**Дата**:15.09.20

**Номер пары**: 4 пара

**Группа**: 22э

**Тема занятия**: №6 ОФП .Кросс, бег юноши 1000м , девушки 500м

**Задание:**  1) Бег1000м в медленном темпе ,беговые упражнения место выполнения ( стадион, парк, двор дома ) 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