**Дата**. 30. 09.20

**Номер пары**: 2 пара

**Группа**: 11м

**Тема занятия**: №11 ОФП . Кросс, Развитие силы и гибкости . ( ГТО )

**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) ЖДУ ЗАДАНИЕ ДОЛЖНИКОВ за 9.09 и 19.09 . ВЫПОЛНИТЬ ЗАДАНИЕ И ВЫСЛАТЬ комплекс упражнений на развитие силы ( КОНСПЕКТ ) или (КАРТИНКАМИ, ФОТО).

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

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