

Вказівки та завдання до самостійної роботи

1. Підготувати відповіді до анкети: вік, зріст, вага, пульс у спокої, тиск, група фізичної культури у школі, чи займаєтесь додатково фізичними вправами або спортом.
2. Моніторинг пульсу за тиждень: на протязі семи днів тричі на день вимірювати пульс у спокої.
3. Проведення функціональної проби самостійно.