**Дата**. 14.11.20

**Номер пары**: 2 пара

**Группа**: 11а

**Тема занятия**: №23 Гимнастика. Оценка физических качеств ( ГТО )

**Задание:**  1) Кросс в медленном темпе, беговые упражнения место выполнения ( стадион, парк, двор дома ) подготовка ГТО. ВЫПОЛНИТЬ . 2) ВЫПОЛНИТЬ И ВЫСЛАТЬ. ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ, СОБСТВЕННОГО ВЫПОЛНЕНИЯ : наклон , пресс , отжимание , подтягивание, ( фото или видео ). ВЫСЛАТЬ ДОЛГ : ФОТО ИЛИ КАРТИНКИ упражнений на гимнастической стенке и скамейке за 2 .11 .20

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

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