**Дата**. 16. 09.20

**Номер пары**: 1 пара

**Группа**: 11э

**Тема занятия**: №7 ОФП .Кросс,бег100м(ГТО)

**Задание:**  1) Кросс в медленном темпе, беговые упражнения 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 и ВИДЕО не более 20 сек ) собственного выполнения.

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

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