**Дневник «Самоподготовки и Самоконтроля» студента**

**Ф.И.О.\_\_\_\_\_\_\_\_Мирзоян Сергей Азатович \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Факультет, группа\_\_\_\_\_\_ИУ7-65Б\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Дата рождения\_\_\_05.10.1999\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Группа здоровья \_\_\_\_\_\_\_\_осн.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Вес, рост\_\_67/167\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **День недели, число, месяц, год**  **Время занятия** | **Содержание физкультурного занятия** | **Пульс** | **Самочувствие** | **Желание заниматься** |
| 13.04.2020  7:45 – 8:50 | Подготовительная часть:  Бег 3.5 км 15 мин  Основная часть% Кроссфит из следующих упражнений: 40 мин   * Подтягивания на турнике с уголком, ноги прямые, колени не согнуты, * отжимания, руки на уровне пояса, * приседания с прыжком. * Стойка на руках возле стены. Отжимания в вертикальном положении   5 повторов, 1 минута на отдых между упражнениями., после последнего упражнения 2-5 минуты   * Подтягивания: 10-15 повторов * Отжимания: 20 повторов * Приседания: 15 повторов * Вертикальные отжимания: 5 повторов   Заключительная часть: ходьба 10 мин, восстановление дыхания. | 70/104 | Хорошо | + |
| 16.04.2020  8:00 – 9:10 | Подготовительная часть:  Бег 3.5 км 15 мин  Основная часть% Кроссфит из следующих упражнений: 40 мин   * Подтягивания на турнике с уголком, ноги прямые, колени не согнуты, * отжимания, руки на уровне пояса, * приседания с прыжком. * Стойка на руках возле стены. Отжимания в вертикальном положении   5 повторов, 1 минута на отдых между упражнениями., после последнего упражнения 2-5 минуты   * Подтягивания: 10-15 повторов * Отжимания: 20 повторов * Приседания: 15 повторов * Вертикальные отжимания: 5 повторов   Заключительная часть: ходьба 10 мин, восстановление дыхания. | 65/100 | Хорошо | + |
| 20.04.2020  8:00-9:10 | Разминка: 3 подхода по 30 повторов: 20 минут   * Отжимания от пояса * Пресс с поднятием ног * Приседы без прыжка.   Основные упражнения: 25-30 минут суммарно   * Растяжка спины: стойка на четвереньках, тянусь головой к поясу, спина прямая, руки выпрямлены и спереди. 5 минут * Мельница. Руки в замок, круговые вращения туловищем. По 2.5 минуты в каждую сторону * Круговые вращения коленями. По 2 минуты в каждую сторону * Сидя, ноги врозь, тянутся от одной ноги к другой и обратно. В конце 1 минуту тянутся животом к полу, колени не сгибаются. Затем то же самое, но с ногами вместе. В сумме минуты 8 на все упражнение   Заключительная часть: ходьба 10 мин, восстановление дыхания | 75/93 | Хорошо | + |
| 24.04.2020  8:20-9:15 | Разминка: 3 подхода по 30 повторов: 20 минут   * Отжимания от пояса * Пресс с поднятием ног * Приседы без прыжка.   Основные упражнения: 25-30 минут суммарно   * Растяжка спины: стойка на четвереньках, тянусь головой к поясу, спина прямая, руки выпрямлены и спереди. 5 минут * Мельница. Руки в замок, круговые вращения туловищем. По 2.5 минуты в каждую сторону * Круговые вращения коленями. По 2 минуты в каждую сторону * Сидя, ноги врозь, тянутся от одной ноги к другой и обратно. В конце 1 минуту тянутся животом к полу, колени не сгибаются. Затем то же самое, но с ногами вместе. В сумме минуты 8 на все упражнение * Заключительная часть: ходьба 10 мин, восстановление дыхания | 60/80 | Хорошо | + |
| 28.04.2020  8:00 – 9:20 | Подготовительная часть:  Бег 3.5 км 15 мин  Основная часть% Кроссфит из следующих упражнений: 40 мин   * Подтягивания на турнике с уголком, ноги прямые, колени не согнуты, * отжимания, руки на уровне пояса, * приседания с прыжком. * Стойка на руках возле стены. Отжимания в вертикальном положении   5 повторов, 1 минута на отдых между упражнениями., после последнего упражнения 2-5 минуты   * Подтягивания: 10-15 повторов * Отжимания: 20 повторов * Приседания: 15 повторов * Вертикальные отжимания: 5 повторов   Заключительная часть: ходьба 10 мин, восстановление дыхания. | 70/104 | Хорошо | + |
| 1.05.2020  8:00 – 9:10 | Подготовительная часть:  Бег 3.5 км 15 мин  Основная часть% Кроссфит из следующих упражнений: 40 мин   * Подтягивания на турнике с уголком, ноги прямые, колени не согнуты, * отжимания, руки на уровне пояса, * приседания с прыжком. * Стойка на руках возле стены. Отжимания в вертикальном положении   5 повторов, 1 минута на отдых между упражнениями., после последнего упражнения 2-5 минуты   * Подтягивания: 10-15 повторов * Отжимания: 20 повторов * Приседания: 15 повторов * Вертикальные отжимания: 5 повторов   Заключительная часть: ходьба 10 мин, восстановление дыхания. | 65/100 | Хорошо | + |
| 5.05.2020  8:00-9:10 | Разминка: 3 подхода по 30 повторов: 20 минут   * Отжимания от пояса * Пресс с поднятием ног * Приседы без прыжка.   Основные упражнения: 25-30 минут суммарно   * Растяжка спины: стойка на четвереньках, тянусь головой к поясу, спина прямая, руки выпрямлены и спереди. 5 минут * Мельница. Руки в замок, круговые вращения туловищем. По 2.5 минуты в каждую сторону * Круговые вращения коленями. По 2 минуты в каждую сторону * Сидя, ноги врозь, тянутся от одной ноги к другой и обратно. В конце 1 минуту тянутся животом к полу, колени не сгибаются. Затем то же самое, но с ногами вместе. В сумме минуты 8 на все упражнение   Заключительная часть: ходьба 10 мин, восстановление дыхания | 75/93 | Хорошо | + |
| 09.05.2020  8:20-9:15 | Разминка: 3 подхода по 30 повторов: 20 минут   * Отжимания от пояса * Пресс с поднятием ног * Приседы без прыжка.   Основные упражнения: 25-30 минут суммарно   * Растяжка спины: стойка на четвереньках, тянусь головой к поясу, спина прямая, руки выпрямлены и спереди. 5 минут * Мельница. Руки в замок, круговые вращения туловищем. По 2.5 минуты в каждую сторону * Круговые вращения коленями. По 2 минуты в каждую сторону * Сидя, ноги врозь, тянутся от одной ноги к другой и обратно. В конце 1 минуту тянутся животом к полу, колени не сгибаются. Затем то же самое, но с ногами вместе. В сумме минуты 8 на все упражнение * Заключительная часть: ходьба 10 мин, восстановление дыхания | 60/80 | Хорошо | + |
| 13.05.2020  9:10 – 10:15 | Подготовительная часть:  Бег 3.5 км 15 мин  Основная часть% Кроссфит из следующих упражнений: 40 мин   * Подтягивания на турнике с уголком, ноги прямые, колени не согнуты, * отжимания, руки на уровне пояса, * приседания с прыжком. * Стойка на руках возле стены. Отжимания в вертикальном положении   5 повторов, 1 минута на отдых между упражнениями., после последнего упражнения 2-5 минуты   * Подтягивания: 10-15 повторов * Отжимания: 20 повторов * Приседания: 15 повторов * Вертикальные отжимания: 5 повторов   Заключительная часть: ходьба 10 мин, восстановление дыхания. | 70/104 | Хорошо | + |
| 16.05.2020  8:00 – 9:10 | Подготовительная часть:  Бег 3.5 км 15 мин  Основная часть% Кроссфит из следующих упражнений: 40 мин   * Подтягивания на турнике с уголком, ноги прямые, колени не согнуты, * отжимания, руки на уровне пояса, * приседания с прыжком. * Стойка на руках возле стены. Отжимания в вертикальном положении   5 повторов, 1 минута на отдых между упражнениями., после последнего упражнения 2-5 минуты   * Подтягивания: 10-15 повторов * Отжимания: 20 повторов * Приседания: 15 повторов * Вертикальные отжимания: 5 повторов   Заключительная часть: ходьба 10 мин, восстановление дыхания. | 65/100 | Хорошо | + |