



СПОРТИВНЫЙ ДНЕВНИК

Спортивный дневник самоконтроля

На 20... - 20... учебный год

БЫСТРЕЕ! ВЫШЕ! СИЛЬНЕЕ!

Государственный гимн Российской Федерации

Музыка А. Александрова
Слова С. Михалкова

Россия — священная наша держава,
Россия — любимая наша страна.
Могучая воля, великая слава —
Твое достоянье на все времена!

Славься, Отечество наше свободное,
Братских народов союз вековой,
Предками данная мудрость народная!
Славься, страна! Мы гордимся тобой!

От южных морей до полярного края
Раскинулись наши леса и поля.
Одна ты на свете! Одна ты такая —
Хранимая Богом родная земля!

Славься, Отечество наше свободное,
Братских народов союз вековой,
Предками данная мудрость народная!
Славься, страна! Мы гордимся тобой!

Широкий простор для мечты и для жизни
Грядущие нам открывают года.
Нам силу даёт наша верность Отчизне.
Так было, так есть и так будет всегда!

Славься, Отечество наше свободное,
Братских народов союз вековой,
Предками данная мудрость народная!
Славься, страна! Мы гордимся тобой!

Автор

Черкасская Светлана Аркадьевна

Окончила Сибирскую государственную академию физической культуры.
Тренер высшей квалификационной категории по бадминтону с 25-летним стажем работы.
Старший тренер-преподаватель по бадминтону ДЮСШ г. Камышлов.

Название спортивной организации, город

Мои данные

Ф.И.О. _____

Дата рождения _____

Школа, класс _____

Вид спорта _____

Ф.И.О. тренера _____

Спортивный разряд _____

Домашний адрес _____

Телефон _____

Расписание учебно-тренировочных занятий

День недели	Время проведения	Место проведения
Понедельник		
Вторник		
Среда		
Четверг		
Пятница		
Суббота		
Воскресенье		

«Работай над собой! Никто не становится хорошим человеком случайно»

Л.А. Сенека, философ

«У меня три правила: режим, тренировки и постоянная готовность к бою с любым соперником»

И.М. Поддубный, борец

«Человек, который может заставить себя двигаться вперед даже тогда, когда усилия доставляют ему боль – это человек, который непременно победит»

Р.Г. Баннистер, легкоатлет

Участие в соревнованиях

Дата, наименование соревнований, место проведения _____

Соперник	Результат	Вывод

Замечания тренера _____

Участие в соревнованиях

Дата, наименование соревнований, место проведения _____

Соперник	Результат	Вывод

Замечания тренера _____

Участие в соревнованиях

Дата, наименование соревнований, место проведения _____

Соперник	Результат	Вывод

Замечания
тренера _____

Участие в соревнованиях

Дата, наименование соревнований, место проведения _____

Соперник	Результат	Вывод

Замечания
тренера _____

Участие в соревнованиях

Дата, наименование соревнований, место проведения _____

Соперник	Результат	Вывод

Замечания тренера _____

Участие в соревнованиях

Дата, наименование соревнований, место проведения _____

Соперник	Результат	Вывод

Замечания тренера _____

Участие в соревнованиях

Дата, наименование соревнований, место проведения _____

Соперник	Результат	Вывод

Замечания тренера _____

Участие в соревнованиях

Дата, наименование соревнований, место проведения _____

Соперник	Результат	Вывод

Замечания тренера _____

Участие в соревнованиях

Дата, наименование соревнований, место проведения _____

Соперник	Результат	Вывод

Замечания тренера _____

Участие в соревнованиях

Дата, наименование соревнований, место проведения _____

Соперник	Результат	Вывод

Замечания тренера _____

Участие в соревнованиях

Дата, наименование соревнований, место проведения _____

Соперник	Результат	Вывод

Замечания тренера _____

Участие в соревнованиях

Дата, наименование соревнований, место проведения _____

Соперник	Результат	Вывод

Замечания тренера _____

Участие в соревнованиях

Дата, наименование соревнований, место проведения _____

Соперник	Результат	Вывод

Замечания тренера _____

Участие в соревнованиях

Дата, наименование соревнований, место проведения _____

Соперник	Результат	Вывод

Замечания тренера _____

Участие в соревнованиях

Дата, наименование соревнований, место проведения _____

Соперник	Результат	Вывод

Замечания
тренера _____

Участие в соревнованиях

Дата, наименование соревнований, место проведения _____

Соперник	Результат	Вывод

Замечания
тренера _____

Участие в соревнованиях

Дата, наименование соревнований, место проведения _____

Соперник	Результат	Вывод

Замечания
тренера _____

Участие в соревнованиях

Дата, наименование соревнований, место проведения _____

Соперник	Результат	Вывод

Замечания
тренера _____

Участие в соревнованиях

Дата, наименование соревнований, место проведения _____

Соперник	Результат	Вывод

Замечания
тренера _____

Участие в соревнованиях

Дата, наименование соревнований, место проведения _____

Соперник	Результат	Вывод

Замечания
тренера _____

Участие в соревнованиях

Дата, наименование соревнований, место проведения _____

Соперник	Результат	Вывод

Замечания тренера _____

Участие в соревнованиях

Дата, наименование соревнований, место проведения _____

Соперник	Результат	Вывод

Замечания тренера _____

Участие в соревнованиях

Дата, наименование соревнований, место проведения _____

Соперник	Результат	Вывод

Замечания
тренера _____

Участие в соревнованиях

Дата, наименование соревнований, место проведения _____

Соперник	Результат	Вывод

Замечания
тренера _____

Участие в соревнованиях

Дата, наименование соревнований, место проведения _____

Соперник	Результат	Вывод

Замечания тренера _____

Участие в соревнованиях

Дата, наименование соревнований, место проведения _____

Соперник	Результат	Вывод

Замечания тренера _____

Участие в соревнованиях

Дата, наименование соревнований, место проведения _____

Соперник	Результат	Вывод

Замечания
тренера _____

Участие в соревнованиях

Дата, наименование соревнований, место проведения _____

Соперник	Результат	Вывод

Замечания
тренера _____

Участие в соревнованиях

Дата, наименование соревнований, место проведения _____

Соперник	Результат	Вывод

Замечания
тренера _____

Участие в соревнованиях

Дата, наименование соревнований, место проведения _____

Соперник	Результат	Вывод

Замечания
тренера _____

Участие в соревнованиях

Дата, наименование соревнований, место проведения _____

Соперник	Результат	Вывод

Замечания тренера _____

Участие в соревнованиях

Дата, наименование соревнований, место проведения _____

Соперник	Результат	Вывод

Замечания тренера _____

Участие в соревнованиях

Дата, наименование соревнований, место проведения _____

Соперник	Результат	Вывод

Замечания
тренера _____

Участие в соревнованиях

Дата, наименование соревнований, место проведения _____

Соперник	Результат	Вывод

Замечания
тренера _____

Участие в соревнованиях

Дата, наименование соревнований, место проведения _____

Соперник	Результат	Вывод

Замечания
тренера _____

Участие в соревнованиях

Дата, наименование соревнований, место проведения _____

Соперник	Результат	Вывод

Замечания
тренера _____

Участие в соревнованиях

Дата, наименование соревнований, место проведения _____

Соперник	Результат	Вывод

Замечания тренера _____

Участие в соревнованиях

Дата, наименование соревнований, место проведения _____

Соперник	Результат	Вывод

Замечания тренера _____

Пояснения

Самочувствие отображает состояние и деятельность всего организма. Самочувствие и *настроение* расцениваются как хорошее, удовлетворительное и плохое.

Работоспособность оценивается как повышенная, обычная и пониженная.

Сон – важный показатель. Во время сна восстанавливаются силы и работоспособность. В норме бывает быстрое засыпание и крепкий сон. Плохой сон, долгое засыпание или частые просыпания, бессонница, свидетельствуют о переутомлении.

Аппетит также позволяет судить о состоянии организма. Он бывает повышенным, нормальным или пониженным.

Боли могут возникнуть в отдельных мышечных группах. Все эти случаи спортсмен отражает в дневнике самоконтроля.

График составляет тренер, чтобы контролировать подъёмы и спады спортсмена.

Тренировочные сборы

[illegible]

Тренировочные сборы

Дата							
Самочувствие							
Сон							
Аппетит							
Настроение							
Работоспособность							
Болевые ощущения							
График тренера							

Тренировочные сборы

Дата								
Самочувствие								
Сон								
Аппетит								
Настроение								
Работоспособность								
Болевые ощущения								
График тренера								

Тренировочные сборы

Дата									
Самочувствие									
Сон									
Аппетит									
Настроение									
Работоспособность									
Болевые ощущения									
График тренера									

Тренировочные сборы

Дата									
Самочувствие									
Сон									
Аппетит									
Настроение									
Работоспособность									
Болевые ощущения									
График тренера									

Тренировочные сборы

Дата									
Самочувствие									
Сон									
Аппетит									
Настроение									
Работоспособность									
Болевые ощущения									
График тренера									

Тренировочные сборы

Дата									
Самочувствие									
Сон									
Аппетит									
Настроение									
Работоспособность									
Болевые ощущения									
График тренера									

Врачебный контроль

Дата проведения УМО _____

Результаты УМО

Рекомендации

Врачебный контроль

Дата проведения УМО _____

Результаты УМО

Рекомендации

Врачебный контроль

Дата проведения УМО _____

Результаты УМО

Рекомендации

Врачебный контроль

Дата проведения УМО _____

Результаты УМО

[illegible]

Рекомендации

Врачебный контроль

Дата проведения УМО _____

Результаты УМО

Рекомендации

Врачебный контроль

Дата проведения УМО _____

Результаты УМО

Рекомендации

Врачебный контроль

Дата проведения УМО _____

Результаты УМО _____

Рекомендации
