**Выполнил: Осипенко Д, 595гр,**

**Дневник для самостоятельных занятий по физической культуре**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата  занятия | Виды занятий | Дозировка | **ЧСС** | | Оценка  Самочувствия  (1 – 5 баллов) | Субъективная  оценка физической и  функциональной  подготовленности, работоспосбности  (месяц,семестр,год) | Замечания и  подпись  преподавателя |
| До  Занятия  (10сек) | После  Занятия  (10сек) |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| 27.03.2020 | ЛФК | 23мин | 66 | 90 | 4 | - |  |
| 02.04.2020 | ЛФК | 25мин | 72 | 84 | 5 | - |  |
| 07.04.2020 | УГГ | 21мин | 66 | 78 | 5 | - |  |
| 10.04.2020 | ЛФК | 27мин | 78 | 90 | 5 | - |  |
| 13.04.2020 | УГГ | 17мин | 66 | 78 | 5 | - |  |
| 14.04.2020 | ЛФК | 28мин | 72 | 84 | 5 | - |  |
| 15.04.2020 | ОФП | 49мин | 78 | 90 | 4 | - |  |
| 16.04.2020 | УГГ | 17мин | 66 | 78 | 5 | - |  |
| 17.04.2020 | ОФП | 56мин | 84 | 96 | 5 | - |  |
| 18.04.2020 | ЛФК | 25мин | 78 | 90 | 5 | - |  |
| 22.04.2020 | УГГ | 16мин | 66 | 84 | 5 | - |  |
| 29.04.2020 | УГГ | 18мин | 60 | 78 | 5 | функциональная подготовленность, работоспособность –улучшилась; |  |
| 01.05.2020 | Круговая тренировка | 32мин | 84 | 120 | 5 | - |  |
| 06.05.2020 | Круговая тренировка | 30мин | 78 | 126 | 5 | - |  |
| 15.05.2020 | Инд. Круговая тренировка | 26мин | 72 | 120 | 5 | - |  |
| 18.05.2020 | ЛФК | 25мин | 72 | 84 | 5 | - |  |
| 19.05.2020 | УГГ | 17мин | 66 | 78 | 5 | - |  |
| 19.05.2020 | ОФП | 45мин | 78 | 90 | 4 | - |  |
| 20.05.2020 | ЛФК | 23мие | 78 | 90 | 5 | - |  |
| 21.05.2020 | УГГ | 15мин | 78 | 78 | 5 | - |  |
| 21.05.2020 | ОФП | 53мин | 84 | 96 | 5 | - |  |
| 22.05.2020 | ЛФК | 25мин | 78 | 90 | 5 | - |  |
| 23.05.2020 | УГГ | 13мин | 66 | 84 | 5 | - |  |
| 23.05.2020 | И.К.Т | 23мин | 84 | 90 | 5 | - |  |