**Группа 1 "Туристы-проводники"**

**13 апреля Тема:** Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах.

Изучить средства личной гигиены на тренировках и в походах.

Задание: выписать в тетрадь средства личной гигиены на тренировках и в походе. (Фотоотчет отправить в социальную сеть "вконтакте")

**15 апреля Тема** Медицинская аптечка (индивидуальная, групповая аптечка) и ее состав.

Изучить виды аптечек и написать, что входит в состав личной и групповой аптечки. (Фотоотчет отправить в социальную сеть "вконтакте")

**16 апреля Тема:** Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристическом походе.

Изучить заболевания и травмы, которые могут быть в туристическом походе.

Задание: Написать какие заболевания и травмы могут быть в туристическом походе.

(Фотоотчет отправить в социальную сеть "вконтакте")

**Группа 2 "Юные туристы"**

**13 апреля Тема:** Повторить основные туристические узлы и их назначение.

 (прямой, проводник простой, проводник восьмерка, встречный).

Изучить туристические узлы (ткатский, встречный, австрийский проводник).

Практическая часть: завязать основные туристические узлы. (Отправить фотоотчет на ватсап).

**15 апреля и 16 апреля** Тема Общая спортивно - оздоровительная физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения: (Следить за правильным выполнением упражнений, за дыханием)

1. наклоны головы вперёд–назад, влево–вправо 6-8 раз;
2. круговые движения головы влево–вправо 6-8 раз;
3. круговые движения предплечий внутрь–наружу 6-8 раз;
4. круговые движения рук вперёд–назад 6-8 раз;
5. повороты туловища влево–вправо 6-8 раз;
6. наклоны туловища вперёд–назад, влево–вправо 6-8 раз;
7. круговые движения туловища влево–вправо 6-8 раз;
8. круговые движения тазом влево–вправо 6-8 раз;
9. выпад вперёд, со сменой ног6-8 раз;
10. круговые движения коленей внутрь–наружу 6-8 раз;
11. приседания 2 подхода по 20 раз.
12. поднимание туловища из положения лежа (на мышцы пресса) 2 подхода максимальное количество раз.
13. легкий бег на месте 3 мин. (если есть двор то можно по двору, найдите максимальное расстояние и используйте его.) Отдых 1 мин.
14. отжимания от пола 3 подхода на максимальное количество раз
15. прыжки со скакалкой, если нет скакалки можно взять любую веревочку. 2 подхода по 30 раз.
16. Планка- 1,5 минуты.

**Группа 3 "Бусинка"**

**16 апреля и 20 апреля Тема:** Плетение изделия "Береза" или "Рябина".

Задание: Продолжаем изготовление листочков для дерева.

(Фотоотчет листочков отправить в социальную сеть "ватсап")