**Дата**:14.09.20

**Номер пары**: 1 пара

**Группа**: 11а

**Тема занятия**: №7 ОФП . Кросс, бег 100м.( ГТО)

**Задание:**  1) Кросс в медленном темпе, бег 100м место выполнения ( стадион, парк, двор дома ) 2 Выполнить общеразвивающие упражнения : Силового характера , скоростно-силовые упражнения ,выполнение упражнений на подвижность и координацию . ( дома или на улице) ,подготовка г т о . ОТПРАВИТЬ сообщение на почту о выполненном задании, ( фото и видео не более 20сек) собственного выполнения.

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

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