**Дневник «Самоподготовки и самоконтроля» студента**

**Ф.И.О.\_\_\_\_\_\_Блохин Дмитрий Михайлович**

**Факультет, группа\_\_\_ИУ7-42Б\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Дата рождения\_\_02.06.2000\_\_\_\_ Группа здоровья\_\_\_\_Основная\_\_\_**

**Вес, рост\_\_\_73 кг, 174 см\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **День недели, число, месяц, год**  **Время занятия** | **Содержание физкультурного занятия** | **Пульс** | **Самочувствие** | **Желание заниматься** |
| 16.03.20  15:00 – 16:00  Дом | **Подготовительная часть:** -15 мин  Растяжка: Вращение головы, вращение рук в плечевом, локтевом и кистевом суставах, наклоны к ногам, вращение таза, вращение голеностопа, колена и бедра Всё по 4 повторения в каждую сторону(по и против часовой стрелки) Поперечный шпагат 20 секунд и 50 быстрых прыжков на месте  **Основная часть: - 33 мин.**  **1 упражнение: Медленные отжимания (4 секунды вниз, 1 секунда вверх)** 3 подхода по 15 повторений, перерыв между подходами 2 минуты  **2 упражнение:**  **Махи руками с гантелями** по 7,5 кг по очереди(5 на одну, 5 на другую и так пока не будут выполнены все повторения) 3 подхода по 15 повторений, перерыв между подходами 2 минуты  **3 упражнение:** **Тяга гантели 1 рукой в наклоне**, гантеля 12,5 кг  3 подхода по 15 повторений перерыв между подходами 1.5 минуты  **4 упражнение:** **Скручивания лёжа**  1 подход 50 повторений  **Заключительная часть: - 10 минут**  Растяжка на валике, восстановление дыхания, растяжка мышц груди с помощью стены. | До – 76  После – 145 | Хорошо | + |
| 20.03.20  14:30 – 15:30  Дом | **Подготовительная часть:** -15 мин  Растяжка: Вращение головы, вращение рук в плечевом, локтевом и кистевом суставах, наклоны к ногам, вращение таза, вращение голеностопа, колена и бедра Всё по 4 повторения в каждую сторону(по и против часовой стрелки) Поперечный шпагат 20 секунд и 50 быстрых прыжков на месте  **Основная часть: - 33 мин.**  **1 упражнение: Болгарские приседания** 3 подхода по 15 повторений, перерыв между подходами 2 минуты  **2 упражнение:**  **Запрыгивания на тумбу**  3 подхода по 15 повторений, перерыв между подходами 2 минуты  **3 упражнение:** **Приседания с выпригваниями**  3 подхода по 20 повторений перерыв между подходами 2 минуты  **4 упражнение:** **Скручивания “Велосипед”**  3 подход 25 повторений  **Заключительная часть: - 10 минут**  Растяжка на валике, восстановление дыхания, растяжка ног в продольном и поперечном шпагатах( неполных). | До – 81  После – 144 | Хорошо | + |
| 23.03.20  12:00 – 13:00  Дом | **Подготовительная часть:** -15 мин  Растяжка: Вращение головы, вращение рук в плечевом, локтевом и кистевом суставах, наклоны к ногам, вращение таза, вращение голеностопа, колена и бедра Всё по 4 повторения в каждую сторону(по и против часовой стрелки) Поперечный шпагат 20 секунд и 50 быстрых прыжков на месте  **Основная часть: - 33 мин.**  **1 упражнение: Обычные отжимания** 4 подхода по 20 повторений, перерыв между подходами 2 минуты  **2 упражнение:**  **Жим гантелей стоя** по 7,5 кг  3 подхода по 15 повторений, перерыв между подходами 2 минуты  **3 упражнение:** **Тяга гантели 1 рукой в упоре лежа**, гантеля 12,5 кг  3 подхода по 15 повторений перерыв между подходами 1.5 минуты  **4 упражнение:** **Скручивания лёжа**  3 подход 30 повторений  **Заключительная часть: - 10 минут**  Растяжка на валике, восстановление дыхания, растяжка мышц груди с помощью стены. | До – 72  После – 150 | Хорошо | + |
| 27.03.20  15:00 – 16:00  Дом | **Подготовительная часть:** -15 мин  Растяжка: Вращение головы, вращение рук в плечевом, локтевом и кистевом суставах, наклоны к ногам, вращение таза, вращение голеностопа, колена и бедра Всё по 4 повторения в каждую сторону(по и против часовой стрелки) Поперечный шпагат 20 секунд и 50 быстрых прыжков на месте  **Основная часть: - 33 мин.**  **1 упражнение: Подъём гантели на бицепс** 3 подхода по 12 повторений на каждую руку, гантеля 7.5 кг, перерыв между подходами 2 минуты  **2 упражнение:** **Тяга гантели 1 рукой в наклоне**, гантеля 12,5 кг  3 подхода по 15 повторений перерыв между подходами 1.5 минуты  **3 упражнение:** **Тяга гантели 1 рукой в упоре лежа**, гантеля 12,5 кг  3 подхода по 15 повторений перерыв между подходами 1.5 минуты  **4 упражнение:** **Планка**  3 подход по 1 минуте  **Заключительная часть: - 10 минут**  Растяжка на валике, восстановление дыхания, растяжка бицепса у стены. | До – 81  После – 151 | Хорошо | + |
| 30.03.20  15:00 – 16:00  Дом | **Подготовительная часть:** -15 мин  Растяжка: Вращение головы, вращение рук в плечевом, локтевом и кистевом суставах, наклоны к ногам, вращение таза, вращение голеностопа, колена и бедра Всё по 4 повторения в каждую сторону(по и против часовой стрелки) Поперечный шпагат 20 секунд и 50 быстрых прыжков на месте  **Основная часть: - 33 мин.**  **1 упражнение: Медленные отжимания (4 секунды вниз, 1 секунда вверх)** 3 подхода по 15 повторений, перерыв между подходами 2 минуты  **2 упражнение:**  **Махи руками с гантелями** по 7,5 кг по очереди(5 на одну, 5 на другую и так пока не будут выполнены все повторения) 3 подхода по 15 повторений, перерыв между подходами 2 минуты  **3 упражнение:** **Тяга гантели 1 рукой в наклоне**, гантеля 12,5 кг  3 подхода по 15 повторений перерыв между подходами 1.5 минуты  **4 упражнение:** **Скручивания лёжа**  1 подход 50 повторений  **Заключительная часть: - 10 минут**  Растяжка на валике, восстановление дыхания, растяжка мышц груди с помощью стены. | До – 77  После – 153 | Хорошо | + |
| 03.04.20  14:30 – 15:30  Дом | **Подготовительная часть:** -15 мин  Растяжка: Вращение головы, вращение рук в плечевом, локтевом и кистевом суставах, наклоны к ногам, вращение таза, вращение голеностопа, колена и бедра Всё по 4 повторения в каждую сторону(по и против часовой стрелки) Поперечный шпагат 20 секунд и 50 быстрых прыжков на месте  **Основная часть: - 33 мин.**  **1 упражнение: Болгарские приседания** 3 подхода по 15 повторений, перерыв между подходами 2 минуты  **2 упражнение:**  **Запрыгивания на тумбу**  3 подхода по 15 повторений, перерыв между подходами 2 минуты  **3 упражнение:** **Приседания с выпригваниями**  3 подхода по 20 повторений перерыв между подходами 2 минуты  **4 упражнение:** **Скручивания “Велосипед”**  3 подход 25 повторений  **Заключительная часть: - 10 минут**  Растяжка на валике, восстановление дыхания, растяжка ног в продольном и поперечном шпагатах( неполных). | До – 83  После – 151 | Хорошо | + |
| 06.04.20  12:00 – 13:00  Дом | **Подготовительная часть:** -15 мин  Растяжка: Вращение головы, вращение рук в плечевом, локтевом и кистевом суставах, наклоны к ногам, вращение таза, вращение голеностопа, колена и бедра Всё по 4 повторения в каждую сторону(по и против часовой стрелки) Поперечный шпагат 20 секунд и 50 быстрых прыжков на месте  **Основная часть: - 33 мин.**  **1 упражнение: Обычные отжимания** 4 подхода по 20 повторений, перерыв между подходами 2 минуты  **2 упражнение:**  **Жим гантелей стоя** по 7,5 кг  3 подхода по 15 повторений, перерыв между подходами 2 минуты  **3 упражнение:** **Тяга гантели 1 рукой в упоре лежа**, гантеля 12,5 кг  3 подхода по 15 повторений перерыв между подходами 1.5 минуты  **4 упражнение:** **Скручивания лёжа**  3 подход 30 повторений  **Заключительная часть: - 10 минут**  Растяжка на валике, восстановление дыхания, растяжка мышц груди с помощью стены. | До – 71  После – 147 | Хорошо | + |
| 10.04.20  15:00 – 16:00  Дом | **Подготовительная часть:** -15 мин  Растяжка: Вращение головы, вращение рук в плечевом, локтевом и кистевом суставах, наклоны к ногам, вращение таза, вращение голеностопа, колена и бедра Всё по 4 повторения в каждую сторону(по и против часовой стрелки) Поперечный шпагат 20 секунд и 50 быстрых прыжков на месте  **Основная часть: - 33 мин.**  **1 упражнение: Подъём гантели на бицепс** 3 подхода по 12 повторений на каждую руку, гантеля 7.5 кг, перерыв между подходами 2 минуты  **2 упражнение:** **Тяга гантели 1 рукой в наклоне**, гантеля 12,5 кг  3 подхода по 15 повторений перерыв между подходами 1.5 минуты  **3 упражнение:** **Тяга гантели 1 рукой в упоре лежа**, гантеля 12,5 кг  3 подхода по 15 повторений перерыв между подходами 1.5 минуты  **4 упражнение:** **Планка**  3 подход по 1 минуте  **Заключительная часть: - 10 минут**  Растяжка на валике, восстановление дыхания, растяжка бицепса у стены. | До – 79  После – 150 | Хорошо | + |
| 13.04.20  15:00 – 16:00  Дом | **Подготовительная часть:** -15 мин  Растяжка: Вращение головы, вращение рук в плечевом, локтевом и кистевом суставах, наклоны к ногам, вращение таза, вращение голеностопа, колена и бедра Всё по 4 повторения в каждую сторону(по и против часовой стрелки) Поперечный шпагат 20 секунд и 50 быстрых прыжков на месте  **Основная часть: - 33 мин.**  **1 упражнение: Медленные отжимания (4 секунды вниз, 1 секунда вверх)** 3 подхода по 15 повторений, перерыв между подходами 2 минуты  **2 упражнение:**  **Махи руками с гантелями** по 7,5 кг по очереди(5 на одну, 5 на другую и так пока не будут выполнены все повторения) 3 подхода по 15 повторений, перерыв между подходами 2 минуты  **3 упражнение:** **Тяга гантели 1 рукой в наклоне**, гантеля 12,5 кг  3 подхода по 15 повторений перерыв между подходами 1.5 минуты  **4 упражнение:** **Скручивания лёжа**  1 подход 50 повторений  **Заключительная часть: - 10 минут**  Растяжка на валике, восстановление дыхания, растяжка мышц груди с помощью стены. | До – 78  После – 153 | Хорошо | + |
| 15.04.20  8:00 – 9:00  Дом | **Подготовительная часть:** -15 мин  Растяжка: Вращение головы, вращение рук в плечевом, локтевом и кистевом суставах, наклоны к ногам, вращение таза, вращение голеностопа, колена и бедра Всё по 4 повторения в каждую сторону(по и против часовой стрелки) Поперечный шпагат 20 секунд и 50 быстрых прыжков на месте  **Основная часть: - 33 мин.**  **1 упражнение: Болгарские приседания** 3 подхода по 15 повторений, перерыв между подходами 2 минуты  **2 упражнение:**  **Запрыгивания на тумбу**  3 подхода по 15 повторений, перерыв между подходами 2 минуты  **3 упражнение:** **Приседания с выпригваниями**  3 подхода по 20 повторений перерыв между подходами 2 минуты  **4 упражнение:** **Скручивания “Велосипед”**  3 подход 25 повторений  **Заключительная часть: - 10 минут**  Растяжка на валике, восстановление дыхания, растяжка ног в продольном и поперечном шпагатах( неполных). | До – 78  После – 146 | Хорошо | + |
| 20.04.20  12:00 – 13:00  Дом | **Подготовительная часть:** -15 мин  Растяжка: Вращение головы, вращение рук в плечевом, локтевом и кистевом суставах, наклоны к ногам, вращение таза, вращение голеностопа, колена и бедра Всё по 4 повторения в каждую сторону(по и против часовой стрелки) Поперечный шпагат 20 секунд и 50 быстрых прыжков на месте  **Основная часть: - 33 мин.**  **1 упражнение: Обычные отжимания** 4 подхода по 20 повторений, перерыв между подходами 2 минуты  **2 упражнение:**  **Жим гантелей стоя** по 7,5 кг  3 подхода по 15 повторений, перерыв между подходами 2 минуты  **3 упражнение:** **Тяга гантели 1 рукой в упоре лежа**, гантеля 12,5 кг  3 подхода по 15 повторений перерыв между подходами 1.5 минуты  **4 упражнение:** **Скручивания лёжа**  3 подход 30 повторений  **Заключительная часть: - 10 минут**  Растяжка на валике, восстановление дыхания, растяжка мышц груди с помощью стены. | До – 70  После – 140 | Хорошо | + |
| 24.04.20  15:00 – 16:00  Дом | **Подготовительная часть:** -15 мин  Растяжка: Вращение головы, вращение рук в плечевом, локтевом и кистевом суставах, наклоны к ногам, вращение таза, вращение голеностопа, колена и бедра Всё по 4 повторения в каждую сторону(по и против часовой стрелки) Поперечный шпагат 20 секунд  **Основная часть: - 33 мин.**  **1 упражнение: Подъём гантели на бицепс** 3 подхода по 12 повторений на каждую руку, гантеля 7.5 кг, перерыв между подходами 2 минуты  **2 упражнение:** **Тяга гантели 1 рукой в наклоне**, гантеля 12,5 кг  3 подхода по 15 повторений перерыв между подходами 1.5 минуты  **3 упражнение:** **Тяга гантели 1 рукой в упоре лежа**, гантеля 12,5 кг  3 подхода по 15 повторений перерыв между подходами 1.5 минуты  **4 упражнение:** **Планка**  3 подход по 1 минуте  **Заключительная часть: - 10 минут**  Пробежка на элипсе | До – 75  После – 143 | Хорошо | + |
| 27.04.20  12:00 – 13:00  Дом | **Подготовительная часть:** -15 мин  Растяжка: Вращение головы, вращение рук в плечевом, локтевом и кистевом суставах, наклоны к ногам, вращение таза, вращение голеностопа, колена и бедра Всё по 4 повторения в каждую сторону(по и против часовой стрелки) Поперечный шпагат 20 секунд и 50 быстрых прыжков на месте  **Основная часть: - 33 мин.**  **1 упражнение: Медленные отжимания (4 секунды вниз, 1 секунда вверх)** 3 подхода по 15 повторений, перерыв между подходами 2 минуты  **2 упражнение:**  **Махи руками с гантелями** по 7,5 кг по очереди(5 на одну, 5 на другую и так пока не будут выполнены все повторения) 3 подхода по 15 повторений, перерыв между подходами 2 минуты  **3 упражнение:** **Тяга гантели 1 рукой в наклоне**, гантеля 12,5 кг  3 подхода по 15 повторений перерыв между подходами 1.5 минуты  **4 упражнение:** **Скручивания лёжа**  1 подход 50 повторений  **Заключительная часть: - 10 минут**  Пробежка на элипсе | До – 75  После – 141 | Хорошо | + |
| 30.04.20  14:30 – 15:30  Дом | **Подготовительная часть:** -15 мин  Растяжка: Вращение головы, вращение рук в плечевом, локтевом и кистевом суставах, наклоны к ногам, вращение таза, вращение голеностопа, колена и бедра Всё по 4 повторения в каждую сторону(по и против часовой стрелки) Поперечный шпагат 20 секунд и 50 быстрых прыжков на месте  **Основная часть: - 33 мин.**  **1 упражнение: Болгарские приседания** 3 подхода по 15 повторений, перерыв между подходами 2 минуты  **2 упражнение:**  **Запрыгивания на тумбу**  3 подхода по 15 повторений, перерыв между подходами 2 минуты  **3 упражнение:** **Приседания с выпригваниями**  3 подхода по 20 повторений перерыв между подходами 2 минуты  **4 упражнение:** **Скручивания “Велосипед”**  3 подход 25 повторений  **Заключительная часть: - 10 минут**  Растяжка на валике, восстановление дыхания, растяжка ног в продольном и поперечном шпагатах( неполных). | До – 81  После – 144 | Хорошо | + |
| 04.05.20  12:00 – 13:00  Дом | **Подготовительная часть:** -15 мин  Растяжка: Вращение головы, вращение рук в плечевом, локтевом и кистевом суставах, наклоны к ногам, вращение таза, вращение голеностопа, колена и бедра Всё по 4 повторения в каждую сторону(по и против часовой стрелки) Поперечный шпагат 20 секунд и 50 быстрых прыжков на месте  **Основная часть: - 33 мин.**  **1 упражнение: Обычные отжимания** 4 подхода по 20 повторений, перерыв между подходами 2 минуты  **2 упражнение:**  **Жим гантелей стоя** по 7,5 кг  3 подхода по 15 повторений, перерыв между подходами 2 минуты  **3 упражнение:** **Тяга гантели 1 рукой в упоре лежа**, гантеля 12,5 кг  3 подхода по 15 повторений перерыв между подходами 1.5 минуты  **4 упражнение:** **Скручивания лёжа**  3 подход 30 повторений  **Заключительная часть: - 10 минут**  Растяжка на валике, восстановление дыхания, растяжка мышц груди с помощью стены. | До – 72  После – 150 | Хорошо | + |
| 08.05.20  15:00 – 16:00  Дом | **Подготовительная часть:** -15 мин  Растяжка: Вращение головы, вращение рук в плечевом, локтевом и кистевом суставах, наклоны к ногам, вращение таза, вращение голеностопа, колена и бедра Всё по 4 повторения в каждую сторону(по и против часовой стрелки) Поперечный шпагат 20 секунд и 50 быстрых прыжков на месте  **Основная часть: - 33 мин.**  **1 упражнение: Подъём гантели на бицепс** 3 подхода по 12 повторений на каждую руку, гантеля 7.5 кг, перерыв между подходами 2 минуты  **2 упражнение:** **Тяга гантели 1 рукой в наклоне**, гантеля 12,5 кг  3 подхода по 15 повторений перерыв между подходами 1.5 минуты  **3 упражнение:** **Тяга гантели 1 рукой в упоре лежа**, гантеля 12,5 кг  3 подхода по 15 повторений перерыв между подходами 1.5 минуты  **4 упражнение:** **Планка**  3 подход по 1 минуте  **Заключительная часть: - 10 минут**  Растяжка на валике, восстановление дыхания, растяжка бицепса у стены. | До – 81  После – 151 | Хорошо | + |
| 11.05.20  15:00 – 16:00  Дом | **Подготовительная часть:** -15 мин  Растяжка: Вращение головы, вращение рук в плечевом, локтевом и кистевом суставах, наклоны к ногам, вращение таза, вращение голеностопа, колена и бедра Всё по 4 повторения в каждую сторону(по и против часовой стрелки) Поперечный шпагат 20 секунд и 50 быстрых прыжков на месте  **Основная часть: - 33 мин.**  **1 упражнение: Медленные отжимания (4 секунды вниз, 1 секунда вверх)** 3 подхода по 15 повторений, перерыв между подходами 2 минуты  **2 упражнение:**  **Махи руками с гантелями** по 7,5 кг по очереди(5 на одну, 5 на другую и так пока не будут выполнены все повторения) 3 подхода по 15 повторений, перерыв между подходами 2 минуты  **3 упражнение:** **Тяга гантели 1 рукой в наклоне**, гантеля 12,5 кг  3 подхода по 15 повторений перерыв между подходами 1.5 минуты  **4 упражнение:** **Скручивания лёжа**  1 подход 50 повторений  **Заключительная часть: - 10 минут**  Растяжка на валике, восстановление дыхания, растяжка мышц груди с помощью стены. | До – 77  После – 153 | Хорошо | + |
| 15.05.20  14:30 – 15:30  Дом | **Подготовительная часть:** -15 мин  Растяжка: Вращение головы, вращение рук в плечевом, локтевом и кистевом суставах, наклоны к ногам, вращение таза, вращение голеностопа, колена и бедра Всё по 4 повторения в каждую сторону(по и против часовой стрелки) Поперечный шпагат 20 секунд и 50 быстрых прыжков на месте  **Основная часть: - 33 мин.**  **1 упражнение: Болгарские приседания** 3 подхода по 15 повторений, перерыв между подходами 2 минуты  **2 упражнение:**  **Запрыгивания на тумбу**  3 подхода по 15 повторений, перерыв между подходами 2 минуты  **3 упражнение:** **Приседания с выпригваниями**  3 подхода по 20 повторений перерыв между подходами 2 минуты  **4 упражнение:** **Скручивания “Велосипед”**  3 подход 25 повторений  **Заключительная часть: - 10 минут**  Растяжка на валике, восстановление дыхания, растяжка ног в продольном и поперечном шпагатах( неполных). | До – 83  После – 151 | Хорошо | + |
| 18.05.20  12:00 – 13:00  Дом | **Подготовительная часть:** -15 мин  Растяжка: Вращение головы, вращение рук в плечевом, локтевом и кистевом суставах, наклоны к ногам, вращение таза, вращение голеностопа, колена и бедра Всё по 4 повторения в каждую сторону(по и против часовой стрелки) Поперечный шпагат 20 секунд и 50 быстрых прыжков на месте  **Основная часть: - 33 мин.**  **1 упражнение: Обычные отжимания** 4 подхода по 20 повторений, перерыв между подходами 2 минуты  **2 упражнение:**  **Жим гантелей стоя** по 7,5 кг  3 подхода по 15 повторений, перерыв между подходами 2 минуты  **3 упражнение:** **Тяга гантели 1 рукой в упоре лежа**, гантеля 12,5 кг  3 подхода по 15 повторений перерыв между подходами 1.5 минуты  **4 упражнение:** **Скручивания лёжа**  3 подход 30 повторений  **Заключительная часть: - 10 минут**  Растяжка на валике, восстановление дыхания, растяжка мышц груди с помощью стены. | До – 70  После – 145 | Хорошо | + |
| 22.05.20  15:00 – 16:00  Дом | **Подготовительная часть:** -15 мин  Растяжка: Вращение головы, вращение рук в плечевом, локтевом и кистевом суставах, наклоны к ногам, вращение таза, вращение голеностопа, колена и бедра Всё по 4 повторения в каждую сторону(по и против часовой стрелки) Поперечный шпагат 20 секунд и 50 быстрых прыжков на месте  **Основная часть: - 33 мин.**  **1 упражнение: Подъём гантели на бицепс** 3 подхода по 12 повторений на каждую руку, гантеля 7.5 кг, перерыв между подходами 2 минуты  **2 упражнение:** **Тяга гантели 1 рукой в наклоне**, гантеля 12,5 кг  3 подхода по 15 повторений перерыв между подходами 1.5 минуты  **3 упражнение:** **Тяга гантели 1 рукой в упоре лежа**, гантеля 12,5 кг  3 подхода по 15 повторений перерыв между подходами 1.5 минуты  **4 упражнение:** **Планка**  3 подход по 1 минуте  **Заключительная часть: - 10 минут**  Растяжка на валике, восстановление дыхания, растяжка бицепса у стены. | До – 82  После – 147 | Хорошо | + |
|  |  |  |  |  |