**Дата**:15.09.20

**Номер пары**: 1 пара

**Группа**: 21а

**Тема занятия**: №7 Гимнастика. Оценка физических качеств. ГТО

**Задание:**  2 Выполнить разминку бег. беговые упражнения . упражнения типа зарядки ( дома или на улице) ОТПРАВИТЬ сообщение на почту о выполненных физических качеств. ОТЖИМАНИЕ, ПРЕСС, ПРЫЖОК В ДЛИНУ , НАКЛОН ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ НА СКАМЕЙКЕ. ( фото или видео не более 20 сек)

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

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