**ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ**

студента группы *ПФ 2-20-2 Иванова И.И.*

*(указать факультет/институт, ФИО)*

о выполнении практического задания за период с *28.10.22-07.11.22(указать период)*

в рамках дисциплины

«Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» по теме: «*Силовая/аэробная/комбинированная тренировка в домашних условиях*» (*индивидуально/на выбор*)

**1. Содержание занятия включает:**

1. Подготовительная часть (разминка) – 10 мин.

2. Основная часть – 35 мин.

3. Заключительная часть (заминка) – 10 мин.

В подготовительной части мною выполнялись общеразвивающие упражнения на все группы мышц.

В основной части занятия выполнял *силовую/аэробную/комбинированную* тренировку в виде комплекса упражнений *(5-6 упражнений с указанием их порядка выполнения, количества повторений и времени выполнения))*

В каждом подходе выполнял:

1. *Упражнение «Бёрпи» – 20 раз*

2. *Упражнение «Планка» - 45 сек.*

3.

5.

6.

В течении тренировки выполнил *5* кругов *(как пример*).

В заключительной части выполнил упражнения на восстановление дыхание и растягивание мышц (*перечислить упражнения*).

**В ходе занятия (тренировки) сделал замеры ЧСС и САН\***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата** **проведения****тренировки** | **Время проведения тренировки** | **ЧСС****перед началом тренировки** | **ЧСС****в середине тренировки** | **ЧСС****по окончании тренировки** | **\*Самочувствие/****Активность /** **Настроение** |
| 1 | *28.10.22* | *10.00-10.45* | *73* | *100* | *110* | *Хор/устал/хор* |
| 2 |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  | ….. | ….. | … | …. |
| 4 |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |

*Примечание:*

*Дневник самоконтроля заполняют студенты 2-3 курсов* *по согласованию с куратором кафедры физического воспитания*

*\*Самочувствие (САН) – хорошее, удовлетворительное, плохое*

*Активность (САН) – активный, усталый, пассивный*

*Настроение (САН) – хорошее, сонливое, плохое*

*\*Красным цветом выделены примерные формулировки и комментарии*