**СПОРТИВНЫЙ ДНЕВНИК**

СПОРТСМЕН \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

СПОРТИВНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ: МАУ СШ № 10

ВИД СПОРТА: СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

Отчет о проведении тренировочных занятий в условиях самоизоляции

групп НП 1-2 года подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата тренировочного занятия | Место проведения | Содержание  ( № план- конспекта) | Самочувствие |
| (Ставим дату конспекта)  13.04.2020 | Дома на самоизоляции | (пишем из конспекта)  ОФП СФП ………….. | (Пишем любое или подчеркиваем)  Отличное  Хорошее  Удовлетворительное |
| Основная часть  (пишем из конспекта)  ………………….. |
| Заключительная часть  Упражнения на восстановление. Самооценка Д/З |
| 15.04.2020 | Дома на самоизоляции | (пишем из конспекта)  ОФП СФП ………….. | (Пишем любое)  Отличное  Хорошее  Удовлетворительное |
| Основная часть  (пишем из конспекта)  ………………….. |
| Заключительная часть  Упражнения на восстановление. Самооценка Д/З |
| 17.04.2020 | Дома на самоизоляции | (пишем из конспекта)  ОФП СФП ………….. | (Пишем любое)  Отличное  Хорошее  Удовлетворительное |
| Основная часть  (пишем из конспекта)  ………………….. |
| Заключительная часть  Упражнения на восстановление. Самооценка Д/З |
| 21.04.2020 | Дома на самоизоляции | (пишем из конспекта)  ОФП СФП ………….. | (Пишем любое)  Отличное  Хорошее  Удовлетворительное |
| Основная часть  (пишем из конспекта)  ………………….. |
| Заключительная часть  Упражнения на восстановление. Самооценка Д/З |
| 23.04.2020 | Дома на самоизоляции | (пишем из конспекта)  ОФП СФП ………….. | (Пишем любое)  Отличное  Хорошее  Удовлетворительное |
| Основная часть  (пишем из конспекта)  ………………….. |
| Заключительная часть  Упражнения на восстановление. Самооценка Д/З |
| 25.04.2020 | Дома на самоизоляции | (пишем из конспекта)  ОФП СФП ………….. | (Пишем любое)  Отличное  Хорошее  Удовлетворительное |
| Основная часть  (пишем из конспекта)  ………………….. |
| Заключительная часть  Упражнения на восстановление. Самооценка Д/З |

Отчет о проведении тренировочных занятий в условиях самоизоляции

групп ТЭ СС 1-2 года подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата тренировочного занятия | Место проведения | Содержание  ( № план- конспекта) | Самочувствие |
| (Ставим дату конспекта)  13.04.2020 | Дома на самоизоляции | (пишем из конспекта)  ОФП СФП ………….. | (Пишем любое или подчеркиваем)  Отличное  Хорошее  Удовлетворительное |
| Основная часть  (пишем из конспекта)  ………………….. |
| Заключительная часть  Упражнения на восстановление. Самооценка Д/З |
| 14.04.2020 | Дома на самоизоляции | (пишем из конспекта)  ОФП СФП ………….. | (Пишем любое)  Отличное  Хорошее  Удовлетворительное |
| Основная часть  (пишем из конспекта)  ………………….. |
| Заключительная часть  Упражнения на восстановление. Самооценка Д/З |
| 15.04.2020 | Дома на самоизоляции | (пишем из конспекта)  ОФП СФП ………….. | (Пишем любое)  Отличное  Хорошее  Удовлетворительное |
| Основная часть  (пишем из конспекта)  ………………….. |
| Заключительная часть  Упражнения на восстановление. Самооценка Д/З |
| 16.04.2020 | Дома на самоизоляции | (пишем из конспекта)  ОФП СФП ………….. | (Пишем любое)  Отличное  Хорошее  Удовлетворительное |
| Основная часть  (пишем из конспекта)  ………………….. |
| Заключительная часть  Упражнения на восстановление. Самооценка Д/З |
| 17.04.2020 | Дома на самоизоляции | (пишем из конспекта)  ОФП СФП ………….. | (Пишем любое)  Отличное  Хорошее  Удовлетворительное |
| Основная часть  (пишем из конспекта)  ………………….. |
| Заключительная часть  Упражнения на восстановление. Самооценка Д/З |
| 21.04.2020 | Дома на самоизоляции | (пишем из конспекта)  ОФП СФП ………….. | (Пишем любое)  Отличное  Хорошее  Удовлетворительное |
| Основная часть  (пишем из конспекта)  ………………….. |
| Заключительная часть  Упражнения на восстановление. Самооценка Д/З |