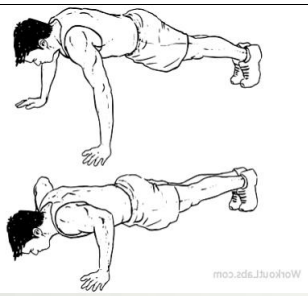
8.04.2020.
«Легкая Атлетика»
Тренер-преподаватель: Нестерова. Е.Ю.
Группа: ЭНП.

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.

8.04.2020.

«Легкая Атлетика»

Тренер-преподаватель: Нестерова. Е.Ю.

Задачи: Развитие общей выносливости

Средства: Кросс в равномерном темпе 10-15км.