

ББК 75.15  
М 69

**Михайлова Т.В., Губа В.П.**

М 69      Дневник спортсмена [Текст]: методическое пособие – М.: Спорт, 2017. – 78 с.: ил.

ISBN 978-5-906839-96-1

Методическое пособие предназначено для спортсменов и тренеров в целях ведения индивидуального контроля за динамикой широкого круга показателей двигательной деятельности занимающегося в течении годичного тренировочного цикла.

Данное пособие включило в себя опыт подобных изданий вышедших как в нашей стране, так и за рубежом на годичный тренировочный цикл.

Авторы уверены, что без постоянного, должного контроля за учебно-тренировочным и соревновательным процессом, спортсмену не удастся достичь высоких результатов в избранном виде деятельности.

Лаконичность издания методического пособия вызвано требованиями его ежедневного применения.

**ББК 75.15**

**ISBN 978-5-906839-96-1**

© Т.В. Михайлова, Губа В.П., 2017  
© Издательство «Спорт», оформление,  
издание 2017