**Оценка физического состояния во время выполнения индивидуального комплекса упражнений**

1. Фамилия Имя Отчество: **Жуковский Павел Сергеевич.**
2. Возраст: **19 лет.**
3. Курс: **3**. Группа: **12**.
4. Группа по физической культуре: **СМГ**.
5. Данные за период (указать за 3 занятия)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Субъективные и объективные данные | Дата | | |
| 15.02.2021 | 17.02.2021 | 19.02.2021 |
| Самочувствие | Нормальное | Приемлемое | Нормальное |
| Сон | 8 часов | 6 часов | 9 часов |
| Настроение | Хорошее | Плохое | Хорошее |
| Болевые ощущения | Отсутствуют | Небольшая усталость | Отсутствуют |
| ЧСС 1 до занятия (уд/мин) | 76 | 80 | 72 |
| ЧСС 2 после занятия (уд/мин) | 92 | 104 | 88 |
| ЧД 1 до занятия (мин) | 19 | 20 | 17 |
| ЧД 2 после занятия (мин) | 20 | 24 | 20 |

ЧСС измеряется за 15 секунд и умножается на 4.

ЧД (частота дыхания) измеряется за 1 минуту. Вдох-выдох – это 1 цикл, то есть 1 дыхательное движение.