



Муниципальное автономное  
общеобразовательное учреждение средняя школа № 10 г. Павлово

# *Соблюдение техники безопасности на уроках физической культуры по лыжной подготовке, как профилактика травматизма.*

*Заплохов Юрий Владимирович  
учитель физической культуры  
МАОУ СШ № 10 г. Павлово*

*Павлово  
31.01.2019 год*





# Методические особенности уроков лыжной подготовки





# Методические особенности уроков ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ

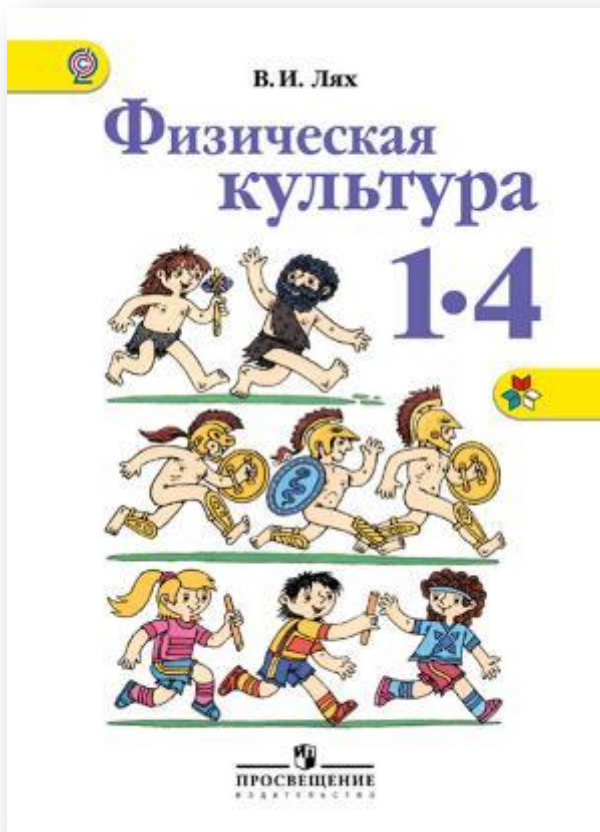
**Лыжи – это  
самый массовый  
вид спорта в  
России,  
способствующий  
укреплению  
здоровья зимой**



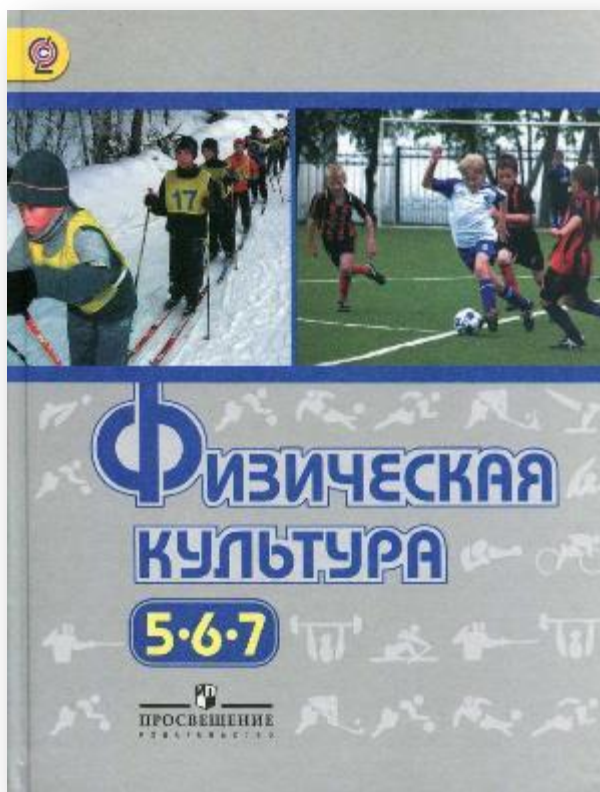
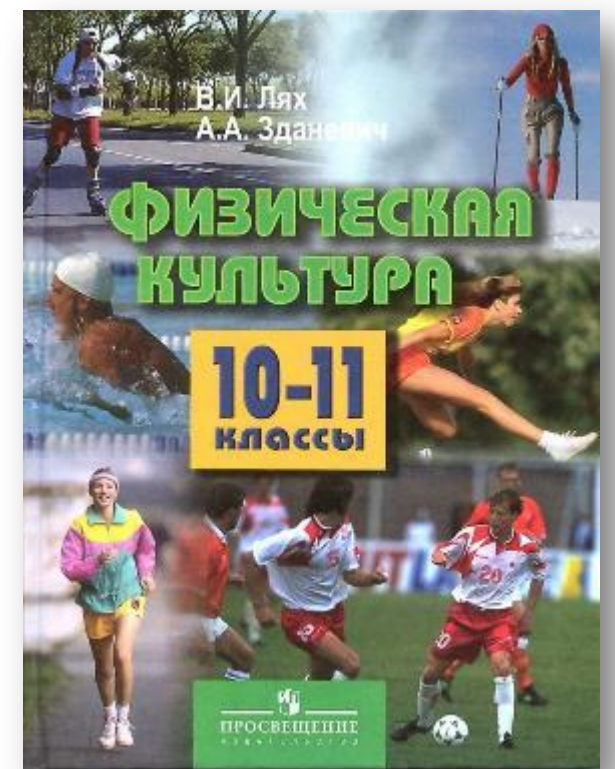




# Методические особенности уроков ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ



**В рамках  
школьной  
программы  
лыжная  
подготовка  
введена  
обязательным  
разделом с 1 по 11  
класс**





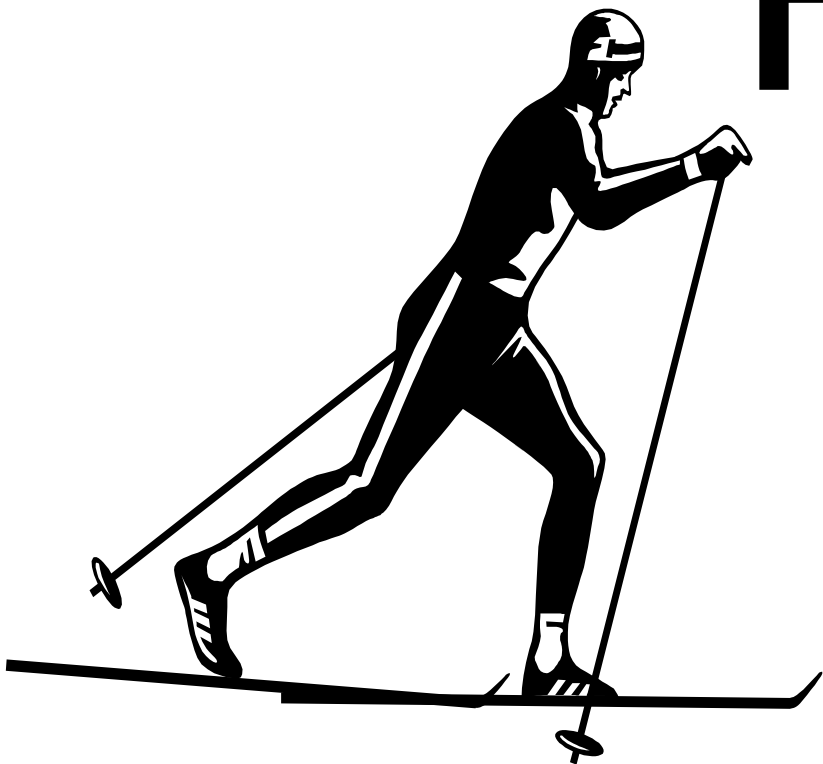
### На уроках лыжной подготовки программой предусмотрено:

- ❖ *Овладение умения и навыками основных способов передвижения на лыжах;*
- ❖ *Формирование навыков самостоятельных занятий;*
- ❖ *Усвоение теоретических основ лыжной подготовки;*
- ❖ *Развитие основных физических и морально – волевых качеств.*





# Общие требования к урокам физической культуры по лыжной подготовке







*К занятиям по лыжам допускаются учащиеся с 1-го класса, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.*



**Перед каждым уроком на лыжах нужно обязательно провести разминку**



# *Температурный режим при занятиях лыжной подготовкой*

Классы	Температура воздуха и скорость ветра, при которых допускается проведение занятий на открытом воздухе			
	Без ветра	При скорости ветра до 5 м/сек	При скорости ветра 6 - 10 м/сек	При скорости ветра более 10 м/сек
1-2 классы	-12 °С	-8 °С	-5 °С	Занятия не проводятся
3-5 классы	-14 °С	-12 °С	-8 °С	
6-8 классы	-16 °С	-14 °С	-12 °С	
9-11 классы	-18 °С	-16 °С	-14 °С	





## Экипировка

*Лыжи должны быть подобраны по росту занимающегося и находиться в исправном состоянии.*

***Неисправностями считаются:***

*трещины, сколы, поломки носка или пятки лыж, деформация скользящей поверхности.*



**Переносить лыжи нужно в вертикальном  
положение**



# Общие требования к урокам по лыжной подготовке

*Палки, подобранные по росту, должны иметь наконечник и регулируемой длины ремень для кисти руки.*



# Общие требования к урокам по лыжной подготовке

Таблица подбора лыж и палок

Рост см	Классические	
	Лыжи	Палки
195	210	165
190	205	165
185	205	160
180	200-205	155
175	195-200	150
170	190-195	145
165	185-190	140
160	180-185	135
155	175-180	130
150	170-175	125
145	165-170	120
140	160-165	115
135	155-160	110
130	150-155	105
125	145-150	100
120	140-145	95
115	135-140	90
110	130-135	85
105	125-130	80
100	120-125	80







## Общие требования к урокам по лыжной подготовке

*Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру.*

*Тесная или очень свободная обувь может привести к потёртостям или травме голеностопного сустава.*

*Не зашнуровывать ботинки слишком туго и не обвязывать шнурки вокруг голени - из-за этого ухудшается кровообращение и ноги быстрее мерзнут*





## Общие требования к урокам по лыжной подготовке

*После занятий надо **обязательно** просушить ботинки. Ходьба в сырой обуви приводит к потертостям. Ни в коем случае нельзя сушить ботинки на батарее отопления или печке: от этого они становятся жесткими и коробятся.*





# Общие требования к урокам по лыжной подготовке

*Перед входом в помещение после занятий необходимо  
счистить снег с лыж, а зайдя в помещение,  
связать их вместе.*







# Общие требования к урокам по лыжной подготовке

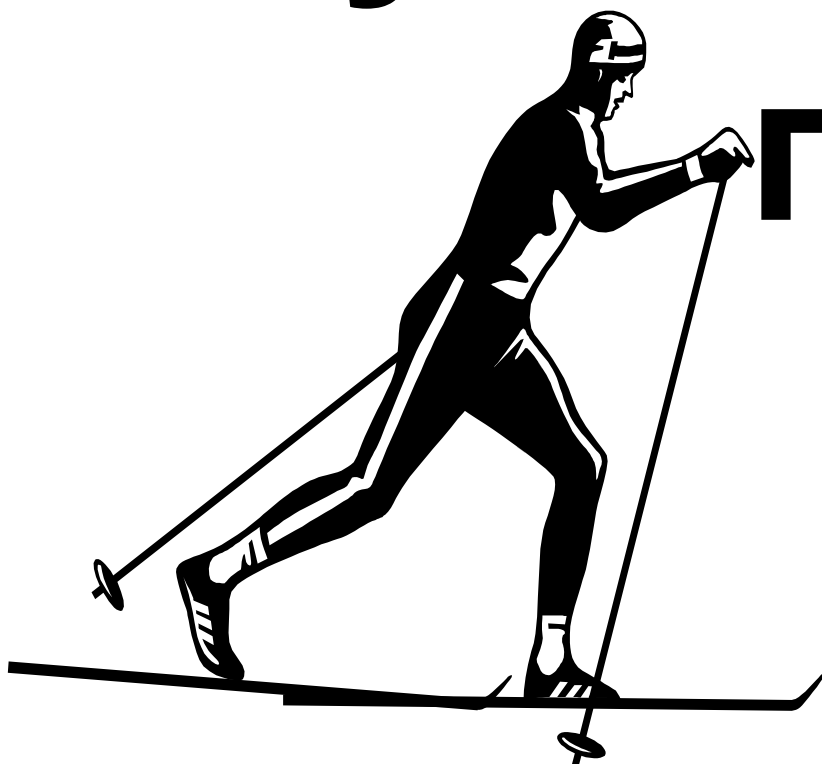
*Одежда на занятиях лыжной подготовкой должна защищать от холода и ветра, быть легкой, удобной, не сковывающей движений.*





# Техника

безопасности на  
уроках физической  
культуры по лыжной  
подготовке





# Техника безопасности

- *Обязательно выполнять правила поведения на лыжне. При передвижении на лыжах по дистанции соблюдать интервал 3-4 м.*
- ❖ *Если возникла необходимость в быстрой остановке, приседая, падать на бок (обязательно держа при этом палки сзади).*
- ❖ *Категорически запрещается использовать лыжные палки для осаливания во время подвижных игр и эстафет: это можно делать только рукой.*
- ❖ *При обгоне не толкаться, не задевать соперника палками*







# Техника безопасности

- ❖ Не наступать на пятки лыж при обгоне.
- ❖ После спуска не останавливаться у подножия склона, помня, что за тобой следуют другие лыжники.
- ❖ Не пересекать лыжню, по которой передвигаются спускающиеся со склона лыжники.





При проведении занятий по лыжам возможно воздействие на учащихся следующих опасных факторов:

- **обморожения** при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже  $-15^{\circ}\text{C}$ ;
- **травмы** при ненадежном креплении лыж к обуви;
- **потертости** ног при неправильной подгонке лыжных ботинок;
- **травмы при падении** во время спуска с горы или при прыжках с лыжного трамплина







***СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!***