

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ТАВРІЙСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ АГРОТЕХНОЛОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ДМИТРА МОТОРНОГО**

Кафедра фізичного виховання і спорту

**ЖУРНАЛ
виконання практичних робіт з дисципліни
«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»**

ПІБ _____

Факультет _____

Навчальна група _____

Курс _____

Медична група _____

2024 р.

Сторінка контролю ведення щоденника самопочуття

№ тижня	Дата	Ранковий пульс (середнє значення)	Показники пульсу до і після дистанційного практичного заняття	Додаткові фізичні навантаження (якщо є вказати які)
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				

Результати виконання щотижневих фізіологічних тестів

№ тижня	Назва фізіологічного тесту	Результати щотижневого фізіологічного тесту
1	ВИЗНАЧЕННЯ ОКРУЖНОСТІ ТАЛІЇ	
2	ДЕННЕ СПОЖИВАННЯ ПОЖИВНИХ РЕЧОВИН В КАЛОРІЯХ	
3	ТЕСТ НА ВИЗНАЧЕННЯ ПРОДУКТІВ ХАРЧУВАННЯ В ДОБОВОМУ РАЦІОНІ	
4	ТЕСТ НА ЯКІСТЬ ВАШОГО СНУ	
5	ТЕСТ НА ЯКІСТЬ ДИХАННЯ	
6	ТЕСТ НА СХИЛЬНІСТЬ ДО СТРЕСУ	
7	ТЕСТ НА ВИЗНАЧЕННЯ КОМПЛЕКСУ ВПРАВ ДЛЯ ОРГАНІВ ДИХАННЯ	
8	ТЕСТ НА ВИЗНАЧЕННЯ РЕЖИМУ ВІДПОЧИНКУ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ	
9	ТЕСТ НА ВИЗНАЧЕННЯ ПРИБЛИЗНОЇ ТРИВАЛОСТІ ЖИТТЯ	
10	АНКЕТА ЕМОЦІЙНО-ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	
11	ТЕСТ ОЦІНКИ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ	
12	ТЕСТ НА ВИЗНАЧЕННЯ СТИЛЮ ПРИЙОМУ ЇЖИ	

Роботу виконав _____