**Теоретическое задание:**

Самостоятельное изучение теоретического материала по теме «Кроссовая подготовка».

**Практическое задание:**

 Разучивание комплекса упражнений утренней гимнастики. Ссылку пришлю в ватсапе.

Видеоотчет выполнения **комплекса упражнений утренней гимнастики** нужно прислать на ватсап (номер телефона 89186581467) в течение недели.