**Дата**. 30. 09.20

**Номер пары**: 1 пара

**Группа**: 12э

**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, гибкости . ЖДУ ЗАДАНИЕ ДОЛЖНИКОВ за 7.09 , 16.09 , 24.09

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

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