**Дневник самонаблюдения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Дата – 13.04** | **Дата – 14.04** | **Дата – 15.04** | **Дата – 16.04** | **Дата – 17.04** | **Дата – 18.04** |
| **1. Показатели** | **вариант ответа** | **вариант ответа** | **вариант ответа** | **вариант ответа** | **вариант ответа** | **вариант ответа** |
| **Сон**  (спокойный / неспокойный) |  |  |  |  |  |  |
| **Аппетит**  ( хороший / удовлетворительный) |  |  |  |  |  |  |
| **Настроение**  (хорошее / нормальное / плохое) |  |  |  |  |  |  |
| **Самочувствие**  (хорошее / нормальное / плохое) |  |  |  |  |  |  |
| **2. Выполнение физических**  **упражнений** | **вариант ответа** | **вариант ответа** | **вариант ответа** | **вариант ответа** | **вариант ответа** | **вариант ответа** |
| **Желание выполнять задания**  (да / нет) |  |  |  |  |  |  |
| **Утомление**  (устал / не устал) |  |  |  |  |  |  |
| **3. Теоретические основы ФК и спорта**  (информация по теме понятна /  информация по теме не понятна) | **вариант ответа** | **вариант ответа** | **вариант ответа** | **вариант ответа** | **вариант ответа** | **вариант ответа** |
| **4. Психологическое направление заданий** | **вариант ответа** | **вариант ответа** | **вариант ответа** | **вариант ответа** | **вариант ответа** | **вариант ответа** |
| **Устойчивость внимания** (фиксировать время выполнения задания) |  |  |  |  |  |  |
| Саморегуляция - дыхательные упражнения  (выполнил / не выполнил) |  |  |  |  |  |  |