**Дата**. 1.10.20

**Номер пары**: 3 пара

**Группа**: 11а

**Тема занятия**: №12 ОФП . Кросс. Подтягивание , отжимание . ( 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 (отжимание, подтягивание ) ЖДУ ЗАДАНИЕ ДОЛЖНИКОВ за 7.09 , 14.09 , 23.09

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

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