**Дневник «Самоподготовки и самоконтроля» студента**

**Ф.И.О.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Марчук\_Иван\_Сергеевич\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Факультет, группа\_\_\_\_ИУ6-41б\_\_\_\_**

**Дата рождения\_\_25.12.2000\_\_\_\_\_ Группа здоровья \_\_\_\_\_\_\_\_основная\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Вес, рост\_\_\_70.6кг\_\_\_175см\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **День недели, число, месяц, год**  **Время занятия** | **Содержание физкультурного занятия** | **Пульс** | **Самочувствие** | **Желание заниматься** |
| Занятия проводить минимум 2 раза в неделю  Указать: дату, время место, занятия | Продолжительность одного занятия от 30 минут. Содержание занятия – комплекс упражнений (1-3)  **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) | Измеряем 2 раза: до занятия и сразу после занятия.  До/ после | Хорошо , удовлетворительно, плохо. Отмечать болевые ощущения, возникающие только во время занятия | Присутствует " + "  Отсутствует  " - " |
|  | Разминка:  - Разминка шеи 30повторов  - Вращения предплечьями в локтевом суставе 40 раз  - Вращения двумя руками одновременно 40 раз  - вращения плечами 40 раз  - Вращение кистями 30 раз  - Махи руками 30 раз  - Наклоны 30 раз  - Круговые вращения бедрами 30 раз  - вращение ноги, согнутой в колене 40 раз  - Вращения стопы 40 раз | Заминка:  - Прижимание локтя к плечу  - Растяжка локтей за спиной  - завод рук за спину  - сведение рук за спиной  - отведение рук за спиной  - растяжка рук в дверном проеме  - растяжка с упором на стену |  |  |
| 30.03.2020 | **Разминка** -15 мин  Отжимания  5 серий по:  **14 18 14 14 18**  **Заключительная часть: - 10 мин** | Д. 77  П. 118 | Удовл. | + |
| 31.03.2020 | **Разминка** -15 мин  Подтягивания  **3 4 2 2 4**  Приседания  **20 20 30 20 40**  **Заключительная часть: - 10 мин** | Д. 64  П. 117 | Удовл. | + |
| 01.04.2020 | **Разминка** -15 мин  Отжимания  **14 18 14 14 18**  **Заключительная часть: - 10 мин** | Д. 62  П. 107 | Удовл. | + |
| 02.04.2020 | **Разминка** -15 мин  Подтягивания  **3 4 2 2 4**  Приседания  **20 20 30 20 40**  **Заключительная часть: - 10 мин** | Д. 63  П. 125 | Удовл. | + |
| 03.04.2020 | **Разминка** -15 мин  Отжимания  **14 18 14 14 18**  **Заключительная часть: - 10 мин** | Д. 62  П. 122 | Удовл. | + |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 06.04.2020 | **Разминка** -15 мин  Подтягивания  **3 4 2 2 4**  Приседания  **20 20 30 20 40**  **Заключительная часть: - 10 мин** | Д.80  П. 112 | Удовл. | + |
| 07.04.2020 | **Разминка** -15 мин  Отжимания  **14 18 14 14 18**  **Заключительная часть: - 10 мин** | Д. 73  П. 108 | Удовл. | + |
| 08.04.2020 | **Разминка** -15 мин  Подтягивания  **3 4 2 2 4**  Приседания  **20 20 30 20 40**  **Заключительная часть: - 10 мин** | Д. 77  П. 111 | Удовл. | + |
| 09.04.2020 | **Разминка** -15 мин  Отжимания  **14 18 14 14 18**  **Заключительная часть: - 10 мин** | Д. 70  П. 111 | Удовл. | + |
| 10.04.2020 | **Разминка** -15 мин  Подтягивания  **3 4 2 2 4**  Приседания  **20 20 30 20 40**  **Заключительная часть: - 10 мин** | Д. 65  П. 117 | Удовл. | + |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 13.04.2020 | **Разминка** -15 мин  Отжимания  **14 18 14 14 18**  **Заключительная часть: - 10 мин** | Д. 74  П. 113 | Удовл. | + |
| 14.04.2020 | **Разминка** -15 мин  Подтягивания  **3 4 2 2 4**  Приседания  **20 20 30 20 40**  **Заключительная часть: - 10 мин** | Д. 63  П. 125 | Удовл. | + |
| 15.04.2020 | **Разминка** -15 мин  Отжимания  **14 18 14 14 18**  **Заключительная часть: - 10 мин** | Д. 73  П. 112 | Удовл. | + |
| 16.04.2020 | **Разминка** -15 мин  Подтягивания  **3 4 2 2 4**  Приседания  **20 20 30 20 40**  **Заключительная часть: - 10 мин** | Д. 70  П. 123 | Удовл. | + |
| 17.04.2020 | **Разминка** -15 мин  Отжимания  **14 18 14 14 18**  **Заключительная часть: - 10 мин** | Д. 66  П. 110 | Удовл. | + |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 20.04.2020 | **Разминка** -15 мин  Отжимания  **15 20 16 16 20**  **Заключительная часть: - 10 мин** | Д. 70  П. 106 | Удовл. | + |
| 21.04.2020 | **Разминка** -15 мин  Подтягивания  **3 4 3 3 5**  Приседания  **25 25 40 25 45**  **Заключительная часть: - 10 мин** | Д. 77  П. 108 | Удовл. | + |
| 22.04.2020 | **Разминка** -15 мин  Отжимания  **15 20 16 16 20**  **Заключительная часть: - 10 мин** | Д. 66  П. 118 | Удовл. | + |
| 23.04.2020 | **Разминка** -15 мин  Подтягивания  **3 4 3 3 5**  Приседания  **25 25 40 25 45**  **Заключительная часть: - 10 мин** | Д. 60  П. 118 | Удовл. | + |
| 24.04.2020 | **Разминка** -15 мин  Отжимания  **15 20 16 16 20**  **Заключительная часть: - 10 мин** | Д. 71  П. 122 | Удовл. | + |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 27.04.2020 | **Разминка** -15 мин  Подтягивания  **3 4 3 3 5**  Приседания  **25 25 40 25 45**  **Заключительная часть: - 10 мин** | Д. 75  П. 106 | Удовл. | + |
| 28.04.2020 | **Разминка** -15 мин  Отжимания  **15 20 16 16 20**  **Заключительная часть: - 10 мин** | Д. 78  П. 113 | Удовл. | + |
| 29.04.2020 | **Разминка** -15 мин  Подтягивания  **3 4 3 3 5**  Приседания  **25 25 40 25 45**  **Заключительная часть: - 10 мин** | Д. 72  П. 111 | Удовл. | + |
| 30 | **Разминка** -15 мин  Отжимания  **15 20 16 16 20**  **Заключительная часть: - 10 мин** | Д. 73  П. 109 | Удовл. | + |
| 1 | **Разминка** -15 мин  Подтягивания  **3 4 3 3 5**  Приседания  **25 25 40 25 45**  **Заключительная часть: - 10 мин** | Д. 74  П. 120 | Удовл. | + |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 4 | **Разминка** -15 мин  Отжимания  **15 20 16 16 20**  **Заключительная часть: - 10 мин** | Д. 73  П. 114 | Удовл. | + |
| 5 | **Разминка** -15 мин  Подтягивания  **3 4 3 3 5**  Приседания  **25 25 40 25 45**  **Заключительная часть: - 10 мин** | Д. 73  П. 116 | Удовл. | + |
| 6 | **Разминка** -15 мин  Отжимания  **15 20 16 16 20**  **Заключительная часть: - 10 мин** | Д. 73  П. 111 | Удовл. | + |
| 7 | **Разминка** -15 мин  Подтягивания  **3 4 3 3 5**  Приседания  **25 25 40 25 45**  **Заключительная часть: - 10 мин** | Д. 67  П. 114 | Удовл. | + |
| 8 | **Разминка** -15 мин  Отжимания  **15 20 16 16 20**  **Заключительная часть: - 10 мин** | Д. 71  П. 114 | Удовл. | + |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 11 | **Разминка** -15 мин  Подтягивания  **5 7 5 5 6**  Приседания  **27 27 42 27 47**  **Заключительная часть: - 10 мин** | Д. 64  П. 118 | Удовл. | + |
| 12 | **Разминка** -15 мин  Отжимания  **18 22 18 18 22**  **Заключительная часть: - 10 мин** | Д. 64  П. 109 | Удовл. | + |
| 13 | **Разминка** -15 мин  Подтягивания  **5 7 5 5 6**  Приседания  **27 27 42 27 47**  **Заключительная часть: - 10 мин** | Д. 73  П. 111 | Удовл. | + |
| 14 | **Разминка** -15 мин  Отжимания  **18 22 18 18 22**  **Заключительная часть: - 10 мин** | Д. 64  П. 111 | Удовл. | + |
| 15 | **Разминка** -15 мин  Подтягивания  **5 7 5 5 6**  Приседания  **27 27 42 27 47**  **Заключительная часть: - 10 мин** | Д. 75  П. 117 | Удовл. | + |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 18 | **Разминка** -15 мин  Отжимания  **18 22 18 18 22**  **Заключительная часть: - 10 мин** | Д. 64  П. 110 | Удовл. | + |
| 20 | **Разминка** -15 мин  Подтягивания  **5 7 5 5 6**  Приседания  **27 27 42 27 47**  **Заключительная часть: - 10 мин** | Д. 69  П. 112 | Удовл. | + |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

1. Занятия проводить (и правильно конспектировать) минимум 2 раза в неделю, ВАЖНО расписывать каждое занятие по данному образцу.
2. Дневник вести на расчерченной по образцу тетради, допускается печатный вариант, но обязательно вклеить в тетрадь.
3. Занятия должны обновляться еженедельно пример для ОФП (осн. и подг. групп здоровья):

16.03.20 (упражнения на развитие выносливости)

20.03.20 (упражнения на развитие гибкости )

23.03.20 (упражнение на развитие силы)

27.03.20 (упражнения на развитие быстроты)