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 на **укрепление мышц брюшного пресса** (комплекс прислать на электронную почту lomaev4@yandex.ru).

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