Здравствуйте, студенты 11-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. 02.02.2022 – тема: «Гимнастика»

Всем студентам подготовить и прислать **02.02.2022** на почту: [beshentseva.vv@rambler.ru](mailto:beshentseva.vv@rambler.ru) Индивидуальный комплекс УГГ

(утренней гигиенической гимнастики).

|  |
| --- |
| 02.02.2022 ФИ студента 11-ФБ группа  Индивидуальный комплекс УГГ  1. И.п……..  2.  3.  4.  5.  6. |

Индивидуальный комплекс УГГ надо **обязательно** прислать **02.02.2022** и получить ЗАЧЕТ, после демонстрации комплекса на практическом занятии студент получит оценку