**Дата**:14.09.20

**Номер пары**: 2 пара

**Группа**: 21то

**Тема занятия**: №5 Гимнастика ОФП .Кросс, бег 100м (ГТО)

**Задание:**  1) Кросс в медленном темпе, беговые упражнения бег100м место выполнения ( стадион, парк, двор дома ) ,подготовка гто. 2 Выполнить общеразвивающие упражнения : Силового характера, скоростно-силовые упражнения ,выполнение упражнений на подвижность и координацию. ( дома или на улице) Отправить сообщение на почту о выполненном задании.( фото и видео не более 20 сек)

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

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