

ФЕДЕРАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КУРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Кафедра физической культуры

ПАСПОРТ ЗДОРОВЬЯ

(самоконтроль за состоянием здоровья студента)

ФИО

студента _____

Факультет _____

Курс _____ Группа _____

Дневник начат _____

Дневник окончен _____

Дневник проверил
преподаватель _____

Зав. кафедрой
физической культуры, доцент _____ Т.В. Недуруева

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дневник здоровья является личным документом студента. Он ведется на протяжении всего периода освоения дисциплин «Физическая культура и спорт» и «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» и предоставляется преподавателю в конце каждого семестра.

Дневник здоровья может служить документом, характеризующим уровень состояния здоровья будущего специалиста.

Показатели физического развития и функционального состояния*

№ п/ п	Показатели физического развития и функционального состояния	Исходные данные (начало I семестра)	Семестры						
			I	II	III	IV	V	VI	
1.	Медицинская группа								
2.	Длина тела (см)								
3.	Масса тела (кг)								
4.	Росто-массовый показатель								
5.	Проба Штанге(с)								
6.	Проба Генчи(с)								
7.	ЧСС в покое (уд/мин)								
8.	ЧСС после нагрузки (уд/мин)								
9.	Давление (мм рт. ст.)								

* показатели оцениваются и фиксируются студентами самостоятельно после консультации с преподавателем

Субъективные показатели самоконтроля*

№	Показатели	Исходные данные (начало I семестра)	Семестры						
			I	II	III	IV	V	VI	
1.	Самочувствие (отличное, хорошее, удовлетворительное, плохое)								
2.	Сон (хороший, глубокий; удовлетворительный; плохой)								
3.	Аппетит (хороший, удовлетворительный, плохой)								
4.	Работоспособность (высокая, средняя, низкая)								

* фиксируются показатели по субъективной оценке общего состояния за весь семестр

**УЧАСТИЕ В СПОРТИВНО – МАССОВЫХ
И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЯХ***

Дата	Название мероприятия	Форма участия

* участие в спортивно-массовых и оздоровительных мероприятиях не менее 1 раза в семестр.