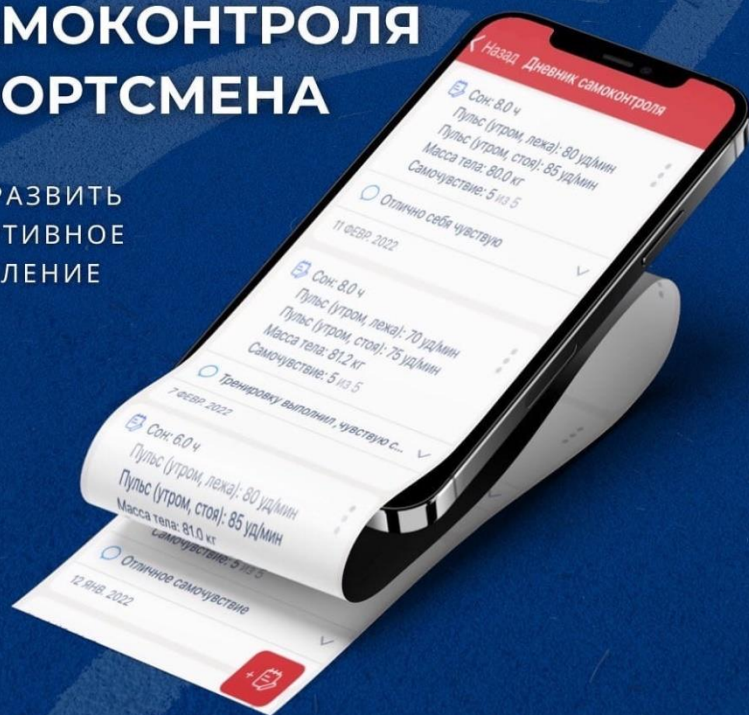


# ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ СПОРТСМЕНА

КАК РАЗВИТЬ  
СПОРТИВНОЕ  
МЫШЛЕНИЕ

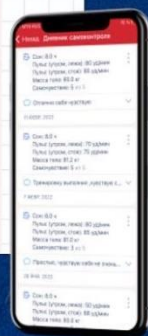


## ЗАЧЕМ НУЖЕН ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ?

Каждый спортсмен постоянно чувствует изменения своего состояния под влиянием тренировок.

Фиксирование этих изменений помогает контролировать тренировочный процесс, регулировать нагрузку и режим отдыха.

Ведение дневника самоконтроля имеет воспитательное и педагогическое значение, приучает спортсмена к активному наблюдению и оценке своего состояния.



## КТО ДОЛЖЕН ВЕСТИ ДНЕВНИК?

Вести дневник должен сам спортсмен. Эта практика характеризует его как профессионала. Выявляет сильные и слабые стороны. Показывает, что **успех пришел заслуженно**, а не случайно.

- ✓ Маленьким спортсменам 4-6 лет могут помогать в заполнении родители.
- ✓ В 8-11 лет ребенку можно помогать обсуждением, советами.
- ✓ В подростковом возрасте ребенок должен заполнять дневник самостоятельно.

## ГЛАВНАЯ СУТЬ ДНЕВНИКА САМОКОНТРОЛЯ

Главное в дневнике самоконтроля - это развитие **МЫШЛЕНИЯ СПОРТСМЕНА**

Тренер не может всегда быть рядом, поэтому спортсмену критически важно научиться принимать решения самостоятельно, оценивая обстановку и свое состояние. Это и определяет настоящих чемпионов.

Ведение дневника в приложении МОЙ СПОРТ помогает мне сосредоточиться. Я смотрю, где бы я могла доработать еще или показала максимум своих возможностей. Не ощущаю свои возможности, а вижу их на практике.

Полина Коркус,  
воспитанница СШОР  
по легкой атлетике.



ЗАПОЛНЯЙТЕ ДНЕВНИК  
САМОКОНТРОЛЯ  
И ПРИУЧАЙТЕ ВАШИХ ЮНЫХ  
СПОРТСМЕНОВ К МЫСЛИ,  
ЧТО ЭТО НЕОТЪЕМЛЕМАЯ ЧАСТЬ  
РАБОТЫ ПРОФЕССИОНАЛОВ.



	ТЕХН	ДИСЦ	ТРЕН	ТЕХН	ДИСЦ	ТРЕН	ТЕХН
1. Авдеев Андрей	5	3	5	4	4		
2. Балашов Василий	Н	Н	Н	4	4		
3. Васнецов Максим	5	3	5	4	4		
4. Данилов Александр	5	3	5	4	4		
5. Жильцов Николай	5	3	5	4	4		
6. Краснов Валерий	5	3	5	4	4		

ПОСЕЩАЕМОСТЬ,  
КОД ТРЕНИРОВКИ  
И КНОПКА «ВСЕ БЫЛИ»

После нажатия всем присутствующим будут выставлены средние баллы или «Н».

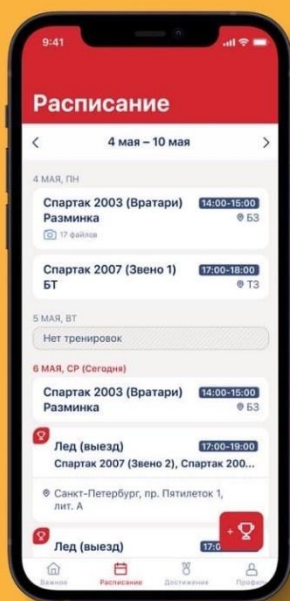
Далее тренер может исправить оценки спортсменам при необходимости.

# ЗАЧЕМ СПОРТСМЕНУ МОЙ СПОРТ?

ПРИЛОЖЕНИЕ  
ДЛЯ ЭФФЕКТИВНЫХ  
ТРЕНИРОВОК



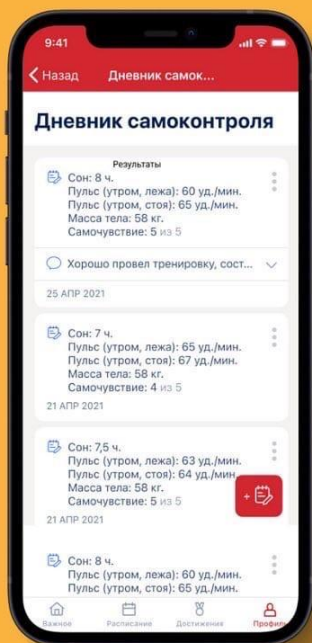
ОСВОБОДИ МЫСЛИ ДЛЯ ПОБЕД



**ДЕРЖИ НУЖНУЮ  
ИНФОРМАЦИЮ  
ПОД РУКОЙ**

АКТУАЛЬНОЕ РАСПИСАНИЕ,  
ПРЕДСТОЯЩИЕ СОРЕВНОВАНИЯ -  
ВСЯ НУЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ  
В ОДНОМ ПРИЛОЖЕНИИ  
+  
УДОБНЫЕ ОПОВЕЩЕНИЯ  
ОБ ИЗМЕНЕНИЯХ

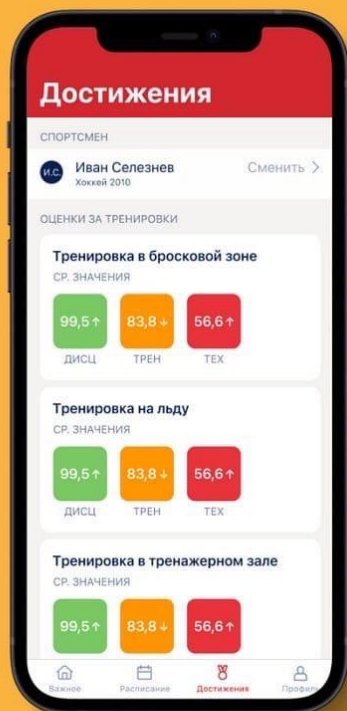
ДЕРЖИ РУКУ НА ПУЛЬСЕ



## ВЕДИ ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ

ЭЛЕКТРОННЫЙ ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ УПРОЩАЕТ ЗАПОЛНЕНИЕ ВАЖНЫХ ДЛЯ СПОРТСМЕНА ПОКАЗАТЕЛЕЙ. ИНФОРМАЦИЯ ДОСТУПНА ТРЕНЕРУ В РЕЖИМЕ РЕАЛЬНОГО ВРЕМЕНИ, ЧТО УСКОРЯЕТ КОРРЕКТИРОВКУ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

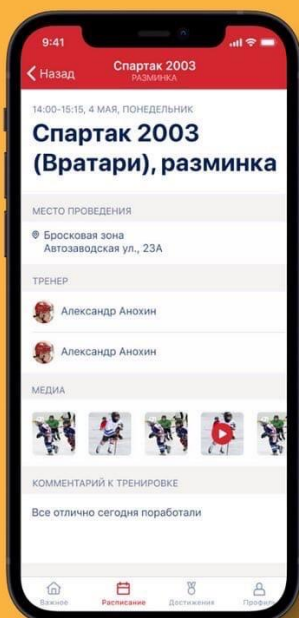
ЗАНИМАЙСЯ КАК ПРОФЕССИОНАЛ 😎



## ОТСЛЕЖИВАЙ СВОЙ ПРОГРЕСС

СЛЕДИ ЗА РЕЗУЛЬТАТАМИ ВСЕХ ТРЕНИРОВОК, НОРМАТИВОВ, АТТЕСТАЦИЙ ВО ВКЛАДКЕ "ДОСТИЖЕНИЯ". А СВОЁ ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ФИКСИРУЙ В ДНЕВНИКЕ САМОКОНТРОЛЯ (СМ. ПРЕДЫДУЩИЙ СЛАЙД)

СИЛА В ЛЮДЯХ 💪



## ВСЕГДА БУДЬ НА СВЯЗИ С ТРЕНЕРОМ

В ПРИЛОЖЕНИИ ДОСТУПНЫ КОММЕНТАРИИ ОТ ТРЕНЕРА, ФОТОГРАФИИ И ВИДЕО С СОРЕВНОВАНИЙ, ТРЕНИРОВОК ДЛЯ УГЛУБЛЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

## КАК НАЧАТЬ РАБОТУ С ПРИЛОЖЕНИЕМ МОЙ СПОРТ СПОРТСМЕН?

- 1 ПОЛУЧИ ЛОГИН И ПАРОЛЬ  
У АДМИНИСТРАТОРА СВОЕЙ ШКОЛЫ
- 2 АВТОРИЗИРУЙСЯ С ИХ ПОМОЩЬЮ  
В ПРИЛОЖЕНИИ
- 3 ЕСЛИ ПО КАКИМ-ЛИБО ПРИЧИНАМ  
АДМИНИСТРАТОР СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ  
НЕ МОЖЕТ ВЫДАТЬ ЛОГИН И ПАРОЛЬ,  
ПИШИ В НАШУ ТЕХПОДДЕРЖКУ:  
[SUPPORT@COMPANY.MOISPORT.RU](mailto:SUPPORT@COMPANY.MOISPORT.RU)



## НЕТ ПОБЕДЫ БЕЗ ПЕРЕМЕН!

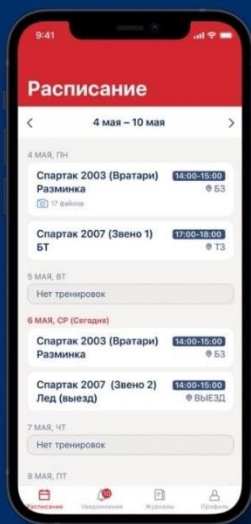
меняем подход к тренировкам  
с приложением  
МОЙ СПОРТ Спортсмен

# КАК ПОВЫСИТЬ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТРЕНЕРСКОЙ РАБОТЫ?

С ПОМОЩЬЮ



 помогаем тренерам ● ○ ○ ○ ○ ○



## ИСКЛЮЧИТЬ БУМАЖНУЮ РАБОТУ

РАСПИСАНИЕ, ПЛАНЫ  
ТРЕНИРОВОК И УЧЕТ  
ПОСЕЩЕНИЙ ВСЕГДА ПОД  
РУКОЙ В МОБИЛЬНОМ  
ТЕЛЕФОНЕ.





помогаем тренерам

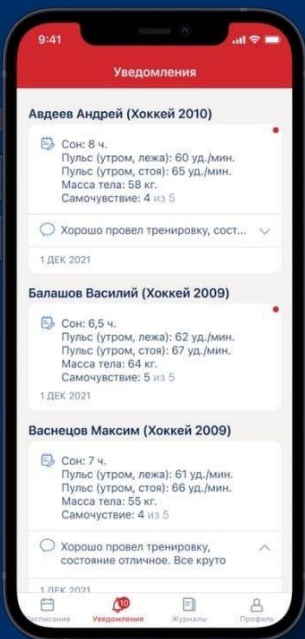


## БЫСТРО СОЗДАВАТЬ ОТЧЕТНОСТЬ

ТРЕНЕР МОЖЕТ ВЫГРУЖАТЬ ГОТОВУЮ ОТЧЕТНОСТЬ ПО ВСЕМ СТАНДАРТАМ ЗА ПАРУ КЛИКОВ.

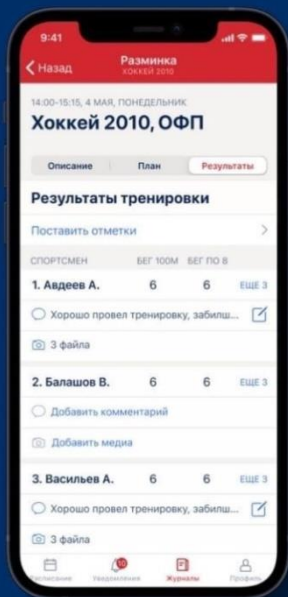


помогаем тренерам



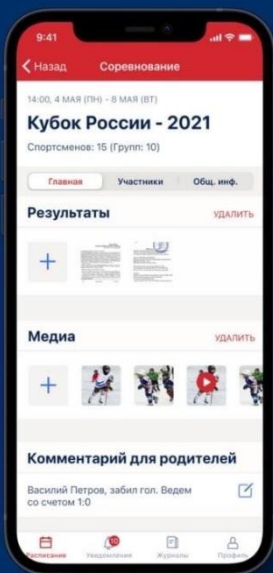
## ЛУЧШЕ УЗНАВАТЬ СВОИХ СПОРТСМЕНОВ

ОТСЛЕЖИВАТЬ ИХ СОСТОЯНИЕ ВНЕ ТРЕНИРОВОК С ПОМОЩЬЮ ДНЕВНИКА САМОКОНТРОЛЯ.



### УДЕЛЯТЬ ВНИМАНИЕ КАЖДОМУ

ОПЕРАТИВНО ДОБАВЛЯТЬ НОВОСТИ, КОММЕНТАРИИ СПОРТСМЕНАМ И РОДИТЕЛЯМ, ФОТО И ВИДЕО С ТРЕНИРОВОК, НЕ ОТВЛЕКАЯСЬ ОТ ПРОЦЕССА.

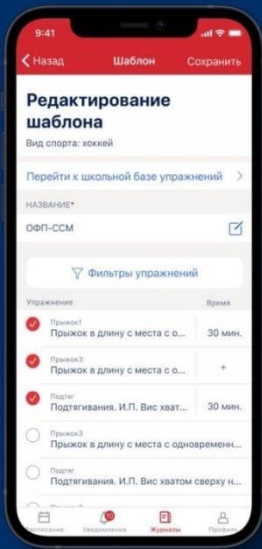


### ВЕСТИ К ПОБЕДЕ

ДОБАВЛЯТЬ В РАСПИСАНИЕ СОРЕВНОВАНИЯ, ГДЕ СПОРТСМЕНЫ ПОКАЖУТ ВСЕ СВОИ ВОЗМОЖНОСТИ.



помогаем тренерам



## ОБМЕНИВАТЬСЯ ЗНАНИЯМИ

В МОЙ СПОРТ ВЫ НАЙДЕТЕ  
НОВЫЕ РЕЗУЛЬТАТИВНЫЕ  
МЕТОДИКИ И ОБЩУЮ БАЗУ  
УПРАЖНЕНИЙ.

**МОЙ СПОРТ СОЗДАН  
ДЛЯ ТРЕНЕРОВ,  
КОТОРЫЕ ПРЕДАНЫ  
СВОЕМУ ДЕЛУ И  
ПО-НАСТОЯЩЕМУ  
УВЛЕЧЕНЫ СПОРТОМ!**

