Здравствуйте, студенты 21-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](mailto:beshentseva.vv@rambler.ru) свою работу.

При очном обучении, предоставить в письменном виде комплекс, знать и уметь показать упражнения, рефераты защитить на занятии.

Гулякова Д – реферат на тему: «Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие»;

Исайкина А – реферат на тему: «Основы методики развития физических способностей человека. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления».

Пузырёв Н – реферат на тему: «Что собой представляет ловкость и от чего зависит ее проявление в движениях?

С помощью, каких методов можно контролировать уровень физического развития и здоровье человека?»

Устименко В – реферат на тему: «Двигательная активность и здоровье. Дать краткую характеристику систем дыхания Стрельниковой и Бутейко».

Решитова А – Составить комплекс упражнений для глаз;

Малуха Д – Составить комплекс упражнений с гантелями;

Вальчук А – Составить комплекс упражнений для укрепления мышц спины;

Василенко К - Составить комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса;

Луговских К – Составить комплекс упражнений для укрепления силы мышц рук;

Гузенко В – Составить комплекс упражнений для развития гибкости;

Ревекко К – Составить комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой;

Санчук О - Составить комплекс упражнений для мышц бедра;

**Берегите себя и будьте здоровы!**