Приложение 1

Дневник самоконтроля

дата	трехбалльная оценка – 3, 2 и 1 балл*				пульс		вес**	примечание
	общее состояние, настроение (самочувствие)	сон	работоспособность	аппетит	до занятий	после занятий		

* - 3 балла – отличное; 2 балла – хорошее; 1 балл – удовлетворительное;

** — ежедневно.

Приложение 2

Дневник самоконтроля

дата	Тренировочное занятие				Самостоятельная работа (задания, составленные тренером)		Примечания
	содержание	перенос нагрузки	потоотделение	длительность и время (утро, вечер)	виды упражнений	кол-во повторений	

Таблицы самоконтроля

Месяц _____Год_____

	Числа месяца																													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Продолжительность сна																															
12+часы																															
11																															
10																															
9																															
8																															
7																															
6																															
5																															
4																															
Отсутствие сна																															
Качество сна																															
Глубокий																															
Нормальный																															
Неспокойный																															
Плохой с перерывами.																															
Отсутствие сна																															
Ощущение утомления																															
Ощущение бодрости после хорошего отдыха																															
Нормальное состояние																															
Ощущение утомления																															
Ощущение сильного утомления																															
Болезненное мышечное утомление																															

Месяц _____Год_____

Числа месяца

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Готовность к тренировочному занятию																															
Высокая																															
Хорошая																															
Низкая																															
Нежелание тренироваться																															
Отказ от тренировки																															
Переносимость нагрузки																															
Хорошая																															
Удовлетворительная																															
Плохая																															
Аппетит																															
Отличный																															
Хороший																															
Плохой																															
Приём пищи в силу необходимости																															
Отказ от приёма пищи																															
Готовность к соревновательной деятельности																															
Высокая																															
Средняя																															
Низкая																															
Нежелание соревноваться																															
Отказ от соревнования																															
Определение самочувствия (настроение)																															
Отличное самочувствие																															
Хорошее																															
Удовлетворительное																															
Плохое																															
Очень плохое																															

Месяц _____**Год**_____

Показатели частоты сердечных сокращений (за 10 секунд)																															
	Числа месяца																														
Величина ЧСС	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**	**28**	**29**	**30**	**31**
30																															
29																															
28																															
27																															
26																															
25																															
24																															
23																															
22																															
21																															
20																															
19																															
18																															
17																															
16																															
15																															

ЧСС измеряется утром, сразу после подъёма. Нужно подсчитать частоту пульса за 10 секунд, а затем результат отметить в таблице.