Дневник самоконтроля занимающегося легкоатлетическими упражнениями

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Группа:** | **ФИО занимающегося:** | **Дата занятия:** |
| **Субъективные показатели** | | |
|  | **До занятия** | **После занятия** |
| Настроение | * хорошее * удовлетворительное * неудовлетворительное | * хорошее * удовлетворительное * неудовлетворительное |
| Самочувствие | * хорошее * удовлетворительное * неудовлетворительное | * хорошее * удовлетворительное * неудовлетворительное |
| Сон | * глубокий, крепкий, быстрое засыпание * беспокойный, неглубокий, трудное засыпание * недосыпание, бессонница | * глубокий, крепкий, быстрое засыпание * беспокойный, неглубокий, трудное засыпание * недосыпание, бессонница |
| Аппетит | * хороший, адекватный энергозатратам * удовлетворительный, незначительный дисбаланс * отсутствие аппетита * чрезмерный аппетит | * хороший, адекватный энергозатратам * удовлетворительный, незначительный дисбаланс * отсутствие аппетита * чрезмерный аппетит |
| Работоспособность | * повышенная * стабильная * пониженная | * повышенная * стабильная * пониженная |
| Переносимость нагрузок |  | * незначительное утомление * значительное утомление * резкая, высокая степень утомления |
| Утомление |  | * исчезло через 2–3 часа после занятий * сохранялось более 3 часов * сохранялосья на следующее утро после тренировки |
| **Объективные показатели** | | |
| **Утром после пробуждения** | Масса тела, кг: | ЧСС, уд/мин: |
| **Тренировка** | **Объём нагрузки** | **Интенсивность нагрузки** |
|  |  | ЧСС до тренировки, уд/мин: |
| Разминка | Длительность, мин:  Километраж, м: | ЧСС после разминки, уд/мин: |
| Основная часть | Длительность, мин:  Общий километраж, м: | ЧСС после основной части, уд/мин: |
| Заключительная часть | Длительность, мин:  Общий километраж, м: | ЧСС после заключительной части, уд/мин: |
| Тестирование на занятии | *(название вида тестирования)* | *(результат тестирования)* |
| **Всего** | Длительность, мин:  Общий километраж, м: |  |