1.Теоретическая часть – «Техника эстафетного бега, бега с препятствиями» <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/main/261612/>.

2. Онлайн тест по теме «Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой» по ссылке: <https://onlinetestpad.com/ru/testview/255819-tekhnika-bezopasnosti-pri-zanyatiyakh-legkoj-atletikoj>.

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

**(номер телефона 89186581467) до 08.05.2020 г.**

3. **Практическая часть – комплекс упражнений ОФП -** <https://youtu.be/ObJdtzhgwxA>.

Видеоотчет выполнения **комплекса ОФП** нужно прислать на [**WhatsApp**](https://www.whatsapp.com/contact/) (номер телефона 89186581467) до 08.05.2020 г.