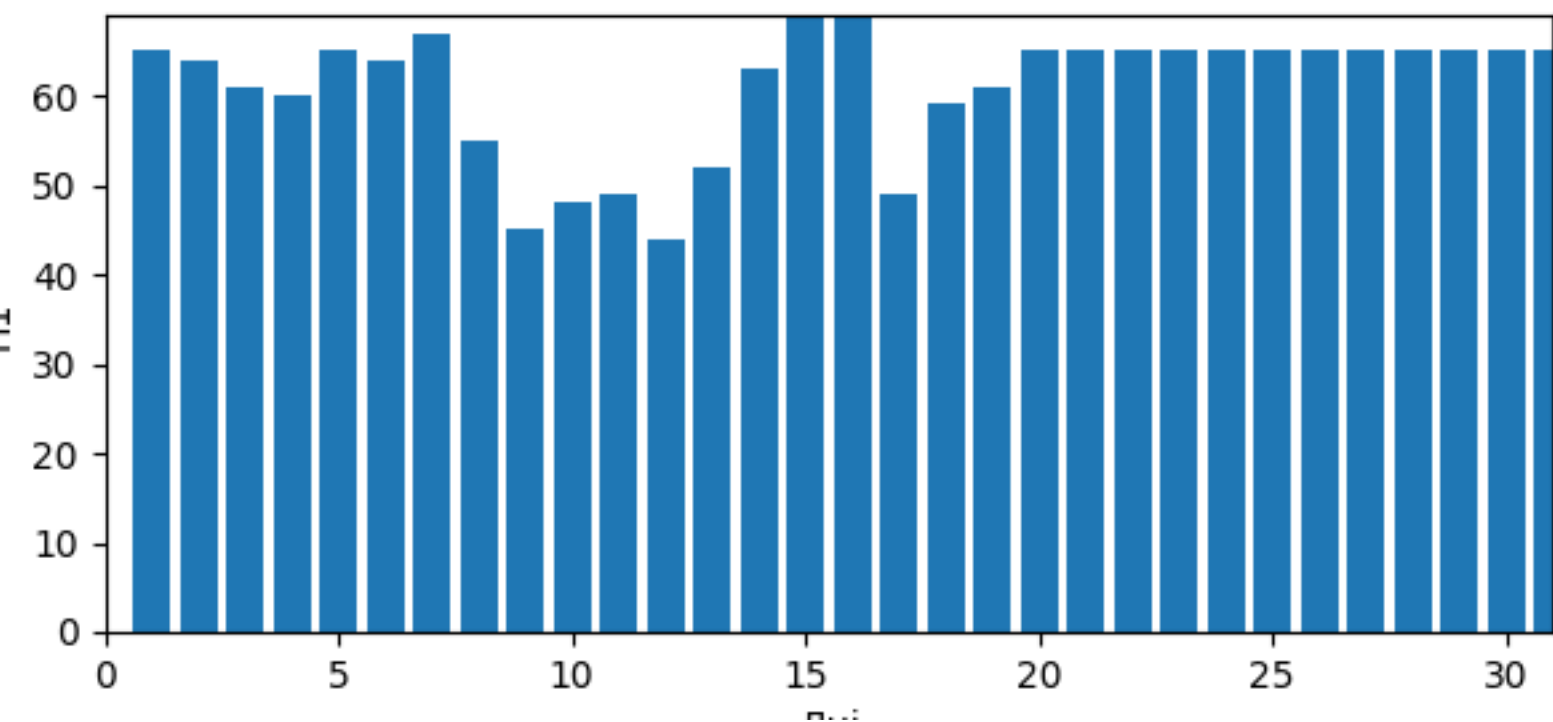
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
65	64	61	60	65	64	67	55	45	48	49	44	52	63	69	69	49	59	61	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65

(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)

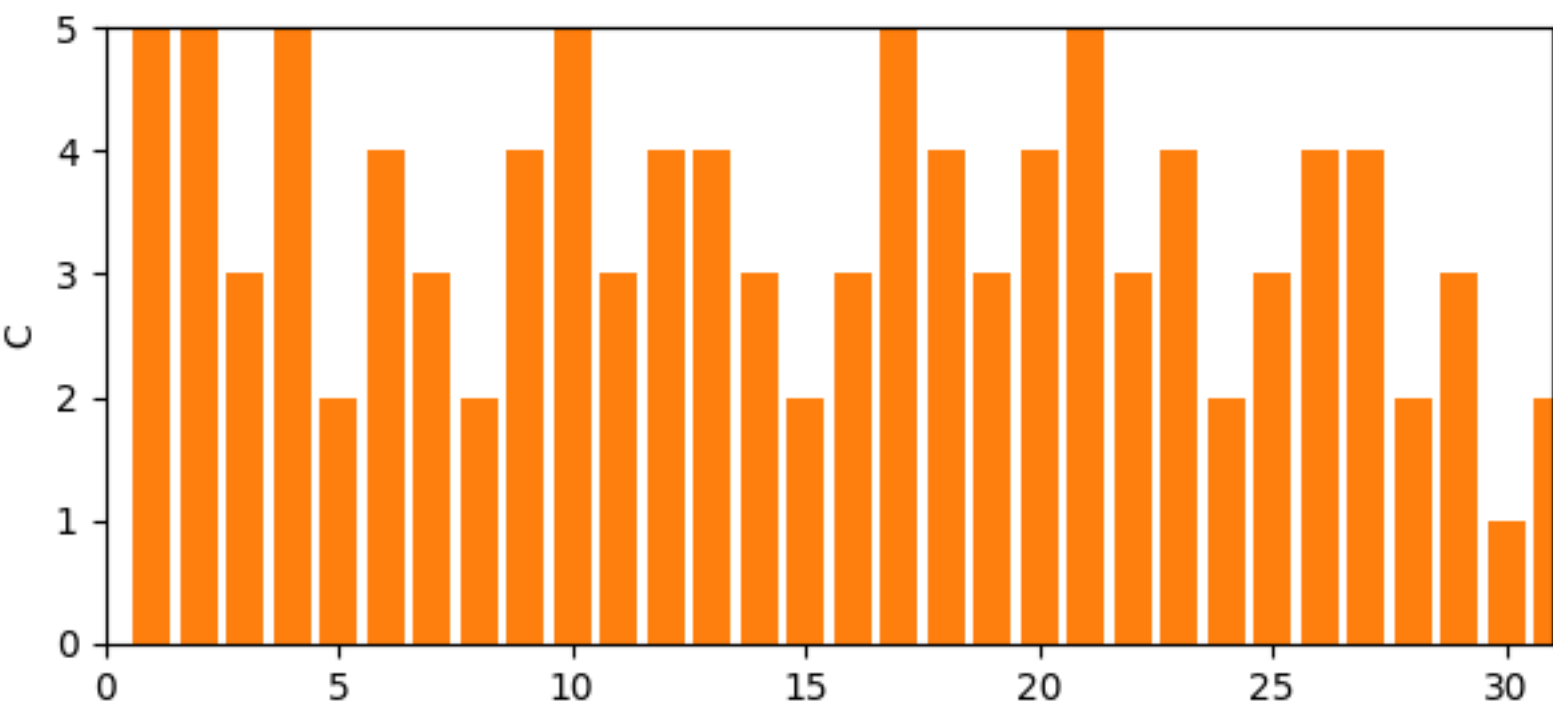
*Примітка. С - самопочуття в кінці заняття*

\*Самопочуття оцінюється в балах від 1 до 5

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
5	5	3	5	2	4	3	2	4	5	3	4	4	3	2	3	5	4	3	4	5	3	4	2	3	4	4	2	3	1	2



Графік 1. Показники ЧСС студента Киба Олег, гр. ІВ-72 за 10 2020 р.



Графік 2. Значення рівня функціонального стану студента  
Киба Олег, гр. ІВ-72