**Дата**:18.09.20

**Номер пары**: 3 пара

**Группа**: 22э

**Тема занятия**: №7 Гимнастика ОФП . Кросс, бег юноши 3000м , девушки 2000м

**Задание:**  1) КРОСС 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) Задание не высылать. ЖДУ ЗАДАНИЕ ДОЛЖНИКОВ за 11.09 и 15.09

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

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