Задание по физической культуре на дистанционном обучении:

1.Ежедневное выполнение видеокомплексов , которые размещены на сайте колледжа в папке самостоятельная работа по физической культуре.

2. 28.01.2021 – Тема. Гимнастика.

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

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