13.05.2020.

«Легкая Атлетика»

Тренер-преподаватель: Нестерова. Е.Ю.

Группа: ЭНП.

1.Практические занятия:

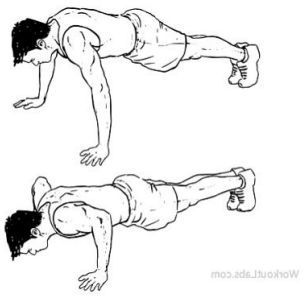
Составить комплекс упражнений на развитие силы (упражнения с гирей, гантелями и т.д., индивидуально с помощью партнера (мамы, папы).

2.Оздоровительные мероприятия:

Прохладная вода, душ.

3.самоподготовка для учащихся:

Оказание первой (доврачебной) медицинской помощи при ушибах, вывихах и т.д.



Последовательность оказания первой доврачебной помощи

- Быстро и правильно оценить состояние пострадавшего (установить, жив пострадавший или мёртв)
- Определить тяжесть травмы, поражения (наличие кровотечения, переломов и т. д.)

- Приступить к оказанию первой медицинской помощи
- Подготовить пострадавшего к транспортировке
- Быстро доставить пострадавшего в лечебное заведение

Оптимальный срок оказания первой доврачебной помощи - до 30 мин. после получения травмы.

13.05.2020.

«Легкая Атлетика»

Тренер-преподаватель: Нестерова. Е.Ю

Группа:ТЭ-4.

Задачи: Развитие общей выносливости

Средства: Кросс в равномерном темпе 10-15км.