Приложение 3

к приказу МБУ СП СШОР «Кедр»

от \_21 .04.2020\_ № \_КС-03-133/0\_

***Образе­ц оформления***

*титульный лист*

*(для дневника можно использовать тетрадь 48 листов)*

|  |
| --- |
| **СПОРТИВНЫЙ ДНЕВНИК**Спортсмена **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**(ФИО)Спортивная организация \_\_\_\_\_\_ МБУ СП СШОР «Кедр»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(наименование организации)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

|  |
| --- |
| Дата тренировочного занятия: «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020 г. |
| **Содержание**  | **Дозировка**  | **Комментарии занимающегося (самочувствие, ощущения, трудности, показатели пульса)** |
| 1. Подготовительная часть (разминка) |  |  |
|  |  |  |
| 2. Основная часть |  |  |
|  |  |  |
| 3. Заключительная часть |  |  |
|  |  |  |
| Место проведения тренировочного занятия:  |  |

*2 и последующие страницы*