***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, 11 февраля 2022 г.

Занятие – Общая физическая подготовка

ЧСС до - 69

ЧСС во время – 111

ЧСС после – 79

Самочувствие до – хорошее

Самочувствие по выполнении – хорошее

Самочувствие после - Замечательное