**Дата**:26.09.20

**Номер пары**: 3 пара

**Группа**: 21то

**Тема занятия**: №6 Гимнастика ОФП .Кросс, бег юноши 1000м девушки 500 м

**Задание:**  1) Кросс в медленном темпе, беговые упражнения место выполнения ( стадион, парк, двор дома ) ,подготовка гто. 2 Выполнить общеразвивающие упражнения : Силового характера, скоростно-силовые упражнения ,выполнение упражнений на подвижность и координацию. ( дома или на улице) задание не отправлять. ЖДУ ЗАДАНИЕ ДОЛЖНИКОВ за 14.09 ( фото и видео общеразвивающие упражнения собственного выполнения).

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

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