ТРЕБОВАНИЯ К ДНЕВНИКУ САМОКОНТРОЛЯ

Для студентов 1-2 курсов очной формы обучения на период карантина

 **Дневник самоконтроля** – документ, позволяющий проследить тренировочный процесс студента в рамках самостоятельных занятий по физической культуре.

 **Требования к оформлению.**

Дневник самоконтроля представляет собой электронный документ, включающий:

- титульный лист (ПРИЛОЖЕНИЕ А),

- содержание тренировочного процесса, оформленное в виде стандартной таблицы (ПРИЛОЖЕНИЕ Б).

Для удобства заполнения все страницы имеют альбомную ориентацию.

В титульный лист кроме стандартных параметров необходимо внести направленность тренировочных занятий ЛФК, занятия ОФП, занятия в тренажерном зале, или по видам спорта плавание, кроссовая подготовка, лыжная подготовка, велосипедный спорт и т.д.

Продолжительность одного занятия должна быть не менее 60 минут.

Регулярность тренировочных занятий должна быть:

- для студентов 1 курса – 2 раза в неделю с момента начала до окончания карантина;

- для студентов 2 курса – 1 раз в неделю + 3 тренировочных занятия в течение всего тренировочного процесса.

 **Содержание тренировочного процесса.**

**1.** В первую графу заносится дата, день недели и время тренировки.

2. К первичным физиологическим показателям относятся: ЧСС (частота сердечных сокращений) в покое – измеряется подсчетом ЧСС за одну минуту утром после пробуждения в положении лежа. Температура является важным показателем состояния организма человека. Во время карантина контроль за температурой является необходимой мерой, рекомендованной Министерством Здравоохранения РФ.

3. Описание самочувствия и желания тренироваться – важные показатели состояния организма. Желательно описать свое состояние по каждому параметру по пятибалльной шкале: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «плохо», «очень плохо».

4. Наиболее значимая графа с описанием содержательной части тренировки включает ее направленность (техническая, общеразвивающая, развитие специальных качеств, выносливости, силы, гибкости, скоростных качеств).

И описывает этапы тренировки. Их должно быть не менее трех:

- подготовительная часть (разминка), включающая разогревающие и общеразвивающие упражнения;

- основная часть (с описанием видов тренировочной нагрузки);

- заключительная часть – дыхательные упражнения, упражнения на растяжку.

 5. В графе «Объем и интенсивность» указывается количество повторений для упражнений (дистанция в беге, плавании, вес и количество подходов в силовых упражнениях, количество повторений в упражнениях на разучивание, закрепление или совершенствование технических приемов, время выполнения асан в йоге и т.д.), а так же интенсивность их выполнения – максимальная, высокая, умеренная, низкая. Наиболее эффективно интенсивность отражается в показателях ЧСС во время нагрузки. Графа 5 заполняется на каждую часть графы 4.

6 Графа «Самочувствие после тренировки отражает состояние утомления и проблемы (если есть), возникшие во время тренировочного процесса. Так же необходимо указывать ЧСС по окончании тренировочного занятия.

Пример заполнения дневника самоконтроля представлен в первой строке образца ПРИЛОЖЕНИЯ Б.