**Дата**. 22. 09.20

**Номер пары**: 3 пара

**Группа**: 11а

**Тема занятия**: №9 ОФП . Кросс, бег юноши 3000м, девушки 2000м ,общеразвивающие упражнения.

**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) Задание не высылать. ЖДУ ЗАДАНИЕ ДОЛЖНИКОВ за 7.09 и 14.09 .

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

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