МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФИЛИАЛ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО

БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ «МЭИ»

в г. Смоленске

Кафедра «Физвоспитания»

**ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ**

**ПО**

**ЭЛЕКТИВНОМУ КУРСУ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Формы занятий:**

Бег

Студент

Группы ПЭ2-18

Гончаренко В.Ю.

Преподаватель

Лёшин А.О.

Начат «11» февраля 2021 г.

Промежуточный контроль «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_ 2021 г.

Окончен «21» мая 2021 г.

Смоленск 2021

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ДАТА,  ДЕНЬ НЕДЕЛИ,  ВРЕМЯ | Первичные  физиологические  показатели | | Желание  тренироваться,  Сон,  Аппетит,  Настроение,  работоспособность | Содержание тренировки,  Направленность,  этапы | Объем,  интенсивность | Показатели после тренировки:  Степень утомления,  Самочувствие,  Болевые ощущения (или травмы),  ЧСС за 1 мин. |
| ЧСС в  покое за 1 мин | Температура тела  Утро/вечер |
| 11.01.2021  понедельник  16.00-17.30 | 82 | 36,7 | Хороший  Хороший  Нормальный  Отличное  Хорошая | Развитие силы и выносливости  Разминка:  Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  Основная часть:  Бег  Заключительная часть:  Упражнения на растягивание  дыхательные упражнения | 10 мин. ЧСС 110  45 мин. ЧСС 157  5 мин. ЧСС 115  5 мин. ЧСС 110 | Утомление среднее,  Самочувствие нормальное,  Болевых ощущений нет.  ЧСС 98 |
| 15.01.2021  пятница  16.00-17.30 | 95 | 36,4 | Отличное  Хороший  Отличное  Хороший  Хорошая | Развитие силы и выносливости  Разминка:  Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  Основная часть:  Бег  Заключительная часть:  Упражнения на растягивание  дыхательные упражнения | 10 мин. ЧСС 109  60 мин. ЧСС 145  5 мин. ЧСС 115  5 мин. ЧСС 108 | Утомление среднее,  Самочувствие хорошее,  Болевых ощущений нет.  ЧСС 103 |
| 18.01.2021  понедельник  16.00-17.30 | 97 | 36,5 | Нормальный  Хороший  Нормальный  Нормальный  Нормальный | Развитие силы и выносливости  Разминка:  Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  Основная часть:  Бег  Заключительная часть:  Упражнения на растягивание  дыхательные упражнения | 10 мин. ЧСС 103  60 мин. ЧСС 150  5 мин. ЧСС 118  5 мин. ЧСС 112 | Утомление сильное,  Самочувствие среднее,  Болевые ощущения ногах.  ЧСС 102 |
| 23.01.2021  Суббота  16.00-17.30 | 96 | 36,8 | Хороший  Нормальный  Нормальный  Хороший  хорошая | Развитие силы и выносливости  Разминка:  Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  Основная часть:  Бег  Заключительная часть:  Упражнения на растягивание  дыхательные упражнения | 10 мин. ЧСС 100  45 мин. ЧСС 160  5 мин. ЧСС 120  5 мин. ЧСС 116 | Утомление умеренное,  Самочувствие хорошее,  Болевых ощущений нет.  ЧСС 102 |
| 22.01.2021  пятница  16.00-17.30 | 88 | 36,4 | Нормальный  Хороший  Нормальный  Нормальный  Нормальный | Развитие силы и выносливости  Разминка:  Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  Основная часть:  Бег  Заключительная часть:  Упражнения на растягивание  дыхательные упражнения | 10 мин. ЧСС 103  60 мин. ЧСС 150  5 мин. ЧСС 118  5 мин. ЧСС 112 | Утомление сильное,  Самочувствие среднее,  Болевые ощущения ногах.  ЧСС 100 |
| 26.01.2021  Вторник  16.00-17.30 | 91 | 36,7 | Отличное  Нормальный  Хороший  Нормальный  Хорошая | Развитие силы и выносливости  Разминка:  Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  Основная часть:  Бег  Заключительная часть:  Упражнения на растягивание  дыхательные упражнения | 10 мин. ЧСС 111  60 мин. ЧСС 156  5 мин. ЧСС 109  5 мин. ЧСС 105 | Утомление сильное,  Самочувствие среднее,  Болевые ощущения в области бёдер.  ЧСС 103 |
| 28.01.2021  Четверг  16.00-17.30 | 91 | 36,7 | Отличное  Нормальный  Хороший  Нормальный  Хорошая | Развитие силы и выносливости  Разминка:  Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  Основная часть:  Бег  Заключительная часть:  Упражнения на растягивание  дыхательные упражнения | 10 мин. ЧСС 111  60 мин. ЧСС 156  5 мин. ЧСС 109  5 мин. ЧСС 105 | Утомление сильное,  Самочувствие среднее,  Болевые ощущения в области бёдер.  ЧСС 103 |
| 30.01.2021  Суббота  16.00-17.30 | 93 | 36,6 | Отличное  Отличное  Отличный  Отличное  Нормальный | Развитие силы и выносливости  Разминка:  Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  Основная часть:  Бег  Заключительная часть:  Упражнения на растягивание  дыхательные упражнения | 10 мин. ЧСС 106  60 мин. ЧСС 152  5 мин. ЧСС 115  5 мин. ЧСС 110 | Утомление высокое,  Самочувствие хорошое,  Болевых ощущений нет.  ЧСС 102 |
| 2.02.2021  Вторник  16.00-17.30 | 92 | 36,7 | Отличное  Хороший  Отличное  Хороший  Хорошая | Развитие силы и выносливости  Разминка:  Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  Основная часть:  Бег  Заключительная часть:  Упражнения на растягивание  дыхательные упражнения | 10 мин. ЧСС 109  60 мин. ЧСС 145  5 мин. ЧСС 115  5 мин. ЧСС 108 | Утомление среднее,  Самочувствие хорошее,  Болевых ощущений нет.  ЧСС 100 |
| 7.02.2021  Воскресенье  16.00-17.30 | 95 | 36,7 | Хорошая  Нормальный  Нормальный  Нормальный  Хорошая | Развитие силы и выносливости  Разминка:  Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  Основная часть:  Бег  Заключительная часть:  Упражнения на растягивание  дыхательные упражнения | 10 мин. ЧСС 100  60 мин. ЧСС 151  5 мин. ЧСС 112  5 мин. ЧСС 108 | Утомление среднее,  Самочувствие хорошее,  Болевые ощущения в ногах.  ЧСС 105 |
| 11.02.2021  Четверг  16.00-17.30 | 93 | 36,7 | Отличное  Отличный  Отличный  Отличное  Хорошая | Развитие силы и выносливости  Разминка:  Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  Основная часть:  Бег  Заключительная часть:  Упражнения на растягивание  дыхательные упражнения | 10 мин. ЧСС 103  60 мин. ЧСС 1149  5 мин. ЧСС 114  5 мин. ЧСС 107 | Утомление среднее,  Самочувствие нормальное,  Болевых ощущений нет.  ЧСС 102 |
| 16.02.2021  Вторник  16.00-17.30 | 94 | 36,7 | Хорошая  Хороший  Хороший  Хороший  Отличный | Развитие силы и выносливости  Разминка:  Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  Основная часть:  Бег  Заключительная часть:  Упражнения на растягивание  дыхательные упражнения | 10 мин. ЧСС 100  60 мин. ЧСС 153  5 мин. ЧСС 108  5 мин. ЧСС 104 | Утомление среднее,  Самочувствие хорошее,  Болевых ощущений нет.  ЧСС 98 |
| 17.02.2021  Среда  16.00-17.30 | 92 | 36,8 | Отличное  Отличный  Отличный  Нормальный  Нормальный | Развитие силы и выносливости  Разминка:  Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  Основная часть:  Бег  Заключительная часть:  Упражнения на растягивание  дыхательные упражнения | 10 мин. ЧСС 109  60 мин. ЧСС 157  5 мин. ЧСС 115  5 мин. ЧСС 110 | Утомление среднее,  Самочувствие хорошее,  Болевые ощущения в ногах.  ЧСС 106 |
| 24.02.2021  Среда  16.00-17.30 | 90 | 36,7 | Отличное  Хороший  Отличный  Отличное  Хорошая | Развитие силы и выносливости  Разминка:  Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  Основная часть:  Бег  Заключительная часть:  Упражнения на растягивание  дыхательные упражнения | 10 мин. ЧСС 110  60 мин. ЧСС 149  5 мин. ЧСС 105  5 мин. ЧСС 102 | Утомление среднее,  Самочувствие нормальное,  Болевых ощущений нет.  ЧСС 97 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 28.03.2021  Воскресенье  16.00-17.30 | 92 | 36,6 | Хороший  Хороший  Нормальный  Отличное  Хорошая | Развитие силы и выносливости  Разминка:  Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  Основная часть:  Бег  Заключительная часть:  Упражнения на растягивание  дыхательные упражнения | 10 мин. ЧСС 105  45 мин. ЧСС 150  5 мин. ЧСС 110  5 мин. ЧСС 107 | Утомление высокое,  Самочувствие нормальное,  Болевые ощущения в коленях.  ЧСС 100 |
| 5.04.2021  пятница  16.00-17.30 | 91 | 36,8 | Нормальный  Нормальный  Нормальный  Отличное  Хорошая | Развитие силы и выносливости  Разминка:  Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  Основная часть:  Бег  Заключительная часть:  Упражнения на растягивание  дыхательные упражнения | 10 мин. ЧСС 107  45 мин. ЧСС 155  5 мин. ЧСС 110  5 мин. ЧСС 105 | Утомление высокое,  Самочувствие хорошое,  Болевых ощущений нет.  ЧСС 102 |
| 9.04.2021  Вторник  16.00-17.30 | 93 | 36,7 | Нормальный  Хорошый  Нормальный  Отличное  Отличное | Развитие силы и выносливости  Разминка:  Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  Основная часть:  Бег  Заключительная часть:  Упражнения на растягивание  дыхательные упражнения | 10 мин. ЧСС 110  45 мин. ЧСС 160  5 мин. ЧСС 120  5 мин. ЧСС 115 | Утомление высокое,  Самочувствие хорошее,  Болевые ощущений В ногах.  ЧСС 108 |
| 13.04.2021  Суббота  16.00-17.30 | 93 | 36,6 | Отличное  Хороший  Нормальный  Нормальный  Хороший | Развитие силы и выносливости  Разминка:  Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  Основная часть:  Бег  Заключительная часть:  Упражнения на растягивание  дыхательные упражнения | 10 мин. ЧСС 110  45 мин. ЧСС 157  5 мин. ЧСС 115  5 мин. ЧСС 110 | Утомление среднее,  Самочувствие нормальное,  Болевых ощущений нет.  ЧСС 105 |
| 19.04.2021  пятница  16.00-17.30 | 92 | 36,6 | Хороший  Нормальный  Нормальный  Хороший  хорошая | Развитие силы и выносливости  Разминка:  Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  Основная часть:  Бег  Заключительная часть:  Упражнения на растягивание  дыхательные упражнения | 10 мин. ЧСС 100  45 мин. ЧСС 160  5 мин. ЧСС 120  5 мин. ЧСС 116 | Утомление умеренное,  Самочувствие хорошее,  Болевых ощущений нет.  ЧСС 109 |
| 23.04.2021  Вторник  16.00-17.30 | 90 | 36,7 | Нормальный  Хороший  Нормальный  Нормальный  Нормальный | Развитие силы и выносливости  Разминка:  Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  Основная часть:  Бег  Заключительная часть:  Упражнения на растягивание  дыхательные упражнения | 10 мин. ЧСС 103  60 мин. ЧСС 150  5 мин. ЧСС 118  5 мин. ЧСС 112 | Утомление сильное,  Самочувствие среднее,  Болевые ощущения ногах.  ЧСС 107 |
| 25.04.2021  Четверг  16.00-17.30 | 91 | 36,7 | Отличное  Нормальный  Хороший  Нормальный  Хорошая | Развитие силы и выносливости  Разминка:  Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  Основная часть:  Бег  Заключительная часть:  Упражнения на растягивание  дыхательные упражнения | 10 мин. ЧСС 111  60 мин. ЧСС 156  5 мин. ЧСС 109  5 мин. ЧСС 105 | Утомление сильное,  Самочувствие среднее,  Болевые ощущения в области бёдер.  ЧСС 103 |
| 27.04.2021  Суббота  16.00-17.30 | 93 | 36,6 | Отличное  Отличное  Отличный  Отличное  Нормальный | Развитие силы и выносливости  Разминка:  Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  Основная часть:  Бег  Заключительная часть:  Упражнения на растягивание  дыхательные упражнения | 10 мин. ЧСС 106  60 мин. ЧСС 152  5 мин. ЧСС 115  5 мин. ЧСС 110 | Утомление высокое,  Самочувствие хорошее,  Болевых ощущений нет.  ЧСС 102 |
| 30.05.2021  Вторник  16.00-17.30 | 92 | 36,7 | Отличное  Хороший  Отличное  Хороший  Хорошая | Развитие силы и выносливости  Разминка:  Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  Основная часть:  Бег  Заключительная часть:  Упражнения на растягивание  дыхательные упражнения | 10 мин. ЧСС 109  60 мин. ЧСС 145  5 мин. ЧСС 115  5 мин. ЧСС 108 | Утомление среднее,  Самочувствие хорошее,  Болевых ощущений нет.  ЧСС 100 |
| 4.05.2021  Воскресенье  16.00-17.30 | 95 | 36,7 | Хорошая  Нормальный  Нормальный  Нормальный  Хорошая | Развитие силы и выносливости  Разминка:  Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  Основная часть:  Бег  Заключительная часть:  Упражнения на растягивание  дыхательные упражнения | 10 мин. ЧСС 100  60 мин. ЧСС 151  5 мин. ЧСС 112  5 мин. ЧСС 108 | Утомление среднее,  Самочувствие хорошее,  Болевые ощущения в ногах.  ЧСС 105 |
| 8.05.2021  Четверг  16.00-17.30 | 93 | 36,7 | Отличное  Отличный  Отличный  Отличное  Хорошая | Развитие силы и выносливости  Разминка:  Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  Основная часть:  Бег  Заключительная часть:  Упражнения на растягивание  дыхательные упражнения | 10 мин. ЧСС 103  60 мин. ЧСС 1149  5 мин. ЧСС 114  5 мин. ЧСС 107 | Утомление среднее,  Самочувствие нормальное,  Болевых ощущений нет.  ЧСС 102 |
| 13.05.2021  Вторник  16.00-17.30 | 94 | 36,7 | Хорошая  Хороший  Хороший  Хороший  Отличный | Развитие силы и выносливости  Разминка:  Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  Основная часть:  Бег  Заключительная часть:  Упражнения на растягивание  дыхательные упражнения | 10 мин. ЧСС 100  60 мин. ЧСС 153  5 мин. ЧСС 108  5 мин. ЧСС 104 | Утомление среднее,  Самочувствие хорошее,  Болевых ощущений нет.  ЧСС 98 |
| 14.05.2021  Среда  16.00-17.30 | 92 | 36,8 | Отличное  Отличный  Отличный  Нормальный  Нормальный | Развитие силы и выносливости  Разминка:  Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  Основная часть:  Бег  Заключительная часть:  Упражнения на растягивание  дыхательные упражнения | 10 мин. ЧСС 109  60 мин. ЧСС 157  5 мин. ЧСС 115  5 мин. ЧСС 110 | Утомление среднее,  Самочувствие хорошее,  Болевые ощущения в ногах.  ЧСС 106 |
| 21.05.2021  Среда  16.00-17.30 | 90 | 36,7 | Отличное  Хороший  Отличный  Отличное  Хорошая | Развитие силы и выносливости  Разминка:  Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  Основная часть:  Бег  Заключительная часть:  Упражнения на растягивание  дыхательные упражнения | 10 мин. ЧСС 110  60 мин. ЧСС 149  5 мин. ЧСС 105  5 мин. ЧСС 102 | Утомление среднее,  Самочувствие нормальное,  Болевых ощущений нет.  ЧСС 97 |