

*ЛЕКЦИОННО-  
ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ УРОК  
по физической культуре*

*Преподаватель физического  
воспитания*

*МОУ СОШ № 1 г. Чебаркуль*

*Жукова Анастасия*

*Николаевна*

# ТЕМА УРОКА:

## ИНСТРУКТАЖ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА УРОКА ПО ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ

### *ПЛАН УРОКА:*

- ❖ *Значение.*
- ❖ *Правила перед началом занятия.*
- ❖ *Правила во время занятий.*
- ❖ *После окончания занятий.*
- ❖ *Первая помощь при обморожениях.*

# *ЦЕЛЬ-взаимодействие всех органов*



*Занятия лыжным спортом имеют большое оздоровительное, воспитательное и прикладное значение.*

*Они способствуют развитию сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, закаливанию организма, повышению работоспособности, формируют жизненно-важные навыки и умения, физические и морально-волевые качества: выносливость, быстроту, силу, координацию, смелость, решительность, выдержку*

*Это отличное средство активного отдыха!*



# Перед началом занятий:

- *Надеть лёгкую, тёплую одежду, шерстяные носки, перчатки или варежки.*
- *Проверить исправность лыжного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви. Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру ноги.*
- *Проверить состояние лыжни или трассы.*

# Во время занятий:

- Соблюдать интервал при движении на лыжах 3-4м, при спусках с горы не менее 30м .
- Трасса должна проходить в защищенном от ветра месте, не пересекала замёрзшие водоёмы, шоссейные и грунтовые дороги.
- Нельзя обгонять друг друга на спусках, стоять на трассе спуска, пересекать трассу спуска.
- При падении на спуске нужно сразу подняться и освободить трассу.
- При спуске не выставлять вперёд лыжные палки
- При вынужденном падении нужно падать на бок.

- ▣ Самое надежное торможение во время спусков «плугом» и боковым соскальзыванием.
- ▣ После спуска не останавливаться у подножия горы.
- ▣ Во избежание потертостей ног не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.
- ▣ При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути сообщить об этом учителю и с его разрешения двигаться к месту расположения образовательного учреждения.
- ▣ Следить друг за другом и немедленно сообщать учителю о первых признаках обморожениях.
- ▣ При получении травмы немедленно оказать первую помощь и при необходимости отправить в лечебное заведение.

# После окончания занятий:

- ▣ Почистить от снега лыжи.
- ▣ Убрать в отведённое место инвентарь.
- ▣ Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.



Поместить в тёплую воду





**Наложить повязку**





*К О Н Е Ц*