МУ КГО СШ «СИНЕГОРЕЦ»

ДНЕВНИК СПОРТСМЕНА

Спортсмен \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Агафонцев Егор\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Группа \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_СОГ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Тренер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Зотеев Юрий Андреевич\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Вид спорта \_\_\_\_\_\_\_\_лёгкая атлетика\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Подготовка спортсмена осуществляется строго в соответствии с планом,

составленным тренером.

Виды самостоятельной работы:

теоретическая подготовка;

общая физическая подготовка (ОФП).

Шкала самооценки:

5 – отлично;

4 – хорошо;

3 – удовлетворительно;

2 – неудовлетворительно.

Причины снижения показателя: трудности в понимании теоретического

материала, техники выполнения упражнения, переутомление, болевые ощущения

и т.п.

**ПЛАН САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

**Общая физическая подготовка**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **месяц** | **даты** | **Кол-во часов** | **Примерные упражнения** | **Подпись тренера** |
| **июнь** | **05.06.2020** | **20 минут** | **Отжимания, подтягивания, упражнения на пресс, упражнения на мышцы спины, выпрыгивания.** |  |
| **июнь** | **12.06.2020** | **20 минут** | **Отжимания, приседания, подтягивания, наклон из положения лёжа, выпрыгивания из положения сидя, удержание планки 30 сек., поднос ног к голове из положения лёжа.** |  |
| **июнь** | **17.06.2020** | **20 минут** | **Отжимания, выпрыгивания от скамейки со сменой ног, подтягивания, выпрыгивания из положения сидя, поднос ног к голове из положения лёжа, приседания у шведской стенки с отягощением до угла в 90 градусов, сгибание разгибание рук в споре от скамьи, лёжа на животе подъём туловища к верху, упражнение лягушка- 10 прыжков, планка на полу 30 сек.** |  |
| **июнь** | **26.06.2020** | **20 минут** | **Отжимания, приседания, подтягивания, наклон из положения лёжа, выпрыгивания из положения сидя, удержание планки 30 сек., поднос ног к голове из положения лёжа.** |  |

**Данные самоконтроля спортсмена**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **дата** | **Тренировочные**  **нагрузки (виды**  **упражнений по**  **ОФП)** | **Самочувствие** | **сон** | **Аппетит** | **Пульс**  **(начало/конец**  **тренировки)** | **Подпись тренера** |
| **01.06.2020** | **-** | отлично | отлично | хорошо | **-** |  |
| **03.06.2020** | **-** | хорошо | отлично | отлично | **-** |  |
| **05.06.2020** | **-** | отлично | отлично | отлично | **-** |  |
| **08.06.2020** | **-** | хорошо | отлично | отлично | **-** |  |
| **10.06.2020** | **-** | отлично | отлично | хорошо | **-** |  |
| **12.06.2020** | **-** | хорошо | отлично | отлично | **-** |  |
| **15.06.2020** | **-** | отлично | отлично | отлично |  |  |
| **17.06.2020** | **-** | хорошо | отлично | отлично | **-** |  |
| **19.06.2020** | **-** | отлично | отлично | отлично | **-** |  |
| **22.06.2020** | **-** | хорошо | отлично | отлично | **-** |  |
| **24.06.2020** | **-** | отлично | отлично | хорошо | **-** |  |
| **26.06.2020** | **-** | хорошо | отлично | отлично | **-** |  |