

### Дневник самоконтроля спортсмена

№ п/п	Показатели самоконтроля	Дата проведения исследования		
		_____ 2020 (день занятия)	_____ 2020 (день отдыха)	_____ 2020 (день занятия)
1.	Пульс (ЧС) утром лежа за 15 сек.			
2.	Пульс (ЧС) утром стоя за 15 сек.			
3.	Масса тела до занятия		-	
4.	Масса тела после занятия		-	
5.	Жалобы			
6.	Самочувствие			
7.	Сон			
8.	Аппетит			
9.	Болевые ощущения			
10.	Настроение			
11.	Потоотделение		-	
12.	Желание заниматься физическими упражнениями			
13.	Нарушение режима		-	
14.	Содержание занятия:		-	

*образец оформления*

*титульный лист*

*(для дневника можно использовать тетрадь 48 листов)*

## СПОРТИВНЫЙ ДНЕВНИК

(ФИО) Спортсмена \_\_\_\_\_

Спортивная организация \_\_\_\_\_

(наименование организации)

Дата тренировочного занятия: « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020 г.

Место проведения тренировочного занятия:

Содержание	Дозировка	Комментарии занимающегося (самочувствие, ощущения, трудности, показатели пульса)
1. Подготовительная часть (разминка)		
2. Основная часть		
3. Заключительная часть		