**13 гр ОУД 09 .Физическая культура . Забабурин А.А** **zababurinHYPERLINK "mailto:zababurin19@bk.ru"19@HYPERLINK "mailto:zababurin19@bk.ru"bkHYPERLINK "mailto:zababurin19@bk.ru".HYPERLINK "mailto:zababurin19@bk.ru"ru** **.@andreyzababurin . Темы:**

***Задания на установление правильной последовательности.***

* Для оказания первой доврачебной помощи при тепловом ударе необходимо принять следующие меры:

а) дать понюхать пострадавшему ватку, смоченную нашатырным спиртом;

б) вызвать скорую помощь;

в) положить холодный компресс на голову и грудь пострадавшему;

г) перенести пострадавшего в прохладное место;

д) снять с пострадавшего стесняющую одежду;

е) дать пострадавшему холодную подсоленную воду или холодный сладкий чай примерно 100 – 150 мл.

Ответ: г, а, в, д, е, б.

* Для проведения самостоятельных занятий надо:

а) изучение техники;

б) контроль полученных умений и навыков;

в) закрепление материала;

г) подготовка организма (разминка);

д) совершенствование;

е) снижение нагрузки и переход на отдых;

ж) самооценка результатов своей деятельности на занятиях.

Ответ: г, а, в, д, б, е, ж.

* При выполни упражнений гимнастики, необходимо соблюдать очередность выполненных упражнений, а именно:

а) прыжки или бег;

б) упражнения для мышц ног;

в) подтягивание;

г) дыхательные упражнения;

д) упражнения для мышц рук и плечевого пояса;

е) упражнения для мышц туловища.

Ответ: в, д, е, б, а, г.

* При выполнении опорного прыжка через гимнастического «козла» выделяют следующие фазы:

а) полет до толчка руками;

б) наскок на мостик;

в) приземление;

г) полет после толчка руками;

д) разбег;

е) толчок ногами.

Ответ: д, б, е, а, г, в.

* Установите правильную последовательность комплекса для школьников 13-14 лет с ожирением 1-3 степени:

а) ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повороты туловища налево и направо с отведением левой (правой) руки в сторону;

б) ходьба, высоко поднимая колени;

в) сидя на стуле, ноги шире плеч (колени развернуты), руки на пояс. Пружинистые наклоны вперед доставая руками до носков ног;

г) Ноги на ширине ступни руками в стороны. Круговые движения прямыми руками вперед и назад;

д) бег на месте 30 сек., переходящий в ходьбу с постепенным замедлением шага;

е) спортивные игры;

ж) лежа на полу, руки вдоль туловища. Поднять ноги до прямого угла, затем медленно опустить;

з) ноги вместе, руки на поясе. Приседание, разводя колени и руки в стороны.

**Домашнее задание :конспект в тетрадь**