***Задачи:***

***1***. Провести в домашних условиях самостоятельное занятие по представленным планконспектам в пояснительной записке согласно расписанию.

***2***. Прикрепить индивидуальный отчет в личном кабинете к заданию (за неделю два отчета по двум заданиям).

***Выполнил***:

4134к Костяков Никита Андреевич, 18 февраля 2022 г.

Занятие – Общая физическая подготовка

ЧСС до - 64

ЧСС во время – 112

ЧСС после – 78

Самочувствие до – Хорошее

Самочувствие по выполнении – Хорошее

Самочувствие после - Хорошее

***Выполнил***:

4134к Костяков Никита Андреевич, 21 февраля 2022 г.

Занятие – Общая физическая подготовка

ЧСС до - 70

ЧСС во время – 120

ЧСС после – 80

Самочувствие до – Хорошее

Самочувствие по выполнении – Хорошее

Самочувствие после - Хорошее