



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





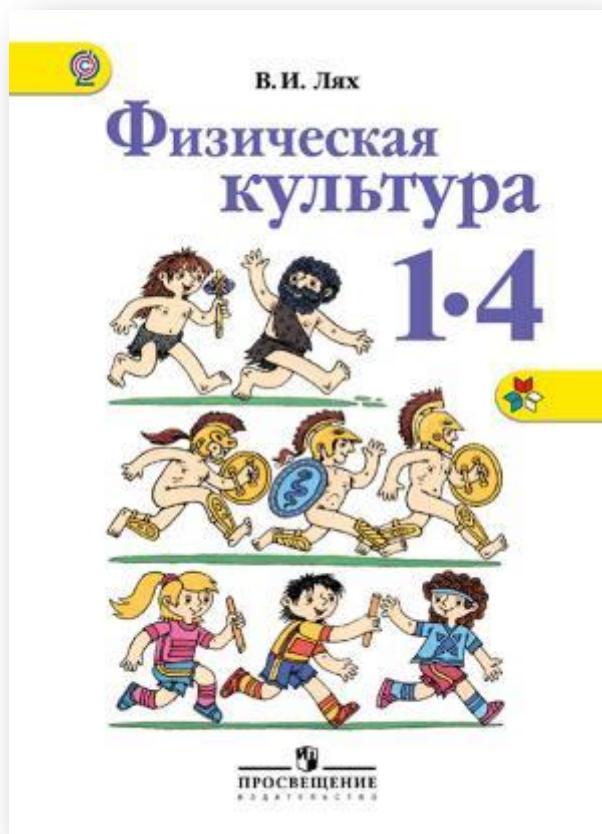
Методические особенности уроков ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

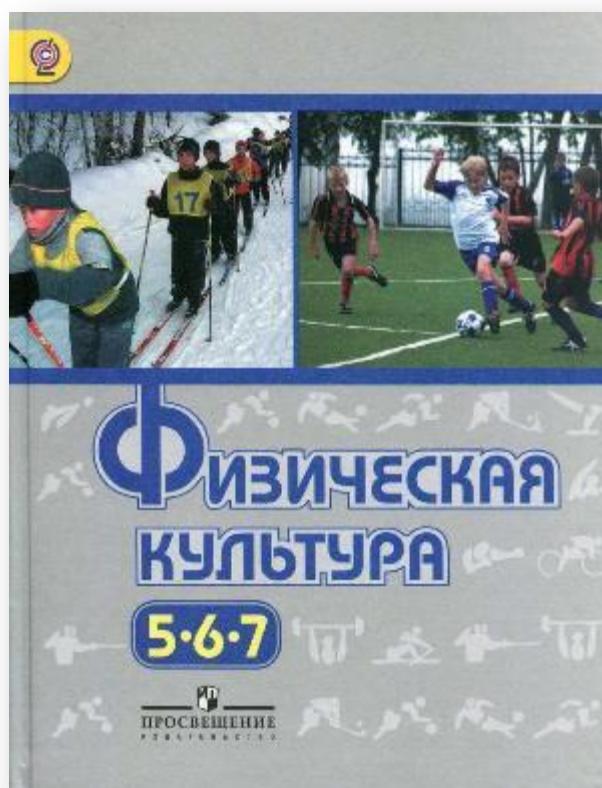
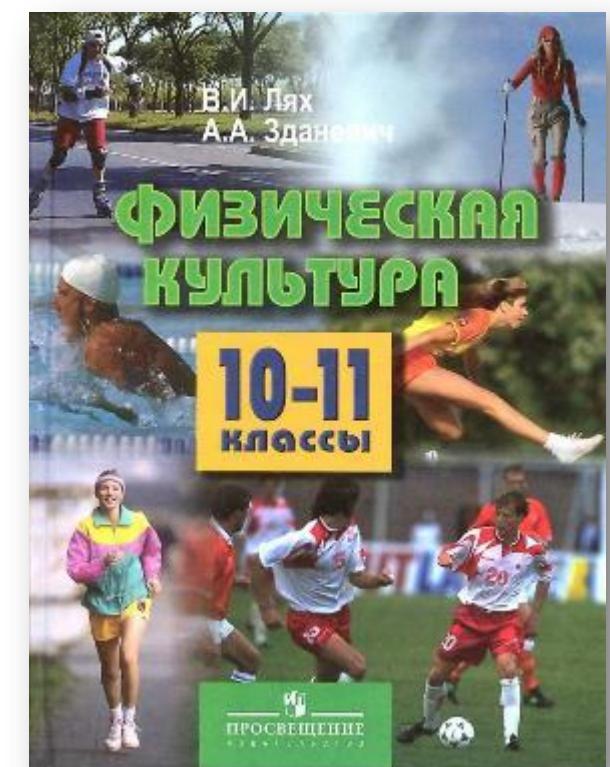
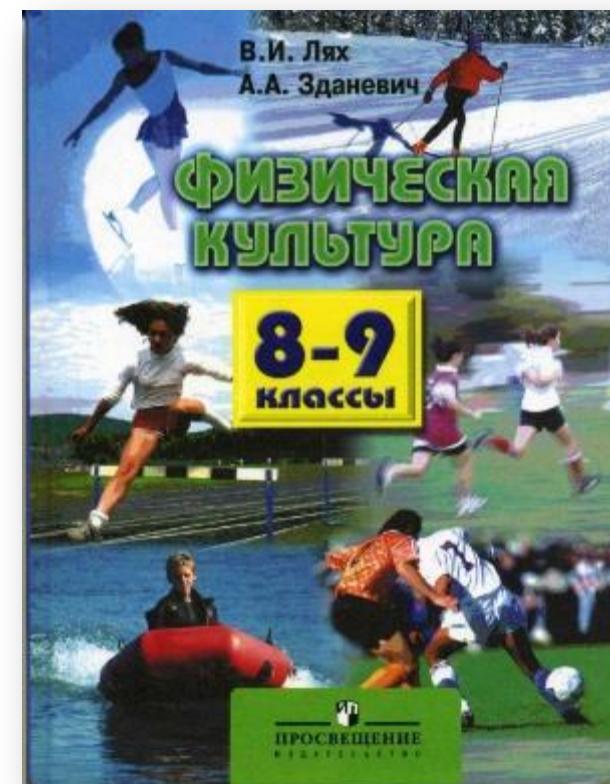




Методические особенности уроков ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ



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





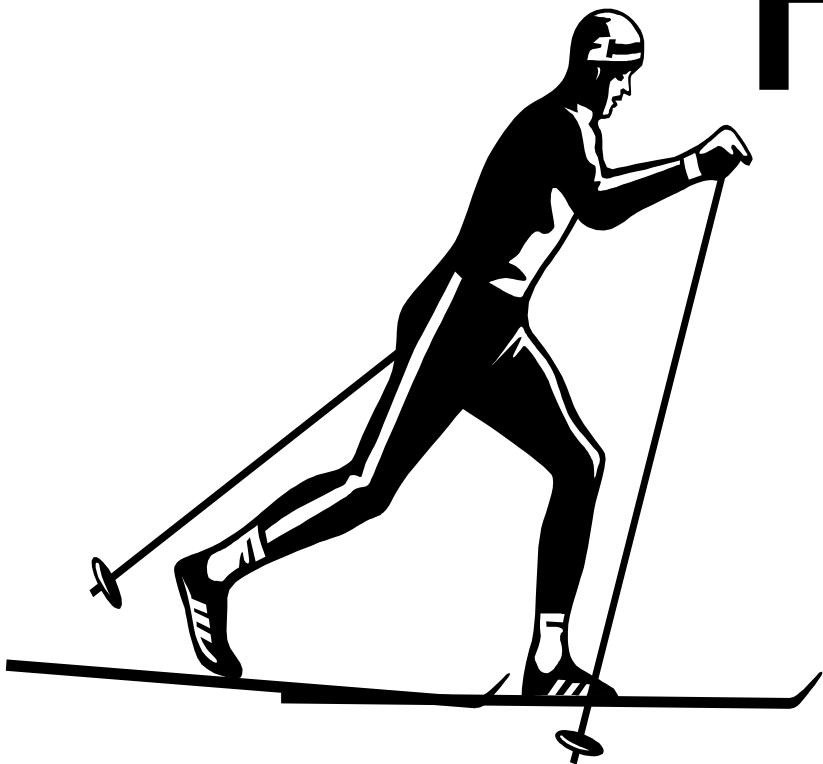
На уроках лыжной подготовки программой предусмотрено:

- ❖ *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 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°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!