** Дневник самоконтроля.**

**ИФО** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Студент ( ка)** \_\_\_\_ **курса**

**Институт (факультет**)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Медицинская группа:** специальная Б, инвалидность ( указать диагноз по справке)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Индекс массы тела**  ИМТ = масса тела (кг): (рост, м)2.**:**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

АД ( артериальное давление ) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ЧСС в покое\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Антропометрия:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Начало учебного года ( сентябрь)** | **Конец учебного года ( июнь)** |
| **Рост** |  |  |
| **Вес** |  |  |
| **Обхват грудной клетки см** |  |  |
| **Обхват талии** |  |  |
| **Обхват бедра правое** |  |  |
| **левое** |  |  |
| **Обхват бицепса** |  |  |

**Функциональное тестирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Проба Штанге** |  |  |
| **Проба Генчи** |  |  |
| **Проба “20 приседаний”** | | |
| **Пульс в покое** |  |  |
| **Пульс после минуты восстановления** |  |  |

**ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ НА ОДИН ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Показатели** | **Дата** | | | | |
| **14.09.2020** | **21.09.2020** | **28.09.2020** | **03.10.2020** | **10.10.2020** |
| 1 | Самочувствие | 4 |  |  |  |  |
| 2 | Активность | 3 |  |  |  |  |
| 3 | Настроение | 4 |  |  |  |  |
| 4 | Желание тренироваться | 3 |  |  |  |  |
| 5 | Сон | 4 |  |  |  |  |
| 6 | Аппетит | 3 |  |  |  |  |
| 7 | АД ( артериальное давление | 125\85 |  |  |  |  |
| 8 | ЧСС (уд/мин) в покое | 72 |  |  |  |  |
| Во время тренировки | 168 |  |  |  |  |
| После тренировки | 110 |  |  |  |  |
| 9 | Вес ( утром натощак), кг | 70.350 |  |  |  |  |
| 10 | Тренировочное задание | Задание №1 – начальный уровень |  |  |  |  |
| 11 | Отметка о выполнении | Выполнено полностью |  |  |  |  |
| 12 | Болевые ощущения, дискомфорт при выполнении | Легкие покалывания в боку |  |  |  |  |
| 13 | Примечание | Очень тяжело было выполнять 3 серию . |  |  |  |  |

**Шкала оценок**: 5- очень хорошо, 4- хорошо, 3 – удовлетворительно, 2- плохо, 1- очень плохо.