Приложение № 2

|  |
| --- |
| Ф.И. учащегося \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| № | Функциональное состояние | Частота сердечных сокращений |
| 1. | Состояние покоя |  |
| 2. | Состояние после нагрузки (1 мин., прыжки со скакалкой) |  |
| 3. | Состояние после нагрузки (10 мин. восстановление)  |  |