**Муниципальное автономное учреждение «Спортивная школа»**

**ДНЕВНИК**

**самоподготовки спортсмена**

на спортивный сезон \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Спортсмен \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Группа \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Тренер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Вид спорта \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Подготовка спортсмена осуществляется строго в соответствии с планом, составленным тренером.

Виды самостоятельной работы:

теоретическая подготовка;

общая физическая подготовка (ОФП);

ПЛАН САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Общая физическая подготовка

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц  | Даты  | Количество часов | Наименование упражнений | Количество раз, мин/сек | Подпись тренера |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

Теоретическая подготовка

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц  | Даты  | Количество часов | Наименование темы | Используемая литература, ссылка в сети интернет | Подпись тренера |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

Инструкторско-судейская практика

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц  | Даты  | Количество часов | Наименование темы | Используемая литература, ссылка в сети интернет | Подпись тренера |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

Данные самоконтроля спортсмена

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата  | Тренировочные нагрузки (виды упражнений по ОФП), кол-во раз, мин/сек | Пульс (начало/конец тренировки) | Подпись тренера |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |