

**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 _____

2019-2020 н.р.

Сторінка контролю ведення щоденника

Назва фізіологічного тесту	Результати щотижневого фізіологічного тесту (кількісні показники)	Додаткові фізичні навантаження (якщо є, вказати які)
ДІАГНОСТИКА АНТРОПОМЕТРИЧНИХ ДАНИХ	Заповнюється у таблиці нижче	
ІНДЕКС РУХЛИВОСТІ ХРЕБТА		
ФУНКЦІОНАЛЬНА ПРОБА РУФ'Є		
АДАПТАЦІЙНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ЛЮДИНИ		
ІНДЕКС МАСИ ТІЛА		
РОЗРАХУНОК СПОЖИВАННЯ КАЛОРІЙ		
ПРОБИ ІЗ ЗАТРИМКОЮ ДИХАННЯ		

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

Охватні розміри тіла людини вимірюються сантиметровою стрічкою, площа 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)								
Груди								
Шия								
Талія								

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

Дата _____ Підпис _____