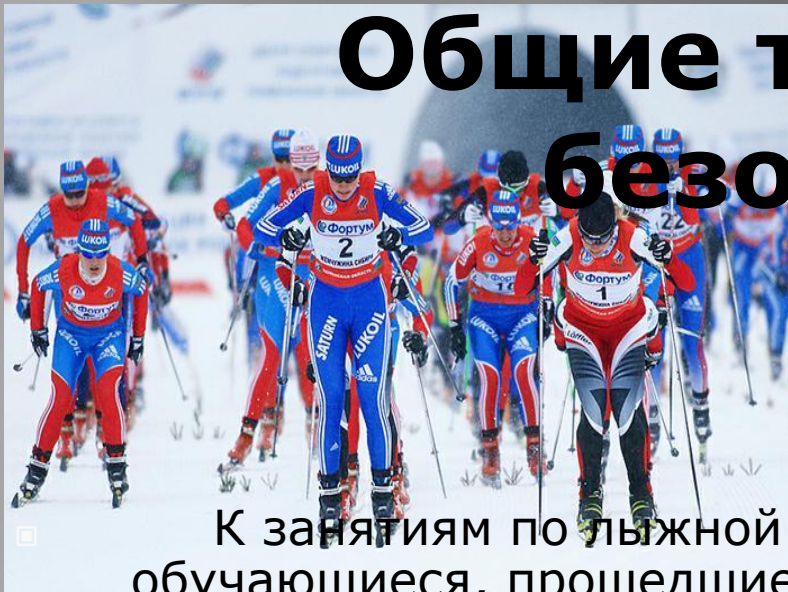


ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПО ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ (СРЕДНЯЯ ШКОЛА)

Учитель физической
культуры
БГОУ СОШ № 347
Бушумова И.В.



Общие требования к безопасности

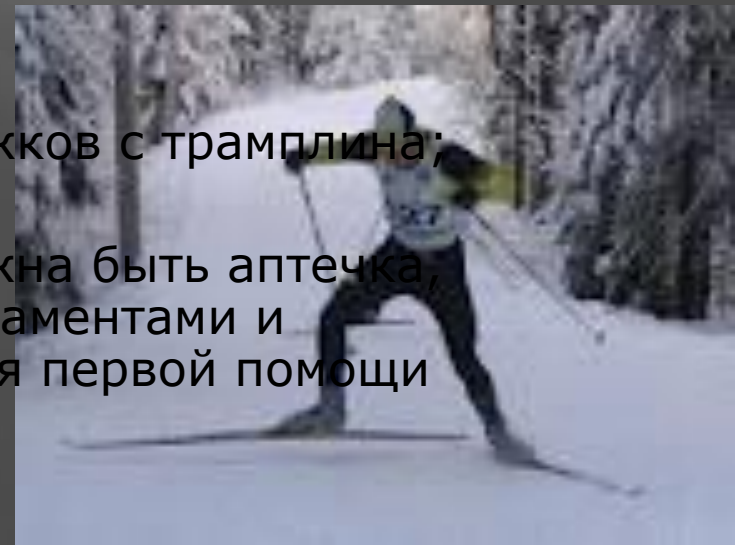


К занятиям по лыжной подготовке допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике .

Всем обучающимся необходимо уметь оказывать первую доврачебную помощь. Они должны знать, что во время занятий лыжной подготовкой чаще всего травмы возникают:

1. Ненадежные крепления лыж;
2. Падения во время спуска с горы или прыжков с трамплина;
3. Обморожения.

- На занятиях по лыжной подготовке должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.





Требования к безопасности перед началом, во время и по окончанию занятий.

1. Перед началом занятий обучающиеся обязаны:
 - ✓ Надеть лёгкую ,тёплую ,не стесняющую движений одежду, шерстяные носки , перчатки или варежки . Для защиты от ветра желательно сверху надеть легкую куртку из плащевой ткани;
 - ✓ Проверить исправность лыжного инвентаря и подогнать крепления лыж к обуви.



Во избежании потертостей обучающимся не следует надевать тесную или слишком свободную обувь.



2 . Во время занятий обучающиеся обязаны:

- ✓ Соблюдать интервал при движении на лыжах.
- ✓ При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки
- ✓ После спуска с горы не останавливаться у подножия



3. По окончании занятий обучающиеся обязаны:

- ✓ Снять лыжи и спортивную форму, предварительно отчистив их от снега.
- ✓ Убрать инвентарь в места его хранения.



На занятиях по лыжной подготовке необходимо:

- 1 Заниматься в специальной спортивной одежде, соответствующей природным условиям.
- 2 Получив инвентарь(лыжи, палки)необходимо проверить их исправность и соответствие росту
- 3 Необходимо следить друг за другом и за тем , чтобы не было обморожений открытых частей тела.
- 4 Лыжник , идя за другим лыжником , должен сохранять дистанцию не менее 1 м.



Нормы температуры воздуха для проведения занятий по лыжной подготовке:

- 5-8 класс – безветрие и слабый ветер -10с, умеренный ветер – 12с, при сильном ветре не проводятся.
- 9-11 класс – безветрие и слабый ветер -20с, умеренный ветер – 15с, при сильном ветре не проводятся

Заранее определить и приготовить место для занятий: проложить пробный круг, и тренировочные круги, с лыжни убрать посторонние предметы (ветки , камни и т.д.)



- Крутизну склона учитель должен выбрать в соответствии с уровнем технической подготовленности учащихся. На склоне не должно быть выступающих или скрытых под снегом камней, корней, пней, поваленных деревьев. Снег на склоне должен быть уплотнен, чтобы лыжи не зарывались в него. На леденистом снегу занятия лучше не проводить, так как возможны падения и травмы. Склон должен иметь достаточно длинный выкат, позволяющий, при необходимости, выполнить торможение.
- Переходить с пологих склонов на крутые нужно постепенно. При выполнении учениками спусков, торможений, поворотов, подъемов учитель обычно находится на середине склона, а группа размещается шеренгой наверху. Учащиеся поочередно спускаются по склону, выполняя задание, а возвращаются наверх, проходя сзади учителя. В этом случае не будет встречного движения, столкновений и травм.

- При спуске нужно держать палки наконечниками (штырями) назад. Нельзя выставлять их вперед: при потере равновесия и падении есть опасность наткнуться на них лицом или туловищем, что чревато серьезным травмами.
- Необходимо соблюдать определенную дистанцию на лыжне и на спусках со склонов. Передвигаясь на лыжах группой в колонне по одному, следует сохранять такую дистанцию от идущего впереди: не менее 3[^]4м на ровных участках лыжни и не менее 30 м при спуске со склона.
- Спустившись, ученик не должен резко останавливаться, иначе с ним может столкнуться тот, кто спускается за ним. В исключительных случаях, когда препятствие при спуске появляется неожиданно и нет возможности нормально затормозить, необходимо осуществить торможение преднамеренным падением, чтобы не получить серьезную травму.