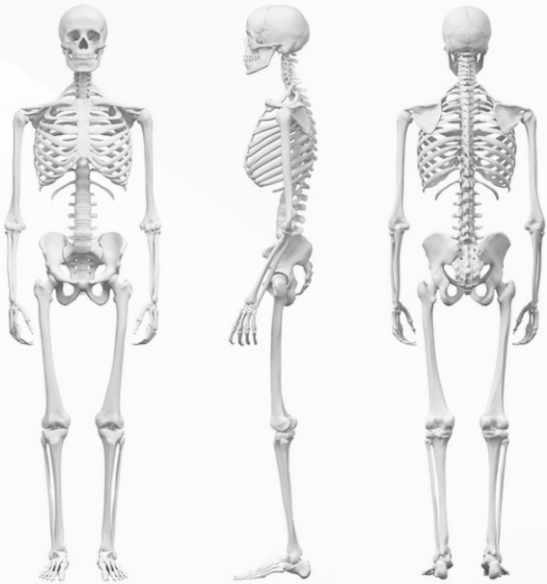




КАРТА КЛИЕНТА

ФИО:	
Тел:	
Возраст:	
Рост:	
Вес:	
Спортивная деятельность:	
Тренировочный опыт:	
Травмы, заболевания, нарушения:	
Цели и интересы клиента:	

АНАЛИЗ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Сустав	Состояние
Стопа+голеностопный сустав	
Коленный сустав	
Тазобедренный сустав	
Позвоночник	
Плечевой сустав+лопатки	
Лучезапястный сустав	

ТЕСТОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Качество	Упражнение	Уровень	Баллы
Сила			
Быстрота			
Гибкость			
Выносливость			
Координация			

ТЕСТОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ОБЩИЕ

Упражнение	Описание
Присед с поднятыми руками над головой	
Наклон	
Отжимание	
Подтягивание	