

**Гаврилко І.В.**

**30.03.22**

**Група 21**

**Урок № 49**

**Тема уроку:** Правила безпеки життедіяльності на уроках кросової та лижної підготовки.

**Мета уроку:** Вивчити та повторити правила безпеки життедіяльності під час занять фізичною культурою.

**Інструкція з охорони праці під час занять лижною підготовкою  
(ковзанами)**

**1. Загальні положення**

1.1: Одяг для заняття на лижах (ковзанах) повинен бут и легким, теплим, не заважати рухам.

1.2. Лижний інвентар треба підбирати відповідно до зросто-масових даних учнів і підганяти індивідуально.

1.3. Палки повинні бути легкими, міцними й зручними, мати петлі для захвату руками, вістря для упору й обмежувальне кільце; поверхня лиж не-повинна мати перекосів і бічних викривлень, тріщин, задирок і відколів, ковзна поверхня має бути просмолена й змащена спеціальною маззю відповідно до погодних умов.

1.4. Уроки потрібно проводити в тиху погоду або при слабкому вітрі, при температурі не нижчій за -20°C.

1.5. Якщо великий мороз, необхідно доручати учням стежити один за одним і повідомляти вчителя про перші ознаки обмороження.

1.6. Місце проведення заняття із лижної підготовки — профіль схилів, рельєф місцевості, дистанцію та умови проведення треба ретельно вибирати відповідно до вікових особливостей і фізичної підготовки учнів.

1.7. Навчальний майданчик для початкового навчання катання на лижах повинен бути захищений від вітру, мати ухил не більше як 15 градусів.

1.8. Розмір майданчика вибирати з таким розрахунком, щоб постійна дистанція між лижниками була не менше ніж 10 м.

1.9. Навчальний і тренувальний схил повинен мати ущільнений сніг без, будь-яких схованих під ним пеньків дерев, каміння, глибоких ям і вибоїн, що утворюють трампліни. Схил не повинен мати обледенінь та оголених ділянок землі.

1.10. Катки зі штучним льодовим покриттям повинні мати товщину льоду не меншу ніж 15 см. Ухил повинен бути не більше як 1 градус. Товщина льоду на природній водоймі, обладнаній для навчання катання на

1.11. Катки й ковзанярські доріжки повинні мати рівну поверхню, без тріщин і вибоїв. Усі пошкодження поверхні льоду, що виникають, негайно] огорожують. На катках і ковзанярських доріжках на одного учня має припадати не менше як  $8\text{ m}^2$  площі.

1.12. При проведенні занять мати із собою похідну аптечку першої допомоги.

## **2. Вимоги безпеки перед початком занять**

2.1. Одержанвши інвентар, перевірте його справність і підганяйте кріплення лиж до черевиків у приміщенні школи. Перед заняттям із лижної підготовки або ковзанярського спорту при морозі, нижчому —  $10^{\circ}\text{C}$  або сильному вітрі одягніть труси або плавки. Якщо їх немає, закладіть у брюки складений трикутником папір; дівчаткам необхідно одягти бюстгалтери або закрити ділянку грудей папером; надягніть шерстяні шкарpetки; вуха закрійте шапкою чи навушниками, на руки обов'язково надіньте рукавиці.

2.2. Підбирайте взуття за розміром ноги і стежте, щоб воно було сухим. Одягайте сухі шкарpetки, пальці ніг (під час сильних морозів) обортайте газетним папером.

2.3. Систематично точіть ковзани і стежте за міцністю кріплення їх до черевиків. Не катайтесь без рукавиць.

2.4. Перед кожним уроком учитель перевіряє стан лижні або траси.

2.5. Кріплення лиж до взуття повинно бути міцним та надійним, зручним у користуванні.

2.6. Перед виходом із школи до місця занять вчитель повинен пояснити правила переміщення з лижами в умовах, які можуть бути на шляху переміщення — рух у строю з лижами і т.д. Під час переміщення до місця занять і назад повинні бути спеціально призначені учні, які очолюють і замикають колону. Групу учнів дозволяється водити з лижами тільки по тротуару або лівому узбіччі дороги не більше ніж у два ряди. Попереду й позаду колони повинні бути супроводжуючі. Вони повинні мати червоні прапорці.

## **3. Вимоги безпеки під час проведення занять**

3.1. Стежте за товаришами і в разі появи ознак обмороження ( побіління шкіри, втрати чутливості відкритих частин тіла, вух, носа, щік) негайно розтирайте поверхню тіла поряд з обмороженим місцем до почервоніння, після чого злегка розтирайте безпосередньо обморожене місце.

3.2. Щоб уникнути потертостей, не ходіть на лижах, не катайтесь на ковзанах у тісному або вільному взутті. Відчувши біль, послабте лижні кріплення, розшнуруйте черевики і, отримавши дозвіл учителя, спокійно йдіть до школи. Якщо під час занять ви з якихось причин зійшли з дистанції, обов'язково попередьте вчителя (особисто або через товариша). Якщо учень втомився або погіршилось у нього самопочуття, його треба відправити в школу тільки в супроводі дорослого або старшого товариша.

3.3. Спускатися з гір треба тільки з дозволу, відповідно черги та за сигналом учителя. Між лижниками, які спускаються, необхідно

додержуватись таких інтервалів часу, які виключають будь-яку можливість наїзду лижників один на одного.

3.4. Заходити на каток, розміщений на природній водоймі, можна тільки по прокладених стежках. Забороняється збиратися на льоду великими групами. Під час руху по ковзанярській доріжці забороняється різко зупинятися, а також відпочивати, стоячи на біговій доріжці.

3.5. Під час навчання на льоду новачків потрібно страхувати кожного, хто виконує самостійний рух, використовуючи для цього бар'єри, поручні, жердини.

3.6. Забороняється кататися на катках і ковзанярських доріжках одночасно на бігових і звичайних ковзанах.

3.7. Слухайте уважно пояснення вчителя, витримуйте інтервал під час руху на лижах на дистанції 3-4 м, під час спусків не менше як на 30 м. Під час спусків не виставляйте лижні палки вперед, не зупиняйтесь біля піdnіжжя гори, пам'ятайте, що за вами їде товариш.

3.8. Стрибати з лижного трампліна можна тільки після спеціальної підготовки на-стрибкових лижах.

3.9. На катках загального користування, щоб уникнути зіткнень, катайтесь тільки проти руху стрілки годинника, не перебувайте на льоду без ковзанів.

3.10. Під час сильного морозу відкриті частини обличчя змащуйте жиром.

3.11. Не заходьте на лід природних водойм далеко від берега. Забороняється:

- підходити до ополонок, кататися біля них на ковзанах;
- ходити одиночне по льоду, а також збиратися на льоду великими групами;
- з'їжджати на лижах із крутых берегів прямо на лід.

#### **4. Вимоги безпеки після закінчення занять**

4.1. Перевірити самопочуття учнів. Очистити лижі (ковзани) від снігу, льоду і здати вчителю. Очистити одяг і взуття, вимити руки та обличчя з мілом.

#### **5. Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях**

5.1. Якщо учень втомився, погіршилось самопочуття, вийшло з ладу спорядження — відправити в школу в супроводі дорослого чи старшого товариша.

5.2. При отриманні травми, надати учневі першу медичну допомогу.

5.3. У випадку одержання важкої травми, викликати швидку медичну допомогу за номером 03.

5.4. У випадку, коли тріснув лід, і учень попав у воду, потрібно:

- зосередитись і кликати на допомогу;
- спробувати спертись грудьми на лід і просуватись до берега, поки не досягнуто безпечного місця.

5.5. Надання допомоги здійснювати за допомогою підручних засобів (лиж, лижних палиць, ременів, шарфів, дощок, мотузок).

5.6. До місця пролому не підходити, а наблизатися до нього лежачи, повзиком, щоб уникнути ризику провалитися під кригу.

5.7. Підручні засоби штовхайте поперед себе і подавайте потерпілому за три-п'ять метрів від провалу. Потім тягніть потерпілого на берег чи на міцну кригу.

5.8. Доставте потерпілого у приміщення (школу), переодягніть, зігрійте, дайте гарячого чаю, покажіть лікарю.

**Зворотній зв'язок-otradniy2708@gmail.com**

**Гаврилко І.В.**

**30.03.22**

**Група № 21**

**Урок № 50**

**Тема уроку:** Стійки, пересування, зупинки.

**Мета уроку:** Ознайомити з способами лижної ходи.

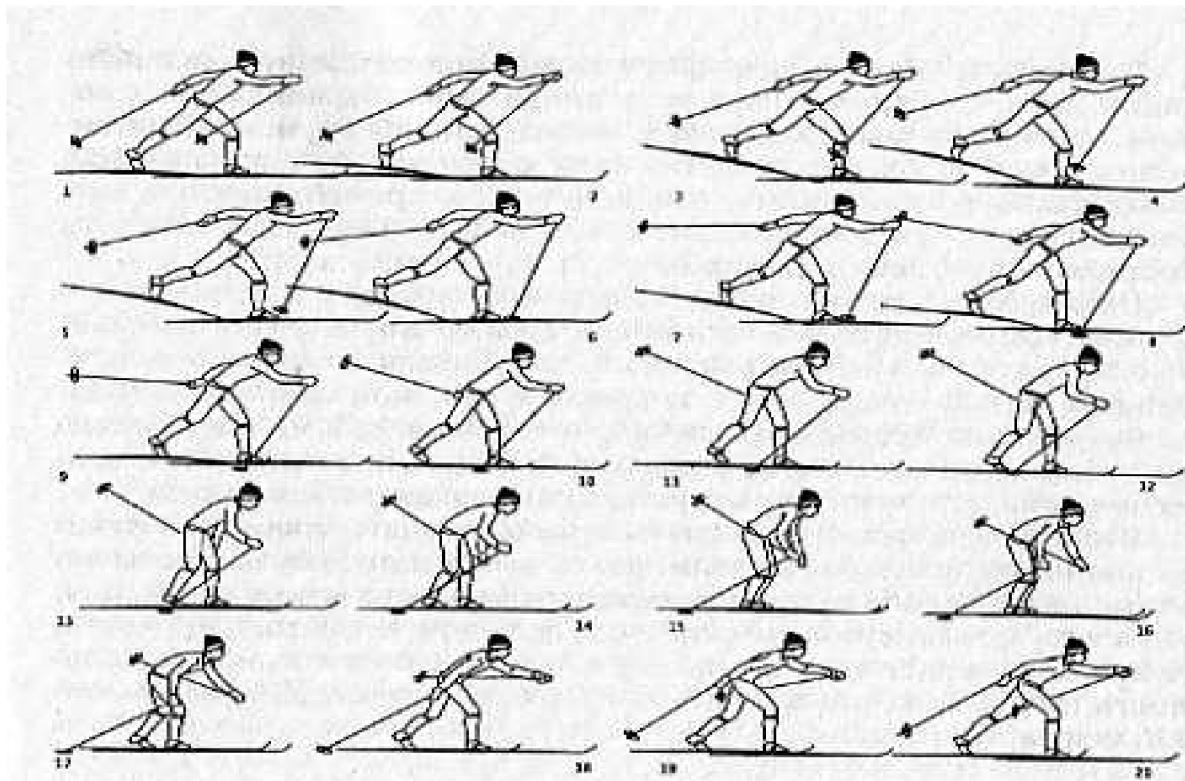
Класифікація способів пересування на лижах

### **ЛИЖНІ ХОДИ**

Лижні ходи використовуються для пересування по рівнині та місцевості з різним рельєфом. Вони відрізняються один від одного різними варіантами роботи рук (поперемінне або одночасне відштовхування) та кількістю кроків в одному циклі (один, два, три або чотири).

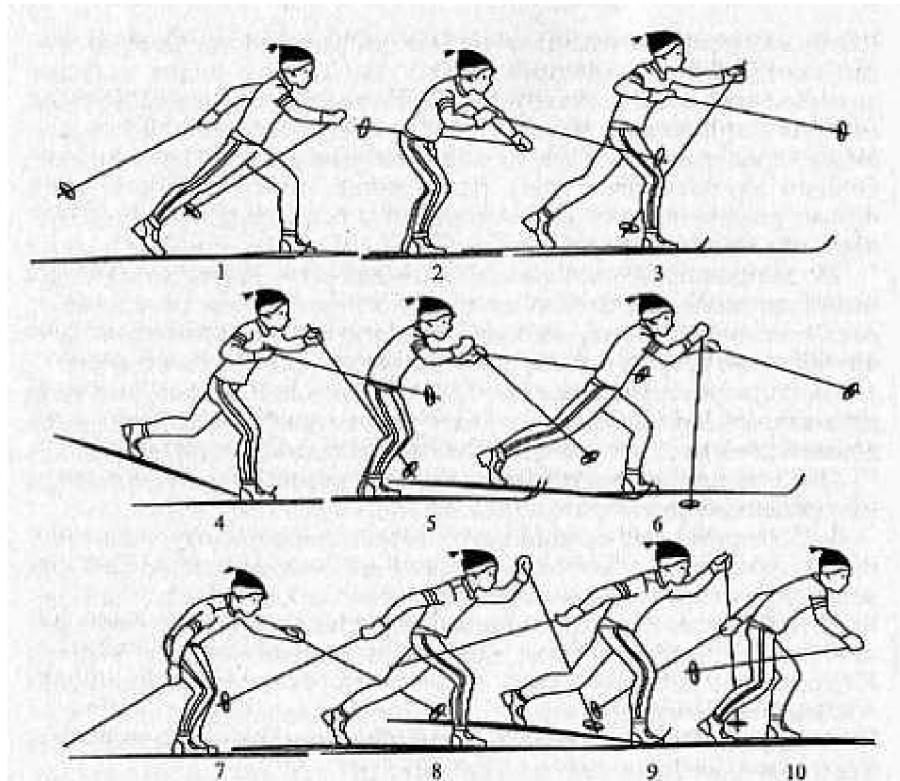
#### **Класичні лижні ходи**

- Поперемінний двохкроковий хід.
- Поперемінний чотирьохкроковий хід.
- Одночасний безкроковий хід.
- Одночасний однокроковий хід.
- Одночасний двохкроковий хід.
- Одночасний трьох кроковий (майже не застосовується)



## Конькові лижні ходи

- Коньковий хід з махами руками.
- Коньковий хід без махів рук.
- Поперемінний коньковий хід.
- Одночасний напівконьковий хід.
- Одночасний однокроковий коньковий хід.
- Одночасний двохкроковий коньковий хід.



## ПЕРЕХОДИ З ХОДА НА ХІД

В залежності від рельєфу, умов ковзання та інших факторів лижникам дуже часто під час гонки необхідно переходити з одного лижного ходу на інший. Дуже важливо при цьому не порушити злитності руху та не знизити темп рухів.

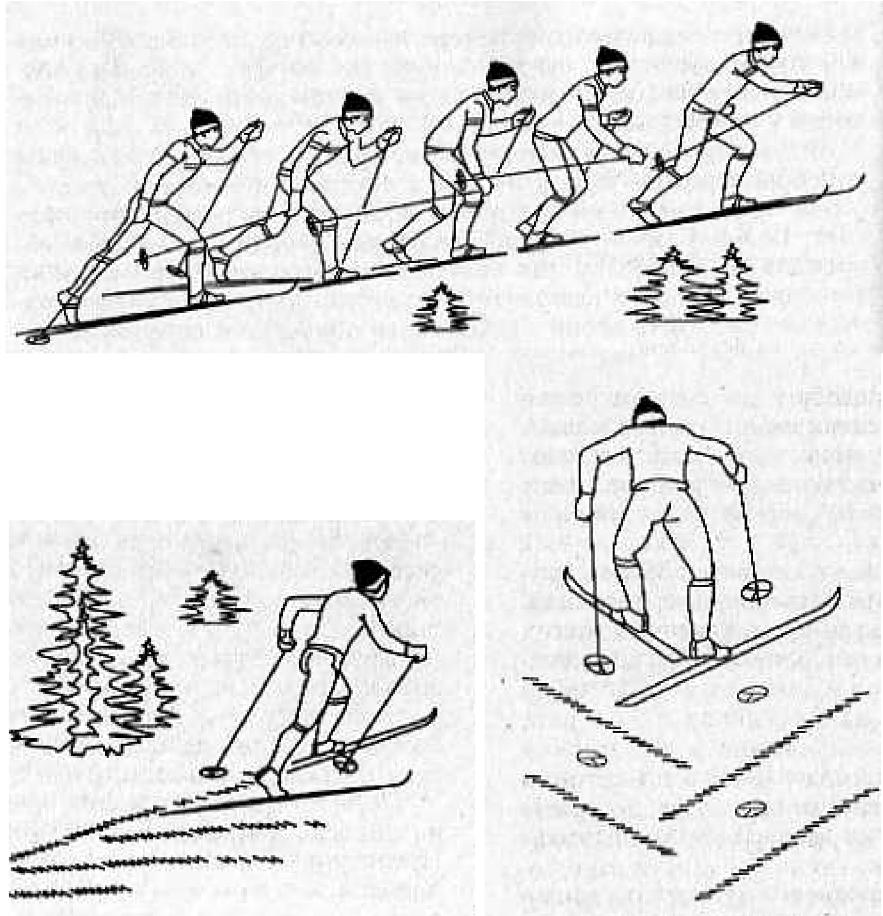
- З одночасних ходів на поперемінні:
  - а) прямий перехід;
  - б) перехід з прокатом;
  - в) з вільними рухами рук.
- З поперемінних ходів на одночасні:
  - а) без кроку;
  - б) з одним ковзним кроком.

- З одночасного безкрокового на конькові ходи і назад.
- З напівконькового на конькові й назад.
- З конькового ходу без відштовхування руками на інші конькові ходи і назад.
- З одночасного однокрокового конькового ходу на одночасний двокроковий або поперемінний коньковий і назад.
- З одночасного двохкрокового конькового на поперемінний коньковий хід і назад.

### Способи подолання схилів

Під час лижної гонки на трасах з різним рельєфом дуже часто лижникам необхідно долати різні перешкоди: підйоми, спуски, повороти. Вибір способу підйому залежить як від крутизни схилу, так і від технічної майстерності лижника, якості інвентарю та змазки лиж тощо. Най частіше лижники долають підйоми наступними способами.

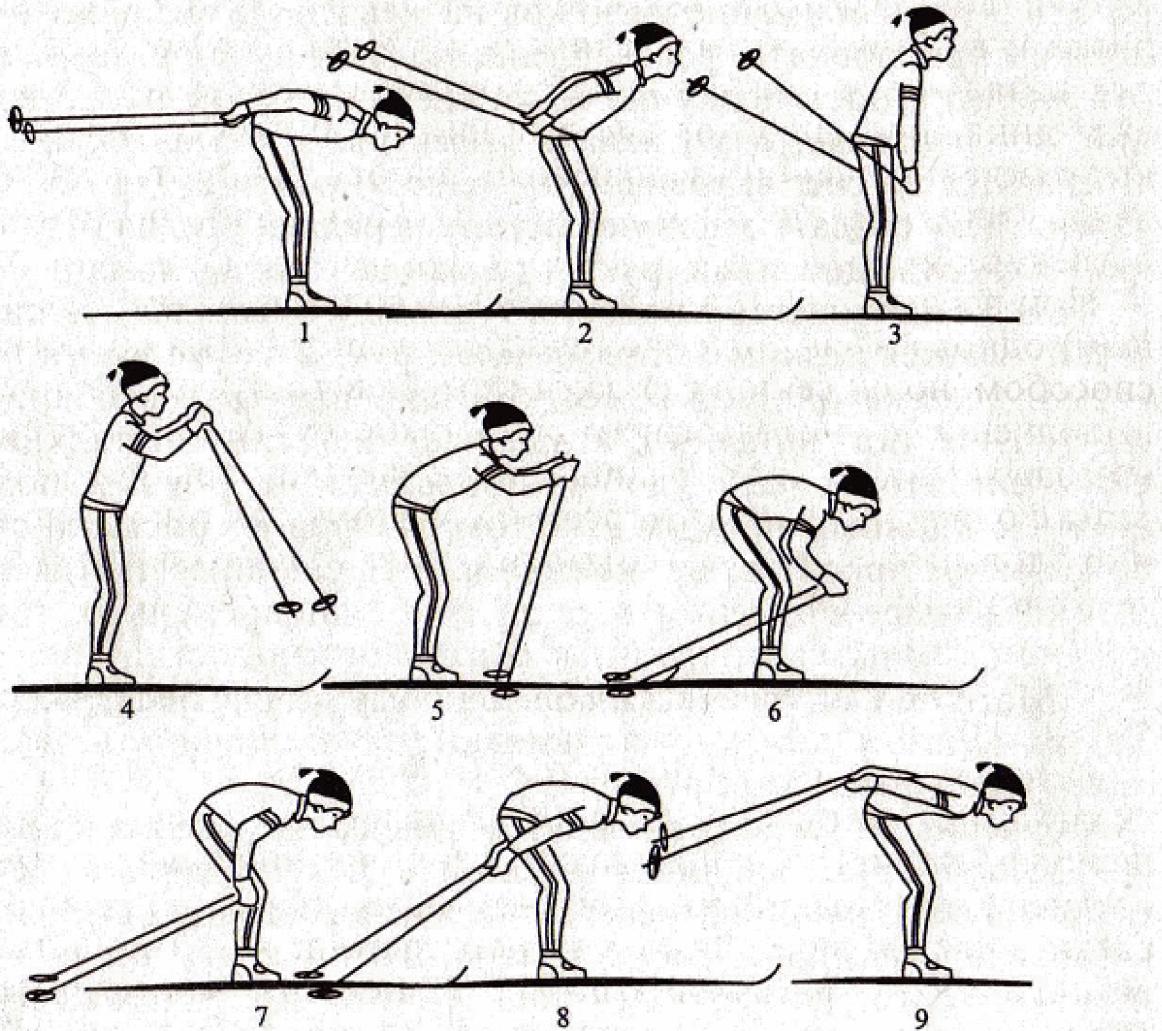
- Підйом ковзним кроком
- Підйом ступаючим кроком.
- Підйом біговим кроком.
- Підйом “ялинкою”.
- Підйом “напівялинкою”.
- Підйом “драбинкою”.
- Підйом коньковим ходом.



Способи спуску з гір

Всі стійки, які застосовують лижники під час спусків з гір поділяються в залежності від ступеня згинання ніг в колінному суглобі на спуски:

- У високій стійці.
- В середній стійці.
- В низькій стійці.
- В стійці відпочинку.
- В стійках швидкісного спуску (“болід”, “ракета” та ін.).



### Способи гальмування

Застосовуються для зниження швидкості пересування або повної зупинки лижника під час ковзання лижника на схилі, на рівнині, після спуску.

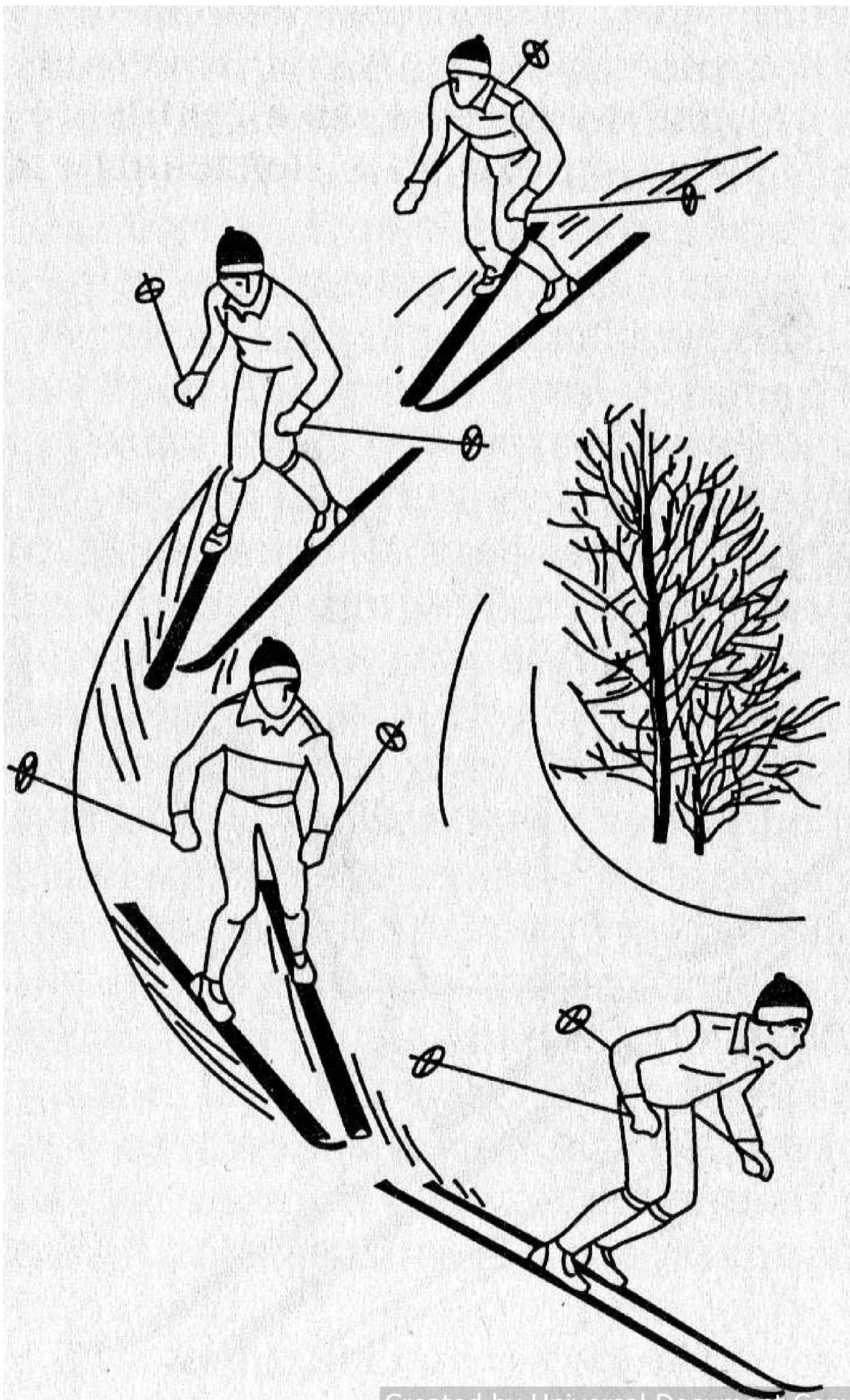
Гальмування виконуються лижами шляхом зміни їх положення відносно снігового покрову (кантування лиж) і напрямку їх руху (розведення лиж або поворот) з метою збільшення опору снігу.

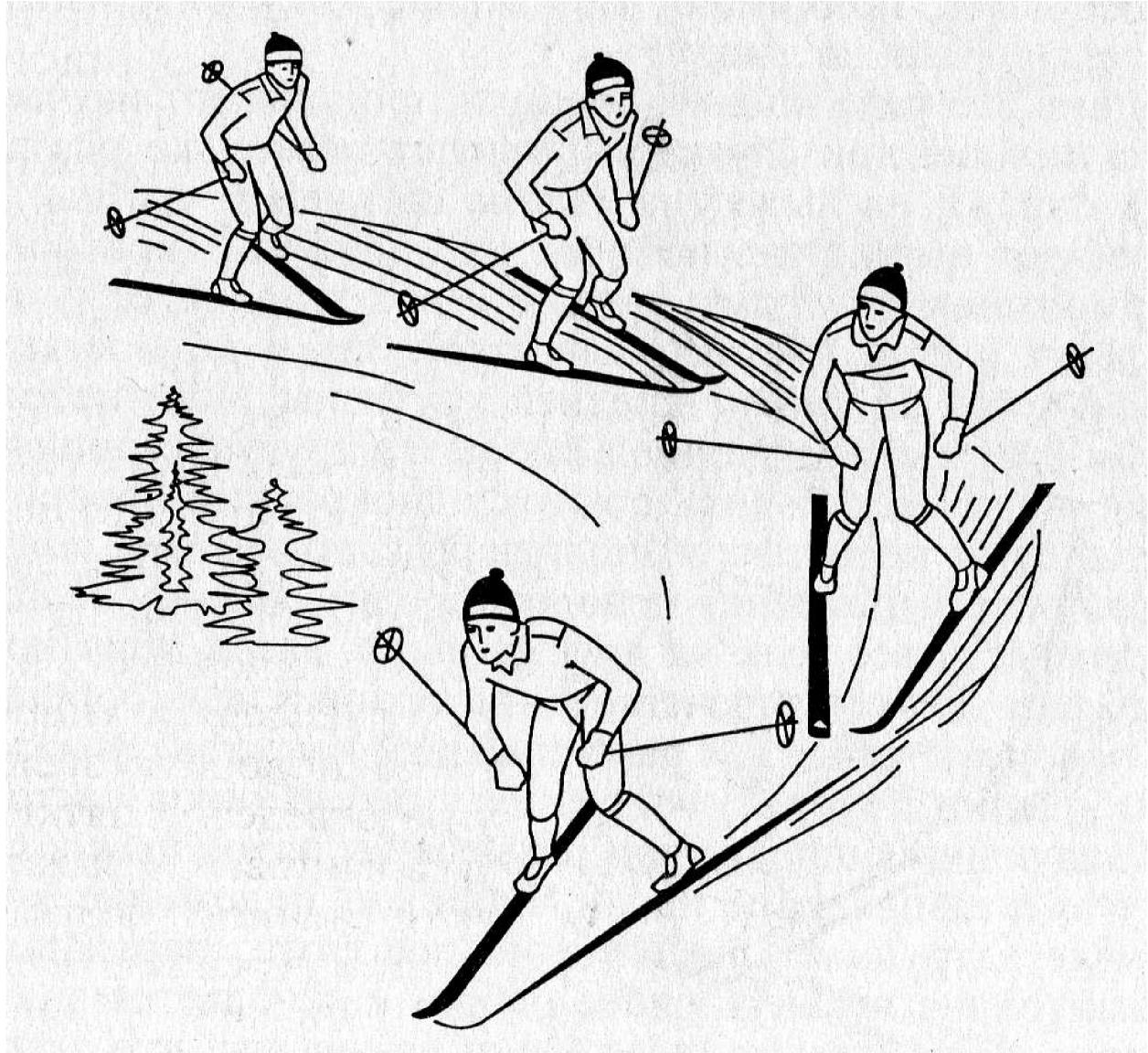
- “Плугом”.
- “Напівплугом” або упором.
- Боковим зісковзанням.
- Поворотом.
- Падінням.
- За допомогою палиць.

## Способи поворотів на місці

Застосовуються в основному на рівнині для підготовки до пересування в новому напрямку, однак можуть також застосовуватися з тією ж ціллю на підйомах і спусках, під час зупинки.

- Переступанням:
  - а) навколо п'ят лиж;
  - б) навколо носків лиж.
- Стрибком:
  - а) з опорою на палиці;
  - б) без опори на палиці.
- Махом:
  - а) вправо;
  - б) вліво;
  - в) через лижу назад;
  - г) через лижу вперед.





Зворотній зв'язок-otradniy2708@gmfil.com