

**Міністерство освіти і науки України
Таврійський державний агротехнологічний університет
Навчально-науковий інститут загальноуніверситетської підготовки
Кафедра фізичного виховання і спорту**

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

ПІБ _____

Факультет _____

Навчальна група _____

Курс _____

Медична група _____

2022-2023 н.р.

Сторінка контролю ведення щоденника

№ з/п	Назва фізіологічного тесту	Результати щотижневого фізіологічного тесту (кількісні показники)	Додаткові фізичні навантаження (якщо є, вказати які)
1.	ДІАГНОСТИКА АНТРОПОМЕТРИЧНИХ ДАНИХ	Заповнюється у таблиці нижче	
2.	ІНДЕКС РУХЛИВОСТІ ХРЕБТА		
3.	ФУНКЦІОНАЛЬНА ПРОБА РУФ'Є		
4.	АДАПТАЦІЙНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ЛЮДИНИ		
5.	ІНДЕКС МАСИ ТІЛА		
6.	РОЗРАХУНОК СПОЖИВАННЯ КАЛОРІЙ		
7.	ПРОБИ ІЗ ЗАТРИМКОЮ ДИХАННЯ		
8.	ОРТОСТИЧНА ПРОБА		
9.	ПОКАЗНИК МІЦНОСТІ СТАТУРИ (ІНДЕКС ПИН'Є)		
10.	ВИЗНАЧЕННЯ ХРОНОТИПУ ЛЮДИНИ		

ДІАГНОСТИКА АНТРОПОМЕТРИЧНИХ ПОКАЗНИКІВ СТУДЕНТІВ І-ІІ КУРСІВ ВСІХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ ТДАТУ ІМЕНІ ДМИТРА МОТОРНОГО

Охватні розміри тіла людини вимірюються сантиметровою стрічкою, площина якої розташовується паралельно площини тіла, а її нульова поділка знаходиться попереду випробуваного.

П. _____

І. _____

Б. _____

Група _____

Дата заповнення анкети _____

Дата народження _____

Зріст, см								
Вага, кг								
Пульс (міряти вранці натщесерце не встаючи на сонній або променевій артерії)								
Артеріальний тиск (по можливості)								
Окружність грудної клітини (при максимальному вдиху та видиху), 2 результати в см								
Окружність шиї, см								
Окружність талії, см								

З програмою тестування ознайомлений(на), згоден взяти участь у тестуванні

Дата _____ Підпис _____