1.Выполнение специальных беговых упражнений **(после выполнения разминки!!!) -** <https://youtu.be/R34ioijbeXU>.

**Видеоотчет выполнения специальных беговых упражнений необходимо прислать до 30.04.2020 г.** на [**WhatsApp**](https://www.whatsapp.com/contact/) (номер телефона 89186581467).

2. Совершенствование техники низкого старта <https://youtu.be/b8-qU2POsVg>.

3. Онлайн тест по теме «Легкая атлетика» по ссылке: <https://onlinetestpad.com/ru/test/26320-legkaya-atletika>.

**После прохождения онлайн теста необходимо сделать скриншот страницы с вашим результатом. Скриншот прислать на** [**WhatsApp**](https://www.whatsapp.com/contact/)

**(номер телефона 89186581467) в течение дня.**