** Дневник самоконтроля.**

**ФИО** \_Моисеенко Павел Александрович\_\_\_

**Студент (ка)** \_3\_\_ **курса**

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

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

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_болезнь\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Индекс массы тела**  ИМТ = масса тела (кг): \_22,27\_

(рост, м)2.**:** \_\_\_176\_\_\_

АД (артериальное давление) \_\_\_\_\_\_\_\_124/83\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ЧСС в покое\_\_\_\_\_58\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Антропометрия**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Начало учебного года (сентябрь)** | **Конец учебного года (июнь)** |
| **Рост** | **176** |  |
| **Вес** | **69** |  |
| **Обхват грудной клетки см** | **95** |  |
| **Обхват талии** | **82** |  |
| **Обхват бедра правое** | **60** |  |
| **левое** | **59** |  |
| **Обхват бицепса** | **38** |  |

**Функциональное тестирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Проба Штанге** | **20** |  |
| **Проба Генчи** | **13** |  |
| **Проба “20 приседаний”** | | |
| **Пульс в покое** | **58** |  |
| **Пульс после минуты восстановления** | **84** |  |

**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 | 5 | 2 | 4 | 4 |
| 2 | Активность | 3 | 4 | 2 | 5 | 3 |
| 3 | Настроение | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 |
| 4 | Желание тренироваться | 3 | 3 | 2 | 5 | 3 |
| 5 | Сон | 4 | 4 | 3 | 5 | 4 |
| 6 | Аппетит | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 |
| 7 | АД (артериальное давление) | 125\85 | 129\87 | 132\91 | 125\83 | 124\87 |
| 8 | ЧСС (уд/мин) в покое | 72 | 62 | 65 | 63 | 59 |
| Во время тренировки | 168 | 170 | 165 | 157 | 172 |
| После тренировки | 110 | 120 | 119 | 124 | 118 |
| 9 | Вес (утром натощак), кг | 70.350 | 68 | 69 | 69 | 69 |
| 10 | Тренировочное задание | Задание №1 – начальный уровень | Задание № 2 — начальный уровень | Задание № 3 — начальный уровень | Задание № 4 — средний уровень | Задание № 5 — средний уровень |
| 11 | Отметка о выполнении | Выполнено полностью | Выполнено полностью | Выполнено половина | Выполнено полностью | Выполнена большая часть |
| 12 | Болевые ощущения, дискомфорт при выполнении | Легкие покалывания в боку | Нет | Легкие покалывания в боку | Легкие покалывания в боку | Нет |
| 13 | Примечание | Очень тяжело было выполнять 3 серию. | Было тяжело выполнять 2 серию. | Было неприятно выполнять задания. | Отлично себя чувствую после выполнения заданий. | Было непросто выполнить 4 серию. |

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