Здравствуйте, студенты 31-ФБ 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.**

Тема: Атлетическая гимнастика

**04.02.2022 года**  всем студентам группы выслать на почту beshentseva.vv@rambler.ru

Выполнение Норматива ОФП – сгибание и разгибание рук из положения упор лёжа (отжимание от пола).

Девушки- 12 раз(«5»); 9 раз(«4»); 5 раз («3»);

Юноши- 35 раз («5»); 27 раз («4»); 20 раз («3»).