**АНКЕТА ДЛЯ умо**

|  |
| --- |
| **ОБЩИЕ ДАННЫЕ** |
| Фамилия Имя Отчество |  |
| Дата рождения |  |
| Домашний адрес (прописка) |  |
| Фактический адрес (проживание) |  |
| Контактный телефон спортсмена |  |
| Пол женский / мужской |  |
| МУ по месту жительства |  |
| Образование  |  |
| Профессия |  |
| Место учебы (работы) |  |
| Продолжительность учебного (рабочего) дня |  |
| Особый социальный статус |  |
| Жилищные условия |  |
| Режим питания: регулярное, нерегулярное (раз в день) |  |
| Режим сна (количество часов в сутки) |  |
| Аллергические реакции |  |
| Употребление алкоголя, курение |  |
| Перенесенные заболевания, операции, травмы |  |
| Заболевания в семье |  |
| ДСО (добровольное спортивное общество) |  |
| Спортивная организация |  |
| Вид спорта, Разряд |  |
| В каком году приступил (а) к занятиям данным видом спорта  |  |
| Ф. И. О. тренера, контактный телефон  |  |
| Контактные данные родителей для спортсменов до 18 лет |  |
| **ОБЩИЕ ДАННЫЕ СПОРТИВНОГО АНАМНЕЗА** |
| С какого возраста начал заниматься спортом и какими видами  |  |
| Занятия основным видом спорта (начало занятий, систематически, с перерывами (более 0,5 года), самостоятельно, под руководством тренера) |  |
| Динамика спортивной квалификации |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата |  |  |  |  |  |
| Разряд |  |  |  |  |  |
| Вид спорта |  |  |  |  |  |

 |
| Динамика спортивных результатов |  |
| Участие в соревнованиях без достаточной подготовки | Да, нет |
| Были ли явления перетренировки или перенапряжения (когда, причины, признаки) |  |
| Спортивные травмы (когда, характер, локализация, тяжесть, лечение, остаточные явления) |  |
| **ДАННЫЕ БЛИЖАЙШЕГО CПОРТИВНОГО АНАМНЕЗА** |
| Когда и с каким результатом закончил предыдущий спортивный год (сезон) |  |
| Продолжительность и характер отдыха после предыдущего года (сезона) |  |
| Характеристика тренировок по периодам (когда начал тренироваться, частота, продолжительность и характер тренировок (разносторонняя, узкоспециальная, другое). Изменился ли режим тренировок. Число проведенных соревнований, их масштабы и результаты):  а) подготовительный период  б) основной период  в) активный отдых |  |
| Заболевания, спортивные травмы, перетренировки или физическое перенапряжение в этом спортивном году (сезоне) |  |
| Как оценивает спортсмен свою тренированность в настоящее время |  |
|  Как оценивает спортсмен самоконтроль в процессе тренировки |  |