**Дата**:14.09.20

**Номер пары**: 4 пара

**Группа**: 21а

**Тема занятия**: №6 Гимнастика ОФП .Кросс юн 3000м , дев2000 м общ упражнения.

**Задание:**  1) Кросс в медленном темпе, место выполнения ( стадион, парк, двор дома ) 2 Выполнить общеразвивающие упражнения : Силового характера, скоростно-силовые, упражнения на подвижность 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