*титульный лист*

*(для дневника можно использовать тетрадь 48 листов)*

**СПОРТИВНЫЙ ДНЕВНИК**

Занимающегося

(ФИО)

(наименование организации) Отделение (вид спорта) Группа Тренер

*2 и последующие страницы*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата тренировочного занятия: « » 2020 г. Место проведения тренировочного занятия: | | | | |
|  | Содержание | Дозировка | Комментарии занимающегося (самочувствие,  ощущения, трудности, показатели пульса) |  |
|  | 1. Подготовительная часть (разминка) |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  | 2. Основная часть |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  | 3. Заключительная часть |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

***Примечание по ведению «Спортивного дневника»***

С целью учета проведенных тренировочных занятий на период самостоятельных тренировок в домашних условиях каждый занимающийся обязан завести «Спортивный дневник».

После каждого занятия занимающийся должен заполнить «Спортивный дневник»: перечислить выполненные им упражнения с указанием количества повторений и/или серий упражнений, описать самочувствие, настроение, ощущения, указать трудности, возникшие в процессе занятия.

Детям младшего школьного возраста в заполнении «Спортивного дневника» могут помочь родители (законные представители) или сами его заполнить вместо детей.

По окончании режима повышенной готовности (самоподготовки) на первом тренировочном занятии «Спортивный дневник» сдается тренеру каждым занимающимся, проводившим тренировочные занятия в домашних условиях.

«Спортивный дневник» может вестись занимающимися (законными представителями) в электронном виде, в таком случае по окончании режима повышенной готовности (самоподготовки) он направляется тренеру посредством электронных средств связи и далее распечатывается.

«Спортивный дневник» является подтверждением проведения тренировочных занятий в домашних условиях и должен храниться у тренера в журнале.