** Дневник самоконтроля.**

**ИФО** Софья Логинова Андреевна

**Студентка 3 курса**

**Институт (факультет**) Институт информационных технологий и технологического образования

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

Митохондриальная миопатия

**Индекс массы тела**  ИМТ = масса тела (кг): (рост, м)2.**:** 20,07

АД ( артериальное давление ) 122/78 мм рт.ст

ЧСС в покое 68 уд/мин

**Антропометрия:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Начало учебного года ( сентябрь)** | **Конец учебного года ( июнь)** |
| **Рост** | **164** |  |
| **Вес** | **54** |  |
| **Обхват грудной клетки см** | **82** |  |
| **Обхват талии** | **63** |  |
| **Обхват бедра правое** | **41** |  |
| **левое** | **41** |  |
| **Обхват бицепса** | **30** |  |

**Функциональное тестирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Проба Штанге** | **41** |  |
| **Проба Генчи** | **39** |
| **Проба “20 приседаний”** | | |
| **Пульс в покое** | **68** |  |
| **Пульс после минуты восстановления** | **97** |  |

**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** | ***4*** | ***3*** | ***3*** | ***5*** |
| 2 | Активность | **3** | ***4*** | ***3*** | ***4*** | ***4*** |
| 3 | Настроение | **4** | ***4*** | ***3*** | ***3*** | ***4*** |
| 4 | Желание тренироваться | **3** | ***4*** | ***2*** | ***4*** | ***4*** |
| 5 | Сон | **4** | ***3*** | ***3*** | ***3*** | ***4*** |
| 6 | Аппетит | **3** | ***3*** | ***3*** | ***3*** | ***4*** |
| 7 | АД ( артериальное давление | ***123\82*** | ***124\80*** | ***128\75*** | ***123\82*** | ***122\78*** |
| 8 | ЧСС (уд/мин) в покое | **72** | ***68*** | ***62*** | ***70*** | ***65*** |
| Во время тренировки | **130** | ***135*** | ***148*** | ***123*** | ***142*** |
| После тренировки | **110** | ***100*** | ***110*** | ***96*** | ***112*** |
| 9 | Вес ( утром натощак), кг | **53.6** | ***53.2*** | ***54.3*** | ***52.6*** | ***53.3*** |
| 10 | Тренировочное задание | **Задание №1** | ***Задание №2*** | ***Задание №3*** | ***Задание №4*** | ***Задание №5*** |
| 11 | Отметка о выполнении | **Выполнено полностью** | **Выполнено полностью** | **Выполнено полностью** | **Выполнено полностью** | **Выполнено полностью** |
| 12 | Болевые ощущения, дискомфорт при выполнении | **Отсутствуют** | **Отсутствуют** | **Отсутствуют** | **Отсутствуют** | **Отсутствуют** |
| 13 | Примечание | **Отсутствуют** | **Отсутствуют** | **Отсутствуют** | **Отсутствуют** | **Отсутствуют** |

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