

Дневник самоконтроля занимающегося легкоатлетическими упражнениями

<b>Группа: 211-443</b>	<b>ФИО занимающегося: Шамсулвараев М.Ш</b>	<b>Дата занятия: 201.22</b>
<b>Субъективные показатели*</b>		
	<b>До занятия</b>	<b>После занятия</b>
Настроение	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Хорошее</u></li> <li>• <u>удовлетворительное</u></li> <li>• <u>неудовлетворительное</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>хорошее</u></li> <li>• <u>Удовлетворительное</u></li> <li>• <u>неудовлетворительное</u></li> </ul>
Самочувствие	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Хорошее</u></li> <li>• <u>удовлетворительное</u></li> <li>• <u>неудовлетворительное</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Хорошее</u></li> <li>• <u>удовлетворительное</u></li> <li>• <u>неудовлетворительное</u></li> </ul>
Сон	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>глубокий, крепкий, быстрое засыпание</u></li> <li>• <u>беспокойный, неглубокий, трудное засыпание</u></li> <li>• <u>недосыпание, бессонница</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>глубокий, крепкий, быстрое засыпание</u></li> <li>• <u>беспокойный, неглубокий, трудное засыпание</u></li> <li>• <u>недосыпание, бессонница</u></li> </ul>
Аппетит	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>хороший, адекватный энергозатратам</u></li> <li>• <u>удовлетворительный, незначительный дисбаланс</u></li> <li>• <u>отсутствие аппетита</u></li> <li>• <u>чрезмерный аппетит</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>хороший, адекватный энергозатратам</u></li> <li>• <u>удовлетворительный, незначительный дисбаланс</u></li> <li>• <u>отсутствие аппетита</u></li> <li>• <u>чрезмерный аппетит</u></li> </ul>
Работоспособность	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>повышенная</u></li> <li>• <u>стабильная</u></li> <li>• <u>пониженная</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>повышенная</u></li> <li>• <u>стабильная</u></li> <li>• <u>пониженная</u></li> </ul>

Переносимость нагрузок		<ul style="list-style-type: none"> <li>• незначительное утомление</li> <li>• <u>значительное утомление</u></li> <li>• <u>резкая, высокая степень утомления</u></li> </ul>
Утомление		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>исчезло через 2–3 часа</u> после занятий</li> <li>• <u>сохранялось более 3 часов</u></li> <li>• сохранялось на следующее утро после тренировки</li> </ul>
<b>Объективные показатели**</b>		
<b>Утром после пробуждения</b>	Масса тела, кг: 63	ЧСС, уд/мин: 90
<b>Тренировка</b>	<b>Объём нагрузки</b>	<b>Интенсивность нагрузки</b>
		ЧСС до тренировки, уд/мин: 80
Разминка	Длительность, мин: 20 Километраж, м: 2360	ЧСС после разминки, уд/мин:90
Основная часть	Длительность, мин:20 Общий километраж, м: 1820	ЧСС после основной части, уд/мин:100
Заключительная часть	Длительность, мин: 15 Общий километраж, м: 1000	ЧСС после заключительной части, уд/мин:90
<b>Всего</b>	Длительность, мин:55 Общий километраж, м:5080	

\*Субъективные показатели – подчеркнуть или выделить цветом Ваш вариант ответа

\*\*Объективные показатели – записать числовые значения