ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ

«Физкультурно-спортивный центр «Экстрим»

Департамента спорта города Москвы

(ГБУ «ФСЦ «Экстрим» Москомспорта)

**Дневник занимающегося**

|  |
| --- |
| Наименование вида спорта (дисциплины) |
|  |
| Участник |
|  |
| Инструктор по спорту |

Дата занятия «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г.

Место проведения занятия: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Виды упражнений** | **Количество упражнений** | **Комментарии занимающегося (самочувствие, ощущения, трудности, показатели пульса)** |
| 1. Подготовительная часть (разминка) | | |
|  |  |  |
| 1. Основная часть | | |
|  |  |  |
| 1. Заключительная часть | | |
|  |  |  |