



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «
СРЕДНЕЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ШКОЛА № 2 С. ОКТЯБРЬСКОЕ» МО
– ПРИГОРОДНЫЙ РАЙОН РСО- АЛАНИЯ



Техника безопасности на уроках физической культуры

вводное занятие

Преподаватель физической
культуры

Гуриев Т.В

2014



План урока

Основные понятия

Общие требования техники безопасности на уроках физической культуры

Техника безопасности по видам спорта

График прохождения вида спорта

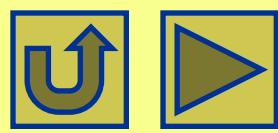
Техника безопасности по виду спорта

Контрольные нормативы по виду спорта

Первая помощь при травмах



Основные понятия



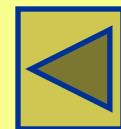
Физическая культура

это органическая часть общей культуры личности и общества, представляющая собой совокупность материальных и духовных ценностей, создаваемых и используемых обществом для физического совершенствования людей.



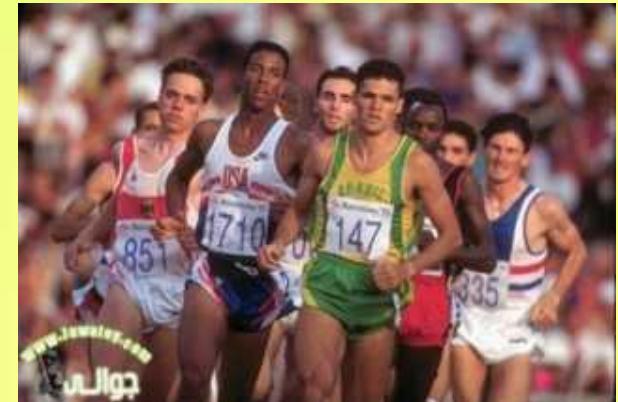
Физическое воспитание

это часть физической культуры; организованный процесс направленного использования накопленных поколениями достижений физической культуры для физического совершенствования человека, содействия гармоничному развитию личности.



Спорт

*это многогранное общественное явление,
составляющее неотъемлемый элемент физической культуры
общества, специфическим содержанием которого является
соревновательная деятельность и подготовка к ней*



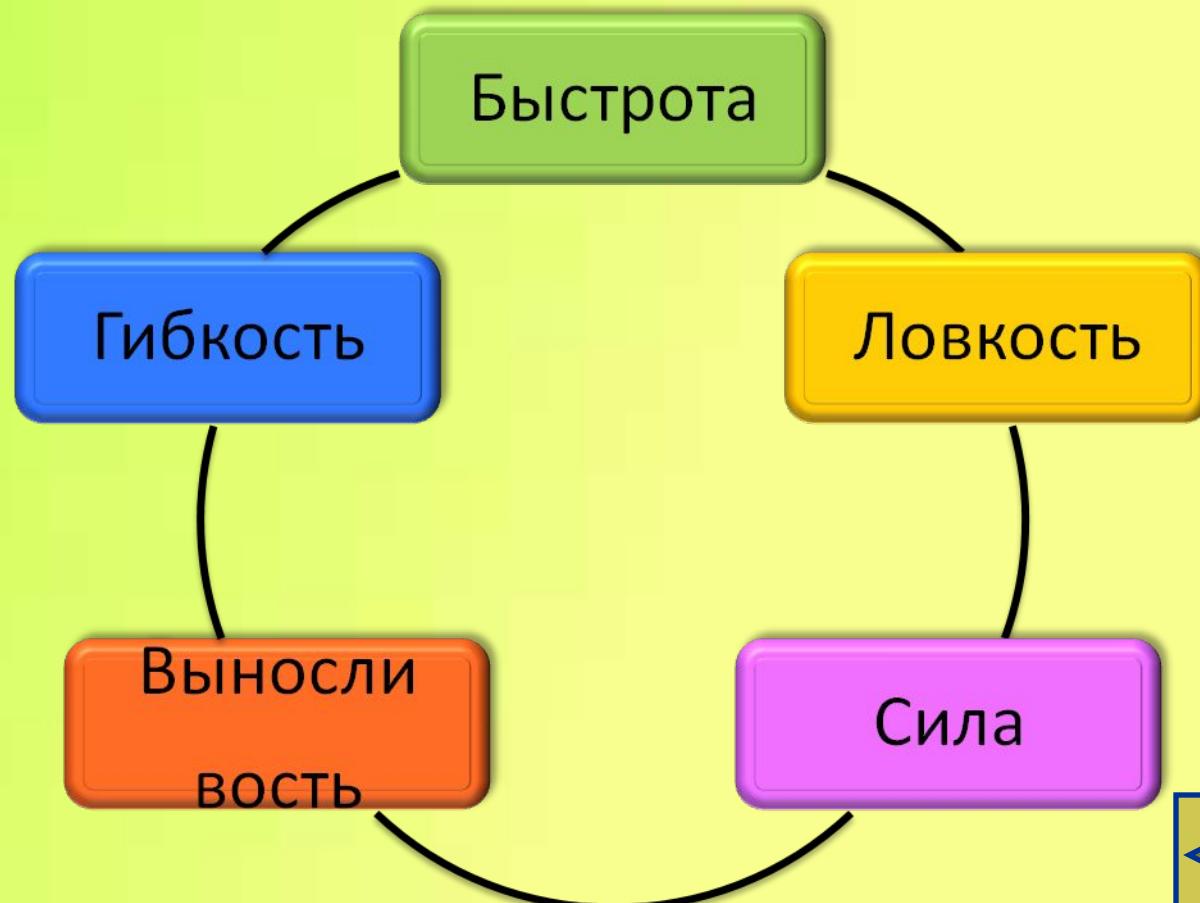
Физкультурник

Спортсмен



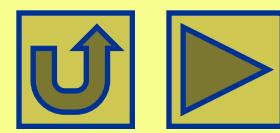
Физические качества

определенные социально-обусловленные совокупности биологических и психических свойств человека, выражающих его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность





Общие требования техники безопасности на уроках физической культуры

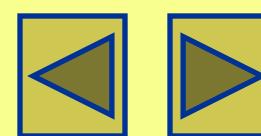


К занятиям допускаются:

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинской группам



Учащиеся освобожденные от занятий
по состоянию здоровья, должны
присутствовать на уроке с классом.
Они обязаны предъявить
преподавателю медицинскую справку
об освобождении.



К занятиям допускаются:

Учащиеся прошедшие инструктаж по
технике безопасности

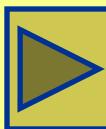


ГОУ ВПО «МГТУ» СП «Металлургический колледж»		Экзамен № 1		СМК-К-ОРН-12-10-п	
1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36
37	38	39	40	41	42
43	44	45	46	47	48
49	50	51	52	53	54
55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66
67	68	69	70	71	72
73	74	75	76	77	78
79	80	81	82	83	84
85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96
97	98	99	100	101	102
103	104	105	106	107	108
109	110	111	112	113	114
115	116	117	118	119	120
121	122	123	124	125	126
127	128	129	130	131	132
133	134	135	136	137	138
139	140	141	142	143	144
145	146	147	148	149	150
151	152	153	154	155	156
157	158	159	160	161	162
163	164	165	166	167	168
169	170	171	172	173	174
175	176	177	178	179	180
181	182	183	184	185	186
187	188	189	190	191	192
193	194	195	196	197	198
199	200	201	202	203	204
205	206	207	208	209	210
211	212	213	214	215	216
217	218	219	220	221	222
223	224	225	226	227	228
229	230	231	232	233	234
235	236	237	238	239	240
241	242	243	244	245	246
247	248	249	250	251	252
253	254	255	256	257	258
259	260	261	262	263	264
265	266	267	268	269	270
271	272	273	274	275	276
277	278	279	280	281	282
283	284	285	286	287	288
289	290	291	292	293	294
295	296	297	298	299	300
301	302	303	304	305	306
307	308	309	310	311	312
313	314	315	316	317	318
319	320	321	322	323	324
325	326	327	328	329	330
331	332	333	334	335	336
337	338	339	340	341	342
343	344	345	346	347	348
349	350	351	352	353	354
355	356	357	358	359	360
361	362	363	364	365	366
367	368	369	370	371	372
373	374	375	376	377	378
379	380	381	382	383	384
385	386	387	388	389	390
391	392	393	394	395	396
397	398	399	400	401	402
403	404	405	406	407	408
409	410	411	412	413	414
415	416	417	418	419	420
421	422	423	424	425	426
427	428	429	430	431	432
433	434	435	436	437	438
439	440	441	442	443	444
445	446	447	448	449	450
451	452	453	454	455	456
457	458	459	460	461	462
463	464	465	466	467	468
469	470	471	472	473	474
475	476	477	478	479	480
481	482	483	484	485	486
487	488	489	490	491	492
493	494	495	496	497	498
499	500	501	502	503	504
505	506	507	508	509	510
511	512	513	514	515	516
517	518	519	520	521	522
523	524	525	526	527	528
529	530	531	532	533	534
535	536	537	538	539	540
541	542	543	544	545	546
547	548	549	550	551	552
553	554	555	556	557	558
559	560	561	562	563	564
565	566	567	568	569	570
571	572	573	574	575	576
577	578	579	580	581	582
583	584	585	586	587	588
589	590	591	592	593	594
595	596	597	598	599	600
601	602	603	604	605	606
607	608	609	610	611	612
613	614	615	616	617	618
619	620	621	622	623	624
625	626	627	628	629	630
631	632	633	634	635	636
637	638	639	640	641	642
643	644	645	646	647	648
649	650	651	652	653	654
655	656	657	658	659	660
661	662	663	664	665	666
667	668	669	670	671	672
673	674	675	676	677	678
679	680	681	682	683	684
685	686	687	688	689	690
691	692	693	694	695	696
697	698	699	700	701	702
703	704	705	706	707	708
709	710	711	712	713	714
715	716	717	718	719	720
721	722	723	724	725	726
727	728	729	730	731	732
733	734	735	736	737	738
739	740	741	742	743	744
745	746	747	748	749	750
751	752	753	754	755	756
757	758	759	760	761	762
763	764	765	766	767	768
769	770	771	772	773	774
775	776	777	778	779	780
781	782	783	784	785	786
787	788	789	790	791	792
793	794	795	796	797	798
799	800	801	802	803	804
805	806	807	808	809	8010
8011	8012	8013	8014	8015	8016
8017	8018	8019	8020	8021	8022
8023	8024	8025	8026	8027	8028
8029	8030	8031	8032	8033	8034
8035	8036	8037	8038	8039	8040
8041	8042	8043	8044	8045	8046
8047	8048	8049	8050	8051	8052
8053	8054	8055	8056	8057	8058
8059	8060	8061	8062	8063	8064
8065	8066	8067	8068	8069	8070
8071	8072	8073	8074	8075	8076
8077	8078	8079	8080	8081	8082
8083	8084	8085	8086	8087	8088
8089	8090	8091	8092	8093	8094
8095	8096	8097	8098	8099	80100
80101	80102	80103	80104	80105	80106
80107	80108	80109	80110	80111	80112
80113	80114	80115	80116	80117	80118
80119	80120	80121	80122	80123	80124
80125	80126	80127	80128	80129	80130
80131	80132	80133	80134	80135	80136
80137	80138	80139	80140	80141	80142
80143	80144	80145	80146	80147	80148
80149	80150	80151	80152	80153	80154
80155	80156	80157	80158	80159	80160
80161	80162	80163	80164	80165	80166
80167	80168	80169	80170	80171	80172
80173	80174	80175	80176	80177	80178
80179	80180	80181	80182	80183	80184
80185	80186	80187	80188	80189	80190
80191	80192	80193	80194	80195	80196
80197	80198	80199	80200	80201	80202
80203	80204	80205	80206	80207	80208
80209	80210	80211	80212	80213	80214
80215	80216	80217	80218	80219	80220
80221	80222	80223	80224	80225	80226
80227	80228	80229	80230	80231	80232
80233	80234	80235	80236	80237	80238
80239	80240	80241	80242	80243	80244
80245	80246	80247	80248	80249	80250
80251	80252	80253	80254	80255	80256
80257	80258	80259	80260	80261	80262
80263	80264	80265	80266	80267	80268
80269	80270	80271	80272	80273	80274
80275	80276	80277	80278	80279	80280
80281	80282	80283	80284	80285	80286
80287	80288	80289	80290	80291	80292
80293	80294	80295	80296	80297	80298
80299	80300	80301	80302	80303	80304
80305	80306	80307	80308	80309	80310
80311	80312	80313	80314	80315	80316
80317	80318	80319	80320	80321	80322
80323	80324	80325	80326	80327	80328
80329	80330	80331	80332	80333	80334
80335	80336	80337	80338	80339	80340
80341	80342	80343	80344	80345	80346
80347	80348	80349	80350	80351	80352
80353	80354	80355	80356	80357	80358
80359	80360	80361	80362	80363	80364
80365	80366	80367	80368	80369	80370
80371	80372	80373	80374	80375	80376
80377	80378	80379	80380	80381	80382
80383	80384	80385	80386	80387	80388
80389	80390	80391	80392	80393	80394
80395	80396	80397	80398	80399	80400
80401	80402	80403	80404	80405	80406
80407	80408	80409	80410	80411	80412
80413	80414	80415	80416	80417	80418
80419	80420	80421	80422	80423	80424
80425	80426	80427	80428	80429	80430
80431	80432	80433	80434	80435	80436
80437	80438	80439	80440	80441	80442
80443	80444	80445	80446	80447	80448
80449	80450	80451	80452	80453	80454
80455	80456	80457	80458	80459	80460
80461	80462	80463	80464	80465	80466
80467	80468	80469	80470	80471	80472
80473	80474	80475	80476	80477	80478
80479	80480	80481	80482	80483	80484

К занятиям допускаются:

Учащиеся, имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий

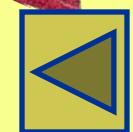
Разрешено



К занятиям допускаются:

Учащиеся, имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий

Запрещено



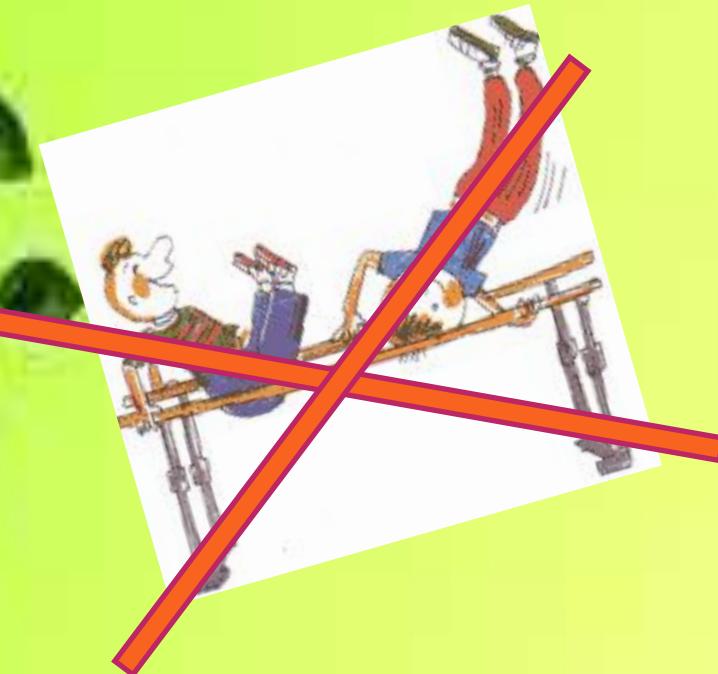
Учащийся должен:

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии



Учащийся должен:

заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения только с разрешения преподавателя



Учащийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть спортивную форму и спортивную обувь
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висячие сережки и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы

Запрещено



Учащийся должен:

*Нести ответственность за сохранность своих ценных вещей,
не рекомендуется оставлять их в спортивной раздевалке.*

*В целях сохранности передавайте ценные вещи освобожденным
от урока товарищам*



Учащийся должен:

*по команде учителя встать в строй для общего построения
внимательно слушать объяснения упражнений и правильно их
выполнять*



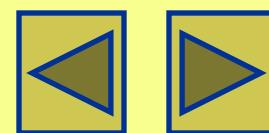
Учащийся должен:

*выполнять упражнения только на исправном
оборудовании*

Можно



Нельзя



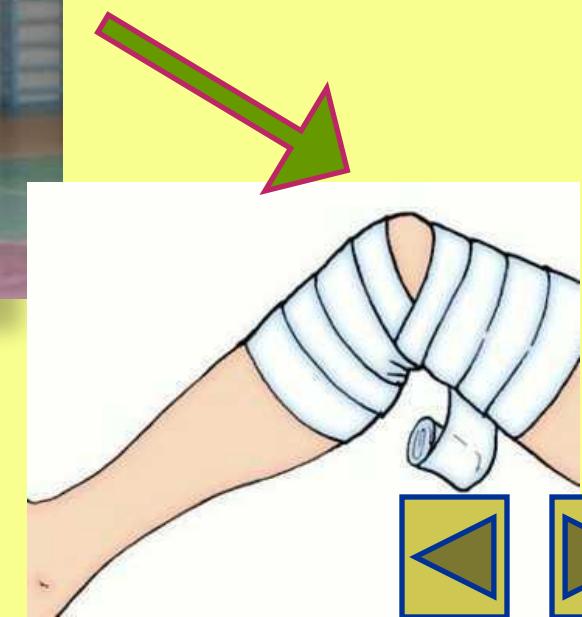
Учащийся должен:

- быть внимательным при перемещениях по спортивной площадке (спортивному залу):
- не мешать другим, не ставить подножек, избегать столкновений
- не покидать территорию спортивной площадки без разрешения



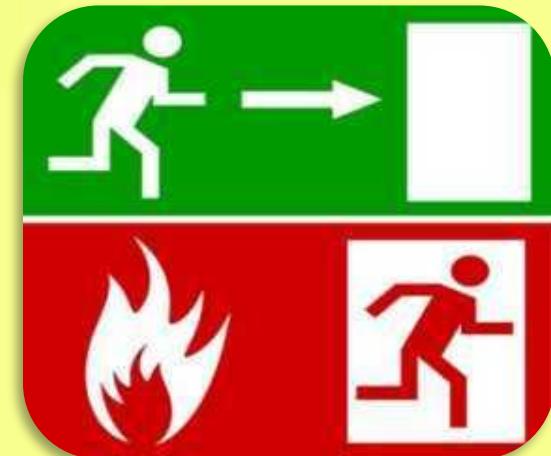
Учащийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность преподавателя физической культуры;
- с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»



Учащийся должен:

- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством преподавателя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению преподавателя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

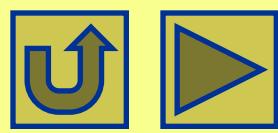


Учащемуся категорически запрещено на уроке:





Техника безопасности по видам спорта



Виды спорта

Чтобы познакомиться с видами спорта, преподаваемыми в колледже давайте поиграем.

В кроссворде найдите название вида спорта, и вы узнаете, когда в течение учебного года он будет проходить, какие контрольные нормативы вам предстоит сдать, вспомните правила техники безопасности по данному виду.

Все слова в кроссворде расположены горизонтально.

Успеха!



а	д	ш	г	ж	ш	и	з	о	к	м	ш	е	й	п	и	н	г	л	п	бр	
в	в	о	л	е	й	б	о	л	н	г	с	к	ш	т	о	н	г	к	д	з	щ
ш	е	и	д	л	р	а	п	о	б	д	т	м	а	р	в	н	м	г	т	ф	ш
а	т	л	е	ти	чес	с	ка	я	г	и	м	н	а	ст	и	ка					
б	с	р	г	н	о	а	е	л	п	г	с	он	с	ши	у	щ	х	я	б		
ш	г	е	и	м	л	ш	ц	в	еж	ц	х	б	ас	к	е	т	б	ол			
на	ст	тол	ль	н	ы	й	т	ен	н	и	с	ч	в	ц	д	ю	э				
е	м	в	ж	и	з	п	бо	ю	ф	у	ш	х	и	э	ч	х	ю	б	б	ф	
ж	з	б	ад	м	и	н	то	н	э	б	ж	щ	щ	э	у	в	ц	ю	ж		
и	к	б	ж	т	я	ш	ф	з	щ	у	г	е	ю	о	ф	у	т	з	а	ля	
в	е	з	д	з	с	п	к	р	в	ч	э	я	г	з	ч	я	ф	ш	о	у	х
ш	т	л	е	г	к	а	я	а	т	л	е	т	и	ка	г	д	ж	б	е	и	



Легкая атлетика



олимпийский вид,
включающий бег, ходьбу,
прыжки и метания.
Объединяет следующие
дисциплины: беговые виды,
спортивную ходьбу,
технические виды (прыжки и
метания), многоборья,
пробеги (бег по шоссе)
и кроссы (бег по
пересечённой местности).

Один из основных и
наиболее массовых видов
спорта.

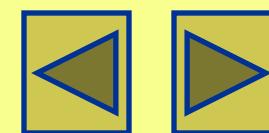




сентябрь

май (с 15)
- июнь

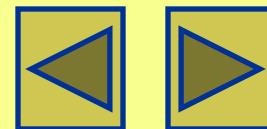
Легкая атлетика



Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой

Бег

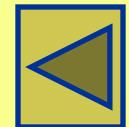
- бежать по своей дорожке;
- на финише пробегать 5-15 м;
- возвращаться по крайней дорожке;
- не ставить подножки, не задерживать соперников руками;
- обгонять бегущих с правой стороны.



Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой

Прыжки

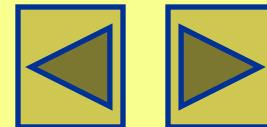
- класть грабли зубьями вниз;
- не выполнять прыжки на неровном и скользком грунте;
- выполнять прыжки, когда в яме никого нет;
- не перебегать дорожку для разбега;
- быстро освобождать прыжковую яму;
- возвращаться с правой или левой стороны дорожки



Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой

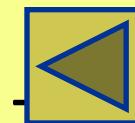
Метания

- перед метанием убедиться, что в направлении броска никого нет;
 - не пересекать зону метаний;
- после броска идти за снарядом только с разрешения учителя;
- не производить произвольных метаний;
- при метании в цель предусмотреть зону безопасности при отскоке снаряда от земли;
- не передавать снаряд друг другу броском;
 - не метать снаряд в необорудованных для этого местах



Контрольные нормативы по легкой атлетике

	Юноши	Девушки
100 м (с)	13,5 – 14,6	16,5 – 17,6
200 м (с)	28,8 – 30,2	35,4 – 37,0
500 м (д)	3,30 – 4,10	1,50 – 2,30
1000 м (ю) (м, с)		
2000 м (д)	13,30 – 16,00	11,15 – 13,00
3000 м (ю) (м, с)		
Прыжки в длину с места	210–230	150–170



Баскетбол



(англ. *basket* - корзина, *ball* - мяч) — спортивная командная игра с мячом. В баскетбол играют 2 команды, каждая из которых состоит из 5 игроков.



Цель каждой команды — забросить руками мяч в кольцо с сеткой (корзину) соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в свою корзину.



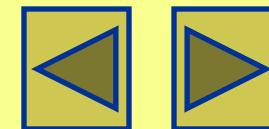


октябрь

ноябрь
(до 15)

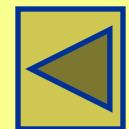
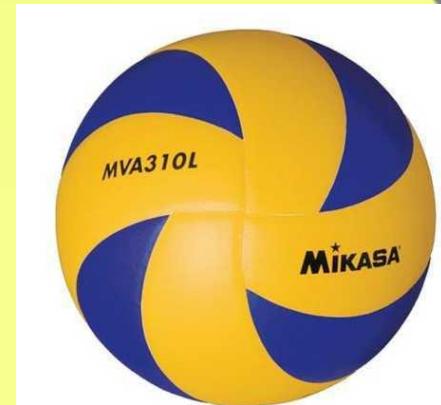


Баскетбол



Техника безопасности на занятиях игровыми видами спорта (баскетбол, волейбол, футбол)

- иметь коротко остриженные ногти;
- избегать столкновений с другими учащимися;
- перемещаясь спиной, смотреть через плечо;
- соблюдать интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещении по спортивной площадке



Контрольные нормативы по баскетболу

Юноши

Девушки

Броски из-
под кольца

(кол-во р)

6 - 9

5 - 8

Штрафные
броски (кол-во
р)

1 - 5

1 - 4

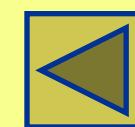
Ведение,
бросок после
двух шагов

Техника выполнения

Дальние
броски(кол-во р)

1 - 2

1



Футзал



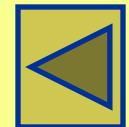
Футбол в зале или футзал (AMF) — вид спорта, соревнования по которому проводятся под эгидой AMF. Этот вид спорта исторически назывался футзалом и был создан раньше мини-футбола ФИФА, впоследствии официально переименованного в футзал.



ноябрь (с 15)
- декабрь

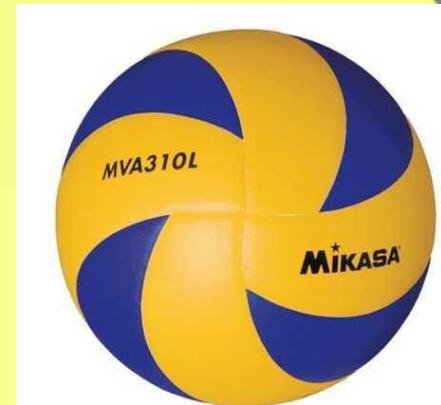
апрель (с 15) –
мая (до 15)

Футзал
(юноши)



Техника безопасности на занятиях игровыми видами спорта (баскетбол, волейбол, футбол)

- иметь коротко остриженные ногти;
- избегать столкновений с другими учащимися;
- перемещаясь спиной, смотреть через плечо;
- соблюдать интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещении по спортивной площадке



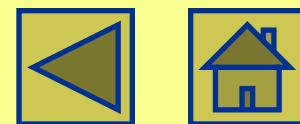
Контрольные нормативы по футзалу

Юноши

Бег 30 м с ведением
мяча (с) 5,7 – 6,5

Жонглирование
мячом (кол-во р) 10 - 25

Удары на точность
(кол-во попаданий) 2 - 4



Шейпинг

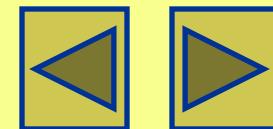
(англ. *shaping* —
придание формы) — вид
ритмической гимнастики,
направленный на
изменение форм тела.



ноябрь (с 15)
- декабрь

апрель (с 15) –
мая (до 15)

Шейпинг
(девушки)



Техника безопасности на занятиях шейпингом

- внимательно слушать объяснения упражнений и правильно их выполнять;
- обращать внимание на правильную осанку;
- избегать чрезмерного прогибания в шейном, грудном и поясничном отделах;
- при выполнении упражнений с предметами соблюдайте достаточные интервал и дистанцию, крепко держите их в руках, руки должны быть сухими



Контрольные нормативы по шнейпингу

Девушки

Поднимание туловища из
положения лежа на спине
(кол-во раз за 1 мин)

25-45

Поднимание туловища из
положения лежа на спине
(кол-во раз за 5 мин)

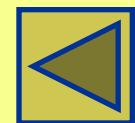
80 - 120

Прыжки через скакалку
(кол-во раз в 1 мин)

110 - 140

Прыжки через скакалку
(кол-во раз в 5 мин)

300 - 550



Настольный теннис



(пинг-понг) — вид спорта, спортивная игра, основанная на перекидывании специального мяча ракетками через игровой стол с сеткой по определённым правилам. Целью игроков является достижение ситуации, когда мяч не будет правильно отбит противником.



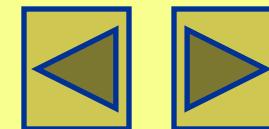


январь

февраль



Настольный
теннис



Техника безопасности на занятиях игровыми видами спорта (настольный теннис, бадминтон)

- иметь коротко остриженные ногти;
- избегать столкновений с другими учащимися;
- перемещаясь спиной, смотреть через плечо;
- соблюдать интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещении по спортивной площадке



Контрольные нормативы по настольному теннису

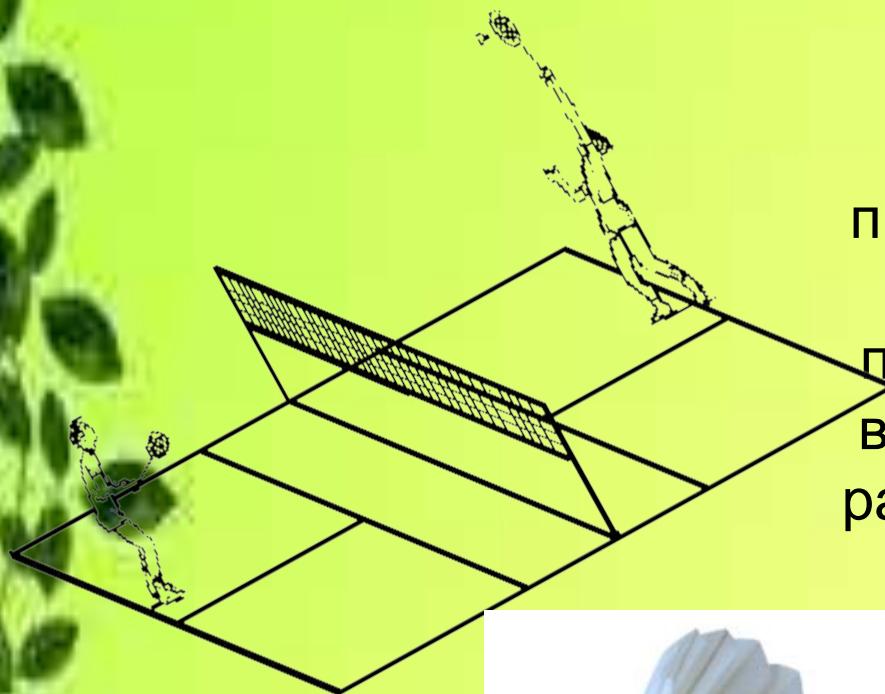
	Юноши	Девушки
Набивание мяча (кол-во раз)	6 -14	6 -12
Подрезка (кол-во раз)	3 - 5	3 - 5
Накат (кол-во раз)	3 - 5	3 - 5
Подача (кол-во раз)	3 - 5	3 - 5



Бадминтон

(англ. *badminton*, от собств. *Badminton*) - вид спорта, в котором игроки располагаются на противоположных сторонах разделённой сеткой площадки и перекидывают волан через сетку ударами ракеток, стремясь, чтобы он не упал на поле.

Бадминтон включает два игрока или две пары игроков. Входит в программу олимпийских игр с 1992 года.



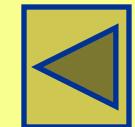


январь

февраль



Бадминтон



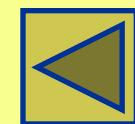
Техника безопасности на занятиях игровыми видами спорта (настольный теннис, бадминтон)

- иметь коротко остриженные ногти;
- избегать столкновений с другими учащимися;
- перемещаясь спиной, смотреть через плечо;
- соблюдать интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещении по спортивной площадке



Контрольные нормативы по бадминтону

	Юноши	Девушки
Набивание волана (кол-во раз)	10 -15	6 -10
Подача (кол-во раз)	4 - 5	3 - 4



Волейбол

(англ. *volleyball* от *volley* — «удар с лёта» и *ball* — «мяч») — вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (*дотить до пола*), либо чтобы игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом для организации атаки игрокам одной команды разрешается не более трёх касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке).





март

апрель
(до 15)

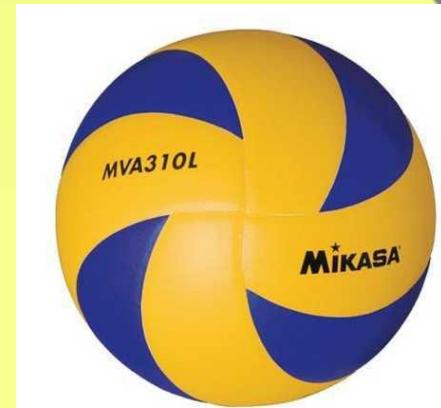


Волейбол



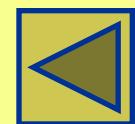
Техника безопасности на занятиях игровыми видами спорта (баскетбол, волейбол, футбол)

- иметь коротко остриженные ногти;
- избегать столкновений с другими учащимися;
- перемещаясь спиной, смотреть через плечо;
- соблюдать интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещении по спортивной площадке



Контрольные нормативы по волейболу

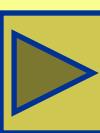
	Юноши	Девушки
Передача над собой (кол-во раз)	15 - 30	12 - 25
Передача в парах (кол-во раз)	12 - 35	10 - 30
Подача (кол-во раз)	3 - 5	2 - 4



Атлетическая гимнастика



это система гимнастических упражнений, направленная на развитие силовых качеств и способностей «ими пользоваться». Атлетическая гимнастика. - традиционный вид гимнастики оздоровительно-развивающей направленности, сочетающий силовую тренировку с разносторонней физической подготовкой, гармоническим развитием и укреплением здоровья в целом.

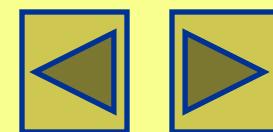




в течение
года

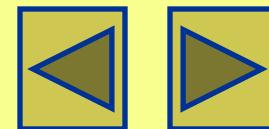


Атлетическая гимнастика



Техника безопасности при занятиях в тренажерном зале

- внимательно слушать объяснение упражнения и аккуратно выполнять задания;
- соблюдать режим работы и отдыха;
- выполнять упражнения на исправных тренажерах;
 - соблюдать правила использования тренажеров;
 - не покидать место проведения занятия без разрешения учителя.



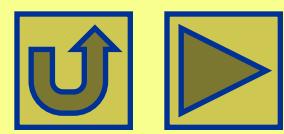
Контрольные нормативы по силовой подготовке

	Юноши	Девушки
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	25 - 50	8 - 15
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	4 - 14	-
Жим штанги лежа (% от массы тела)	30% - 70%	-





Первая помощь при травмах



Растяжение, надрывы и разрывы, ушибы



Признаки: боль,

кровоизлияние,

затруднение движения.

Первая помощь.

- поднять травмированную конечность выше уровня сердца; наложить на болезненную область холодный компресс на 10-15 минут;
- наложить давящую повязку.;
- дать болеутоляющее средство.



ВЫВИХ

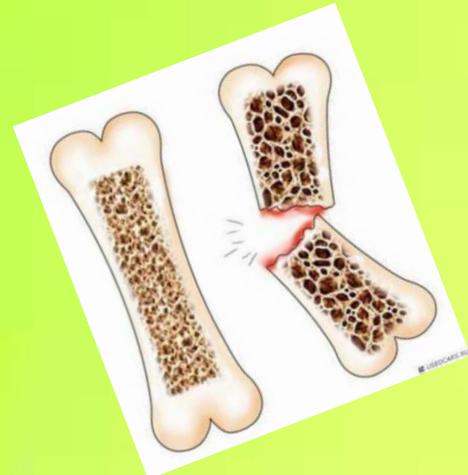
Вывих - ненормальное стойкое смещение костей за физиологические пределы. При вывихе, как правило, разрушаются суставная сумка и связки, повреждаются мягкие ткани.

Признаки: сильная боль, вынужденное неестественное положение конечностей, изменение формы сустава и нарушение его функций.

Первая помощь: создать полную неподвижность и немедленно госпитализировать (неспециалисту вправлять вывих запрещается!).



Перелом



Перелом - нарушение целости кости под влиянием травмы (удар, падение).

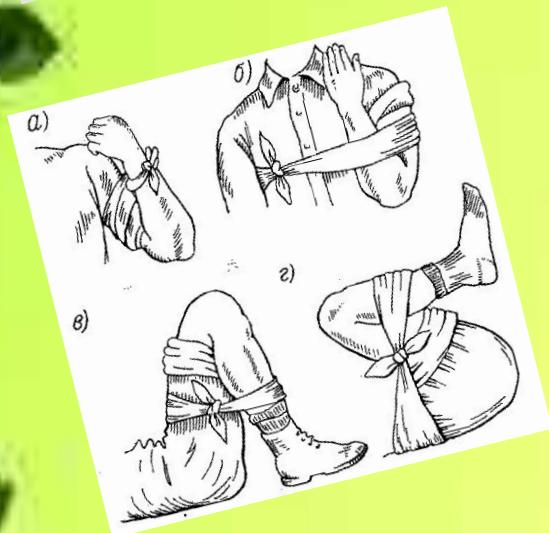
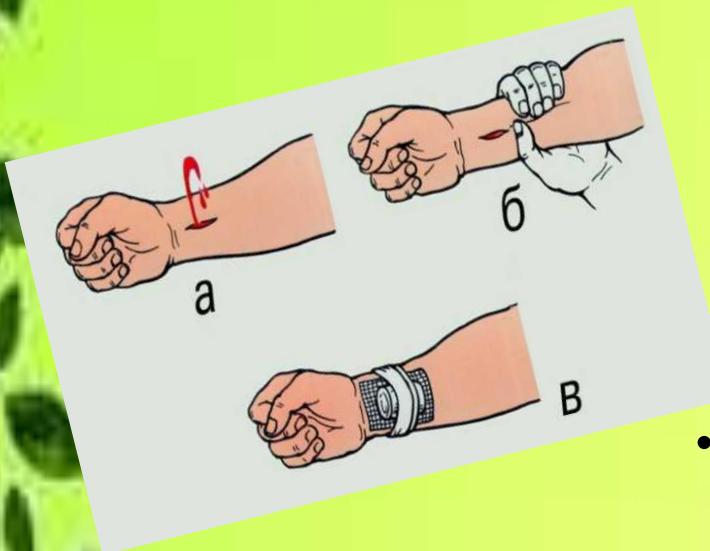
Признаки: локальная болезненность, искривление или укорочение конечности, неестественная подвижность в месте перелома.

Первая помощь:...

- зафиксировать травмированную конечность в том положении, в каком она находится;
- остановите кровотечение;
- дать обезболивающее;
- доставить в травмпункт.



Кровотечение



- Капиллярное кровотечение останавливают, наложив на кровоточащий участок чистую марлю (покровная повязка).
- Венозное кровотечение останавливается давящей повязкой.
- Артериальное кровотечение можно остановить при помощи давящей повязки (жгута),
- Кровотечения из носа - пострадавшего укладывают на спину с несколько приподнятой головой, на переносицу кладут холодные компрессы или лед. Нельзя сморкаться и промывать нос водой.



Интернет ресурсы



Интернет ресурсы

- <http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB> волейбол
- http://edu.dvgups.ru/METDOC/CGU/FIZVOSP/UMK_DO/M_7/2_4_9.htm атлетическая гимнастика
- <http://priroda.inc.ru/animation/anima.html> анимация

