**Приложение №3**

**Дневник самоподготовки для 2-3 курсов**

Если студент занимается самостоятельно более 2-х раза в неделю, дополнительные занятия фиксируются в дневнике самоподготовки (который ведётся студентом по желанию – в соответствии БРС) и присылает на проверку преподавателю.

Студенты должны соблюдать технику безопасности во время проведения самостоятельных занятий. В случае плохого самочувствия, занятие прекращается.

**Возможный формат самостоятельных занятий для студентов:**

1. Езда на велотренажере или занятие на тренажере, минимум 30 минут.
2. Комплекс упражнений, рекомендованный кафедрой ФВ. Можно ознакомиться на сайте <https://fv.bmstu.net/courses/exercises>
3. Бег, ходьба, минимум 30 минут.

**Формат оценки одного занятия:**

1. Фотоотчёт (5-6 упражнений). На каждое упражнение минимум по одной фотографии, по которой можно определить выполняемое упражнение.
2. Скриншот с устройства, которое фиксировало прохождение дистанции (ходьба, бег, велосипед). 2 фотографии (результат пройденной дистанции и селфи).
3. В отчете написать результаты замера пульса и самочувствие.
4. Фото принимается только в спортивной одежде.

Ознакомиться с образцом ведения дневника «самоподготовки и самоконтроля». Оформление строго по утвержденному образцу:

**Дневник «Самоподготовки и самоконтроля»**

**Ф.И.О.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Факультет, группа\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Дата рождения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Группа здоровья \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Вес, рост\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **День недели, число, месяц, год**  **Время занятия** | **Содержание физкультурного занятия** | **Пульс** | **Самочувствие** | **Желание заниматься** |
| Занятия проводить минимум 1 раза в неделю  Указать: дату, время место, занятия | Продолжительность одного занятия от 45 минут. **Подготовительная часть:** -15 мин  (расписать разминку, ОРУ)  **Основная часть: - 30 мин.**  (ОБЯЗАТЕЛЬНО!! расписать каждое выполняемое упражнение, количество повторений и серий)  **Заключительная часть: - 10 мин**  (упр. на восстановление дыхания, растяжка, расписать) | Измеряется 2 раза: перед началом занятия и сразу после его окончания.  До/ после | Хорошо, удовлетворительно, плохо. Отмечать болевые ощущения, возникающие только во время занятия | Присутствует " + "  Отсутствует  " - " |

Занятия проводить (и правильно конспектировать) минимум 1 раз в неделю, ВАЖНО расписывать каждое занятие по данному образцу.