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) |  |