Здравствуйте, студенты 422-СК группы! Надеюсь, что за учебными занятиями вы не забудете делать каждый час физминутку и поддерживать физическую форму, а также:

1. Ежедневно выполнять видео комплексы, которые размещены на сайте колледжа в папке **«Физическая культура. Видео комплексы для самостоятельной работы»**
2. 25.01.2022 – тема: «Гимнастика»

Перечисленным студентам подготовить и прислать **25.01.2022** на почту: [beshentseva.vv@rambler.ru](mailto:beshentseva.vv@rambler.ru) свою работу.

При очном обучении, предоставить в письменном виде комплекс, знать и уметь показать упражнения.

Аблаева Д – Составить комплекс упражнений с гантелями;

Андреев Д – Составить комплекс упражнений для укрепления мышц спины;

Деркач Д - Составить комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса;

Минаева Е – Составить комплекс упражнений для укрепления силы мышц рук;

Острикоа Э – Составить комплекс упражнений для развития гибкости;

Полищук И – Составить комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой;

Радченко Ю – Составить комплекс упражнений для укрепления мышц ног;

Сергиенко В – Составить комплекс упражнений для глаз;

**Берегите себя и будьте здоровы!**