**Дата**:3.10.20

**Номер пары**: 2 пара

**Группа**: 31то

**Тема занятия**: №5 Гимнастика ОФП . Кросс, бег юноши 1000м , девушки500м.

**Задание:**  1) Кросс в медленном темпе, место выполнения ( стадион, парк, двор дома ) 2 Выполнить общеразвивающие упражнения : Силового характера ,скоростно-силовые упражнения и координацию . ( дома или на улице). Подготовка ГТО. ЖДУ ЗАДАНИЕ ДОЛЖНИКОВ за 9.09 ,19.09 Бег и общеразвивающие упражнения ( фото или видео не более 20 сек).

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

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