Здравствуйте, студенты 23(2)-С 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. 25.01.2022 – тема: «Гимнастика»

Перечисленным студентам подготовить и прислать **25.01.2022** 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.

Бондаренко М – Составить комплекс упражнений с гантелями;

Бурлака А – Составить комплекс упражнений для укрепления мышц спины;

Бурлакова П - Составить комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса;

Есипчук О – Составить комплекс упражнений для укрепления силы мышц рук;

Иззетова А – Составить комплекс упражнений для развития гибкости;

Ищенко Т – Составить комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой;

Кривун А – Составить комплекс упражнений для укрепления мышц ног;

Мойсеенко С – Составить комплекс упражнений для глаз;

Радченко С - Составить комплекс упражнений для мышц бедра;

Четверикова А - Составить комплекс упражнений с набивным мячом;

Козаченко А – Составить комплекс упражнений для правильной осанки;

Шкалдык И - Составить комплекс упражнений с отягощением (штанга)

**Берегите себя и будьте здоровы!**