**Дата**:17.11.20

**Номер пары**: 2 пара

**Группа**: 21а

**Тема занятия**: .№22 Лыжи.

**Задание:**  1) Выполнить разминку бег. беговые упражнения . упражнения типа зарядки ( дома или на улице) ВЫПОЛНИТЬ. 2) ИМИТАЦИЯ: Лыжных ходов, поворотов на месте. Силовая подготовка .ВЫПОЛНИТ **ВЫСЛАТЬ ДОЛГ:** за 3.11.20 (ФОТО ИЛИ КАРТИНКИ ) технику нижней и верхней подачи и передачи мяча . **ВЫСЛАТЬ** : ТЕХНИКУ ЛЫЖНЫХ ХОДОВ. (**ФОТО ИЛИ КАРТИНКИ**) .

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

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