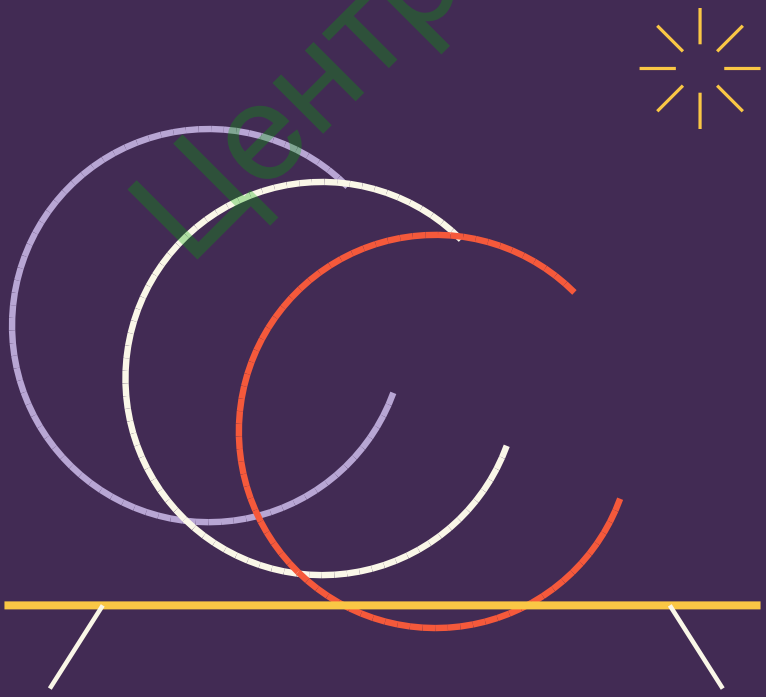
Купить Дневник спортивной гимнастики. Моя гимнастика

ДНЕВНИК СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ

Моя гимнастика

Тренируйся. Замечай. Расти.

ЦентрМаг

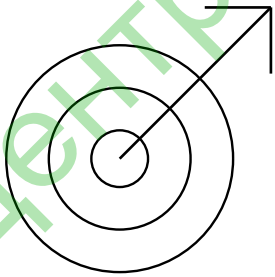


96 ТРЕНИРОВОК • МАЛЕНЬКИЕ ШАГИ ВПЕРЁД

ЦентрМаг

Моя гимнастика

Дневник спортивной гимнастики



ЦентрМаг

ИМЯ / СЕКЦИЯ

Период: с _____ по _____

Запись за пару минут



МИНИМУМ НА КАЖДЫЙ РАЗ

Обведи самочувствие. Запиши одно задание и одну подсказку тренера. Остальное можно заполнить позже.

ЕСЛИ ХОЧЕТСЯ ПОДРОБНЕЕ

Добавь снаряд, элемент или связку. Запиши попытки, серии и условия: с помощью, со страховкой или самостоятельно.

ЦентрМаг

ПОСЛЕ ВОСЬМИ ТРЕНИРОВОК

Посмотри, что стало легче. Обсуди следующий шаг с тренером. Даты свободные: пропущенные дни не нужно заполнять.

Младшим детям может помогать взрослый: ребёнок рассказывает, взрослый записывает.

С кем я тренируюсь

СЕКЦИЯ / ГРУППА / КЛУБ

ТРЕНЕР / КАК СВЯЗАТЬСЯ

КОНТАКТ БЛИЗКОГО НА СЛУЧАЙ ПОТЕРИ ДНЕВНИКА

ЧТО ВАЖНО ОБСУДИТЬ ДО ЗАНЯТИЙ

ЦентрМаг

Один навык за раз



ЧЕМУ Я ХОЧУ НАУЧИТЬСЯ

КАК МЫ С ТРЕНЕРОМ УВИДИМ РЕЗУЛЬТАТ

МОЙ ПЕРВЫЙ ШАГ / КОГДА ОБСУДИМ СНОВА

ЦентрМаг

Цель может быть про технику, уверенность или внимание.

Время секции и отдыха



День	Время	Занятие	Что взять
Пн			
Вт			
Ср			
Чт			
Пт			
Сб			
Вс			

ЦентрМаг

Отдых / другие дела _____

Гимнастика



Пример заполнения, не тренировочное задание.

МОЁ ЗАДАНИЕ

Соединить два знакомых элемента на снаряде.

Снаряд / элемент	Попытки / условия	Подсказка / результат
Брусья / связка	4 попытки; со страховкой	Не торопить переход
Положение тела	3 серии; задание тренера	Сохранить линию тела

ПОДСКАЗКА ТРЕНЕРА

Сначала закончить первый элемент, затем начинать второй.

ЦентрМаг

Мои снаряды и элементы



Снаряд	Элемент / связка	Что уточнить

ЦентрМаг

Названия и задачи заполняйте вместе с тренером.

Не только число попыток



КАКОЙ ЭЛЕМЕНТ

Запиши снаряд, элемент или связку. Используй название, которое принято у твоего тренера.

ЦентрМаг

В КАКИХ УСЛОВИЯХ

Со страховкой, с помощью или самостоятельно — только как назначил тренер. Отмечай условия рядом с попытками.

ЧТО СТАЛО ЛУЧШЕ

Выбери одну подсказку: положение тела, переход между элементами или устойчивость завершения. Оценивай вместе с тренером.

Замечать — и говорить

До занятия обведи, как себя чувствуешь: бодро / обычно / устало. Если хочешь, запиши, сколько часов спал(а).

После занятия отметь: легко / средне / трудно. Это твоё ощущение, а не оценка старания и не соревнование с другими.

Если есть боль, головокружение или необычное самочувствие, скажи тренеру и взрослому. Не нужно терпеть ради отметки в дневнике.

ЧТО ПОМОГАЕТ МНЕ ОТДЫХАТЬ

ЦентрМаг

Готово к тренировке



Моя экипировка / вещи	Проверить

ЦентрМаг

Форма • вода • нужная защита • сменные вещи

96 тренировок впереди



Блок	Тренировки	Страницы
1	1–8	12–20
2	9–16	21–29
3	17–24	30–38
4	25–32	39–47
5	33–40	48–56
6	41–48	57–65
7	49–56	66–74
8	57–64	75–83
9	65–72	84–92
10	73–80	93–101
11	81–88	102–110
12	89–96	111–119

Последняя страница каждого блока — обзор.

ЦентрМаг

Тренировка 01



Дата _____ Начало _____ Минут _____

До: бодро / обычно / устало

Сон, ч ____ Есть что сказать тренеру? да / нет

МОЁ ЗАДАНИЕ СЕГОДНЯ

Снаряд / элемент	**Попытки / условия**	**Подсказка / результат**

После: легко / средне / трудно

ПОЛУЧИЛОСЬ / ПОДСКАЗКА ТРЕНЕРА

ЦентрМаг

Тренировка 02



Дата _____ Начало _____ Минут _____

До: бодро / обычно / устало

Сон, ч ____ Есть что сказать тренеру? да / нет

МОЁ ЗАДАНИЕ СЕГОДНЯ

Снаряд / элемент	**Попытки / условия**	**Подсказка / результат**

После: легко / средне / трудно

ПОЛУЧИЛОСЬ / ПОДСКАЗКА ТРЕНЕРА

ЦентрМаг

Тренировка 03



Дата _____ Начало _____ Минут _____

До: бодро / обычно / устало

Сон, ч ____ Есть что сказать тренеру? да / нет

МОЁ ЗАДАНИЕ СЕГОДНЯ

Снаряд / элемент	Попытки / условия	Подсказка / результат

После: легко / средне / трудно

ПОЛУЧИЛОСЬ / ПОДСКАЗКА ТРЕНЕРА

ЦентрМаг

Тренировка 04



Дата _____ Начало _____ Минут _____

До: бодро / обычно / устало

Сон, ч ____ Есть что сказать тренеру? да / нет

МОЁ ЗАДАНИЕ СЕГОДНЯ

Снаряд / элемент	**Попытки / условия**	**Подсказка / результат**

После: легко / средне / трудно

ПОЛУЧИЛОСЬ / ПОДСКАЗКА ТРЕНЕРА

ЦентрМаг

Тренировка 05



Дата _____ Начало _____ Минут _____

До: бодро / обычно / устало

Сон, ч ____ Есть что сказать тренеру? да / нет

МОЁ ЗАДАНИЕ СЕГОДНЯ

Снаряд / элемент	Попытки / условия	Подсказка / результат

После: легко / средне / трудно

ПОЛУЧИЛОСЬ / ПОДСКАЗКА ТРЕНЕРА

ЦентрМаг

Тренировка 06



Дата _____ Начало _____ Минут _____

До: бодро / обычно / устало

Сон, ч ____ Есть что сказать тренеру? да / нет

МОЁ ЗАДАНИЕ СЕГОДНЯ

Снаряд / элемент	Попытки / условия	Подсказка / результат

После: легко / средне / трудно

ПОЛУЧИЛОСЬ / ПОДСКАЗКА ТРЕНЕРА

ЦентрМаг

Тренировка 07



Дата _____ Начало _____ Минут _____

До: бодро / обычно / устало

Сон, ч ____ Есть что сказать тренеру? да / нет

МОЁ ЗАДАНИЕ СЕГОДНЯ

Снаряд / элемент	Попытки / условия	Подсказка / результат

После: легко / средне / трудно

ПОЛУЧИЛОСЬ / ПОДСКАЗКА ТРЕНЕРА

ЦентрМаг

Тренировка 08



Дата _____ Начало _____ Минут _____

До: бодро / обычно / устало

Сон, ч ____ Есть что сказать тренеру? да / нет

МОЁ ЗАДАНИЕ СЕГОДНЯ

Снаряд / элемент	**Попытки / условия**	**Подсказка / результат**

После: легко / средне / трудно

ПОЛУЧИЛОСЬ / ПОДСКАЗКА ТРЕНЕРА

ЦентрМаг

Мой заметный шаг



ЧТО СТАЛО ПОЛУЧАТЬСЯ ЛУЧШЕ

ЧТО ЕЩЁ ХОЧУ СПРОСИТЬ ИЛИ ПОПРОБОВАТЬ

СЛЕДУЮЩИЙ ШАГ ВМЕСТЕ С ТРЕНЕРОМ

Период _____ Обсудили с _____

ЦентрМаг

Старты, сборы, выступления



Дата	Событие / место	Что подготовить

ЦентрМаг

Больше, чем место в таблице



СОБЫТИЕ / ДАТА / МОЯ ЗАДАЧА

ЧТО ПОЛУЧИЛОСЬ / ЧЕМ Я ДОВОЛЕН(НА)

ЧТО ОБСУЖУ С ТРЕНЕРОМ

Следующий шаг _____

ЦентрМаг

Продолжаю расти



МОЁ ГЛАВНОЕ ОТКРЫТИЕ

ЧТО ПОМОГАЛО МНЕ НА ЗАНЯТИЯХ

НОВАЯ ЦЕЛЬ / ПЕРВЫЙ ШАГ

ЦентрМаг

Нарисуй. Запиши. Запомни.



ЦентрМаг

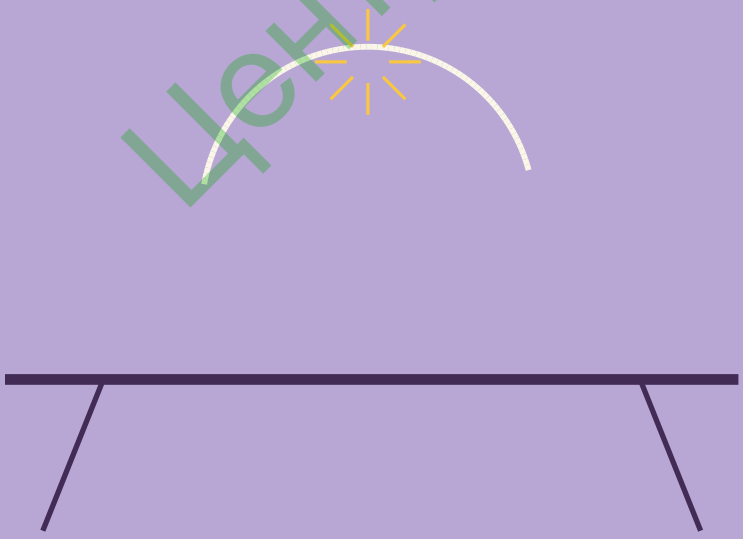
МОИ МЫСЛИ / ВОПРОСЫ / СХЕМА ДВИЖЕНИЯ

ЦентрМаг

Не каждый день нужен рекорд.

Иногда важнее заметить,
что получилось чуть лучше.

ЦентрМаг



ТВОЯ ГИМНАСТИКА. ТВОЙ РОСТ.