Здравствуйте, студенты 41-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»**
2. 27.01.2022 – тема: «Гимнастика»

Перечисленным студентам подготовить и прислать **27.01.2022** на почту: beshentseva.vv@rambler.ru свою работу.

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

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

Таранец Т – реферат на тему: «Самоконтроль при выполнении физических упражнениях»

Аблякимова Н – Составить комплекс упражнений с гантелями;

Бежацкая Е – Составить комплекс упражнений для укрепления мышц спины;

Гефнейдер Е - Составить комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса;

Киббаров Т – Составить комплекс упражнений для укрепления силы мышц рук;

Дорошенко Д – Составить комплекс упражнений для развития гибкости;

Грузинова М – Составить комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой;

Орёл В – Составить комплекс упражнений для укрепления мышц ног;

Роденко О – Составить комплекс упражнений для глаз;

Сейтмамбетоа Л - Составить комплекс упражнений для мышц бедра;

Спирина М - Составить комплекс упражнений с набивным мячом;

Устенко М – Составить комплекс упражнений для правильной осанки;

Грибовод С - Составить комплекс упражнений с отягощением (штанга)

**Берегите себя и будьте здоровы!**