**Дата**:3.10.20

**Номер пары**: 1 пара

**Группа**: 21то

**Тема занятия**: №7 Гимнастика ОФП . Кросс, общеразвивающие упражнения юноши 3000м, девушки 2000 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 12.09 , 14.09 ( фото и видео общеразвивающие упражнения собственного выполнения).

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

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