**Дата**:15.09.20

**Номер пары**: 3 пара

**Группа**: 21м

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

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

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

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