**13 апреля**

3 курс дизайн

Физическая культура.

Выполнить комплекс ОРУ.

[https://youtu.be/pLT1ZiVBaK0](https://youtu.be/pLT1ZiVBaK0%20)

Повторять каждое упражнение по 3-4 раза. Прыжки через скакалку 3 раза по 30 секунд.

**14 апреля**

1 курс дизайн

Физическая культура.

Выполнить комплекс ОРУ.

<https://youtu.be/pLT1ZiVBaK0>

Повторять каждое упражнение по 3-4 раза. Прыжки через скакалку 3 раза по 30 секунд.