**Дата**:19.09.20

**Номер пары**: 3 пара

**Группа**: 11м

**Тема занятия**: №7ОФП. Кросс , бег 100м(ГТО)

**Задание:**  1) Подготовка ГТО. Выполнить общеразвивающие упражнение. ( дома или на улице) 2) Пробежать кросс в медленном темпе ( стадион , парк, двор дома ). ЖДУ ЗАДАНИЕ ДОЛЖНИКОВ за 9.09 . ВЫПОЛНИТЬ и ОТПРАВИТЬ бег в медленном темпе , собственного выполнения ( ВИДЕО не более 20 сек ) . Общеразвивающие упражнения.( ФОТО не менее 4 шт).

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

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