Приложение №3

К Положению об электронном обучении

и использовании дистанционных

образовательных технологий

при реализации образовательных программ

**Форма дневника самоконтроля и пример его заполнения**

**Ф.И.О. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Отделение по виду спорта\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тренер-преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Показатели** | **Дата** | | | | | | |
| 23.03 | 24.03 | 25.03 | 26.03 | 27.03 | 28.03 | 29.03 |
| 1 | Самочувствие | Хорошее | Хорошее | Небольшая усталость | Вялость | Удовлетворительно | Хорошее | Хорошее |
| 2 | Сон, час. | 7 | 8 | 8 | 8 | 11 | 5 | 8 |
| 3 | Аппетит | Отличный | Хороший | Не очень хороший | Нет аппетита | Хороший | Хороший | Хороший |
| 4 | Пульс уд/мин., лежа стоя разница до двигательной активности и после | 88/135 | 80/120 | 70/130 | 70/140 | 65/65 | 70/110 | 70/140 |
| 5 | Объем двигательной активности | Бег в невысоким темпе, 2 км | Ходьба, 30 мин | Колол дрова, 20 мин | Бег в невысоком темпе, 2 км | Отсутствовала | Ходьба 30 мин | Бег в невысоком темпе, 4 км |
| 6 | Нарушения режима | нет | нет | нет | нет | немного | нет | нет |
| 7 | Болевые ощущения | Нет | Нет | Нет | Нет | Нет | нет | Небольшая боль в правом боку после бега |