**Дата**:10.09.20

**Номер пары**: 1 пара

**Группа**: 12э

**Тема занятия**: №6 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.

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

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