Самоконтроль физического развития обучающегося

Ф.И.О._____

Группа _____ _____ учебный год

		Дни недели, дата.							
№ п/п	показатели	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	Итого лучший результат
1	Длина тела (см)								
2	Масса тела (см)								
3	Окружность груди (см)								
4	Артериальное давление								
5	Ч.С.С.(уд.мин.)								
6	Бег 1000м. (зачет)								
7	Бег 30м								
8	Челночный бег 3х10м								
9	Прыжок в длину с места (см)								
10	Наклон вперед из положения сидя (см)								
11	Подтягивание (кол-во раз)								
12	Поднимание туловища за 30с.кол-во раз								
13	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа кол-во раз								
14	Прыжок в длину с места								
15	Вис на перекладине (мин.сек.)								