Здравствуйте, студенты 421-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.

Сергиенко А – реферат на тему: «Курение и спорт - несовместимые понятия».

Марьина А – Составить комплекс упражнений для глаз;

Батырова З – Составить комплекс упражнений с гантелями;

Константинова Е – Составить комплекс упражнений для укрепления мышц спины;

Малюхова А - Составить комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса;

Мамутова Г – Составить комплекс упражнений для укрепления силы мышц рук;

Рябцева Т – Составить комплекс упражнений для развития гибкости;

ТретьякА – Составить комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой;

Цыганкова Д – Составить комплекс упражнений для укрепления мышц ног;

Конунникова Э - Составить комплекс упражнений для мышц бедра;

Серов А - Составить комплекс упражнений с отягощением (штанга)

**Берегите себя и будьте здоровы!**