**Дата**:17.09.20

**Номер пары**: 5 пара

**Группа**: 11а

**Тема занятия**: №8 ОФП . Кросс, бег юноши 1000м, девушки 500 м.

**Задание:**  1) Кросс в медленном темпе, бег юн 1000м, дев 500м место выполнения ( стадион, парк, двор дома ) 2) Выполнить общеразвивающие упражнения : Силового характера , скоростно-силовые упражнения ,выполнение упражнений на подвижность и координацию . ( дома или на улице) ,подготовка г т о . Задание высылать не надо. ЖДУ ЗАДАНИЕ ДОЛЖНИКОВ за 7.09 и14.09

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

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