**Дата**:3.10.20

**Номер пары**: 3 пара

**Группа**: 21м

**Тема занятия**: №7 ОФП .Кросс, юноши 3000м , девушки 2000м общеразвивающие упражнение.

**Задание:**  1) Бег в медленном темпе ,беговые упражнения место выполнения ( стадион, парк, двор дома ) 2 Выполнить общеразвивающие упражнения : Силового характера ,скоростно-силовые упражнения и координацию . ( дома или на улице) Задание не отправлять. ЖДУ ЗАДАНИЕ ДОЛЖНИКОВ за 12.09 , 15.09 ( фото или видео не более 20 сек) общеразвивающие упражнения , собственного выполнения.

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

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