**Дата**:8.09.20

**Номер пары**: 1 пара

**Группа**: 31а

**Тема занятия**: №3 Гимнастика ОФП .Кросс, общеразвивающие упражнения

**Задание:**  1) Кросс 1000 м в медленном темпе, место выполнения ( стадион ,парк, двор дома ) 2 Выполнить общеразвивающие упражнения : Силового характера ,скоростно-силовые упражнения и координацию . ( дома или на улице) Отправить сообщение на почту о выполненном задании.( фото или видео не более 20 сек)

**Литература:** поиск информации осуществляется самостоятельно в интернете

**Для отчетности студента:** oleg.tikhonov.75@list.ru