

Голубева Г.Н., Голубев А.И.

ДНЕВНИК ТРЕНИРОВОК

**Рабочая тетрадь
(для занятий в тренажерном зале)**



Москва
2021

УДК 796.015 (076)
ББК 75.15я7
Г62

Авторы:

Голубева Г.Н. — доктор педагогических наук, профессор,
зав. кафедрой спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-
оздоровительного туризма Поволжской ГАФКСиТ;

Голубев А.И. — кандидат педагогических наук,
доцент кафедры физического воспитания и спорта НИ К (П) ФУ,
мастер спорта СССР по тяжелой атлетике.

Рецензенты:

Бикмухаметов Р.К. — доктор педагогических наук, доцент,
декан факультета спорта Поволжской ГАФКСиТ;

Калина И.Г. — кандидат педагогических наук,
доцент кафедры физического воспитания и спорта НИ К(П) ФУ.

Голубева Г.Н., Голубев А.И.

Г62 Дневник тренировок: рабочая тетрадь (для занятий в тренажерном зале) / Г.Н. Голубева, А.И. Голубев. — М: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2021. — 120 с.

ISBN 978-5-00129-101-5

В «Дневнике тренировок» как основной форме учета и контроля тренировочной нагрузки указываются основные сведения о занимающемся, что является основанием для подбора тренировочной программы, в которой указывается набор упражнений, их дозировка, время отдыха, основные принципы питания, отдыха и т.п. Анализ наиболее значимых характеристик нагрузки (объём и интенсивность) представлен как в табличном, так и в графическом виде. Предусмотрены формы для фиксации и текущего анализа параметров физического развития, функционального состояния занимающихся, а также измерения некоторых силовых показателей в тренировочных упражнениях (жим штанги лежа, приседания со штангой на плечах, становая тяга двумя руками и т.д.), этапные измерения объёмов основных мышечных групп (туловища, рук, ног).

Рабочая тетрадь предназначена для спортсменов, занимающихся в тренажерном зале, студентов вузов физической культуры направления «Физическая культура» любого профиля, изучающих дисциплины «Спортивная тренировка в избранном виде спорта», «Физическая культура и спорт», а также для студентов других направлений и спортивных инструкторов.

УДК 796.015 (076)
ББК 75.15я7

ISBN 978-5-00129-101-5

© Голубева Г.Н., Голубев А.И., 2020
© ООО «Торговый дом «Советский спорт»,
2020