Здравствуйте, студенты 33 -СБ 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. 26.01.2022 – тема: «Гимнастика»

Перечисленным студентам подготовить и прислать **26.01.2022** 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, рефераты защитить на занятии.

Шмило М – реферат на тему: «Самоконтроль при выполнении физических упражнениях»

Чёрная А – Составить комплекс упражнений с гантелями;

Демиденкова В – Составить комплекс упражнений для укрепления мышц спины;

Александрова В - Составить комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса;

Золотухина Н – Составить комплекс упражнений для укрепления силы мышц рук;

Москаленко Н – Составить комплекс упражнений для развития гибкости;

Нарчук А – Составить комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой;

Подпалова В – Составить комплекс упражнений для укрепления мышц ног;

Рябцева Е – Составить комплекс упражнений для глаз;

Ракитянская О - Составить комплекс упражнений для мышц бедра;

Умерова Э - Составить комплекс упражнений с набивным мячом;

Некрасова К – Составить комплекс упражнений для правильной осанки;

**Берегите себя и будьте здоровы!**