**Дата**:3 .10.20

**Номер пары**: 3 пара

**Группа**: 31м

**Тема занятия**: №7 Гимнастика. Оценка физических качеств (ГТО)

**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 Отправить сообщение на почту о выполненном задании. ФОТО и ВИДЕО выполненных физических качеств. ОТЖИМАНИЕ ,ПОДТЯГИВАНИЕ, НАКЛОН , ПРЕСС ЖДУ ЗАДАНИЕ ДОЛЖНИКОВ за 7.09

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

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