**Дата**. 31.10.20

**Номер пары**: 1 пара

**Группа**: 11а

**Тема занятия**: №21 Гимнастика упражнения с гимнастической скамейкой

**Задание:**  1) Кросс в медленном темпе, беговые упражнения место выполнения ( стадион, парк, двор дома ) подготовка г т о. 2) Выполнить физические упражнения : наклон, пресс, отжимание, подтягивание, упражнения на координацию и гибкость.

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

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