**Уважаемые студенты убедительная просьба выполнять ежедневно УТРЕННЮЮ ГИМНАСТИКУ и ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ.**

**Задание по физической культуре на дистанционном обучении.**

 Студентам необходимо высылать задания в соответствии с датой в расписании.

За несвоевременное выполнение задания будет снижаться оценка. Не выполнившие, будут приходить на отработки учебных занятий при очном обучении и снижена семестровая оценка.

**При оформлении задания не забывайте указывать название задания, и кто выполнил**.

1. **28.01.2022** – Тема. Гимнастика.

Подготовить комплекс упражнений для **укрепления силы мышц брюшного пресса** (комплекс прислать на электронную почту lomaev4.t@yandex.ru).

 При очном обучении, предоставить комплекс в письменном виде, уметь рассказать упражнения.

**2. 03.02.2022 -** Тема. Гимнастика.

Подготовить комплекс упражнений для **развития гибкости**

 (комплекс прислать на электронную почту lomaev4.t@yandex.ru).

 При очном обучении, предоставить комплекс в письменном виде, уметь рассказать упражнения.

**Будьте здоровы!!!**