**Дата**. 17. 11.20

**Номер пары**: 1пара

**Группа**: 11м

**Тема занятия**: №24 Гимнастика. Зачет. Комплекс утреней гимнастики.

**Задание:**  1) Кросс в медленном темпе, беговые упражнения место выполнения ( стадион, парк, двор дома ) подготовка г т о. 2) Выполнить общеразвивающие упражнения: на гибкость , координацию ,силу. **ВЫПОЛНИТЬ И ВЫСЛАТЬ**: УПРАЖНЕНИЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СТЕНКЕ (КАРТИНКИ). УПРАЖНЕНИЯ СОБСТВЕННОГО ВЫПОЛНЕНИЯ : ПРЕСС, НАКЛОН, ОТЖИМАНИЕ , ПОДТЯГИВАНИЕ. (ФОТО) за 10.11.20 . **ЖДУ ДОЛГИ** . **ВЫСЛАТЬ** : КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ ( фото или картинки ) за 17.11.20. За извещение « задание выполнил» оценки не ставлю, только за реальное высланное задание. Что выслать написано крупными буквами. Оценки за октябрь месяц будут исправлять должники , когда выдут в колледж.

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

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