**Дисциплина:** Физическая культура

**Преподаватель: Дмитриев Г.П.**.

**Группа: 117 специальность ИСИП**

Выполнить до 12.11.21

Выполненное задание присылать на почту: greesha6060@mail.ru

1. Приседание за 30 сек.(записать видео. /скрин и указать результат выполнение упражнений.

2. Разработать комплекс специальных беговых yпражнений для бега на короткие дистанции, (Текстовый вариант) выполнить бег на месте 5-мин с интервалом отдыха. (записать видео/скрин выполнения yпражнений).

Выполненное задание присылать на почту: greesha6060@mail.ru