**Дневник самоконтроля по физической культуре**

Комплекс упражнений Табата  
Дата:

ФИО :

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид работы (номер замера)** | **ЧСС (за 6 сек\*10)** | **Самочувствие** |
| 1 | Замер № 1 «До начала работы» |  |  |
| 2 | Замер № 2 «После разминки» |  |  |
| 3 | Замер № 3 №Замер после 1-го сета» |  |  |
| 4 | Замер № 4 Замер перед 2-м сетом |  |  |
| 5 | Замер № 5 №Замер после 2-го сета» |  |  |
| 6 | Замер № 6 перед 3-м сетом |  |  |
| 7 | Замер №7 №Замер после 3-го сета» |  |  |
| 8 | Замер № 8 перед 4-м сетом |  |  |
| 9 | Замер №9 №Замер после 4-го сета» |  |  |
| 10 | Замер № 10 Замер в конце проделанной работы |  |  |

*ЧСС измеряется за 6 сек. и умножается на 10.*