

Лыжная подготовка

Памятка по урокам



Правила подбора лыжных палок



- ❖ Палки для конькового хода по длине подбирают на 15-20 см меньше роста, примерно по мочку уха, а для классического — на 25-30 см, примерно по плечо. Рост измеряется в лыжных ботинках — они увеличивают его на 2-5 см.
- ❖ Для школьных уроков можно ориентироваться на подбор палок для классического хода.

Рост	Длина палок	
	Классический	Коньковый
195	165	175
190	160	170
185	155	165
180	150	160
175	145	155
170	140	150
165	135	145
160	130	140
155	125	135

Подбор палок по росту

Правила подбора лыж



- ❖ Желательно, чтобы лыжи для классического хода были на 25-30 см выше вас, «коньковые» — на 10-15 см, комбинированные — средний диапазон между «классикой» и «коньком».
- ❖ Для школьных уроков можно ориентироваться на подбор лыж по следующему принципу - на 15-20 см. выше вас.

Рост	Длина лыж		
	Классический	Комбинированный	Коньковый
155	180	170-180	170
160	185	180	175
165	190	185	180
170	195	190	185
175	200	195-200	190
180	205	200-205	190-195
185	205-210	205	195
190	210	205	195
195	210	205	195

Как подобрать беговые лыжи по росту

Форма одежды на уроки



❖ Необходимы лёгкая непродуваемая куртка, тёплые непромокаемые спортивные штаны или комбинезон, тёплое нижнее бельё, лыжная спортивная шапочка (или иная тёплая шапка), варежки или специальные перчатки, тёплые шерстяные носки.

❖ Одежда должна быть лёгкой, тёплой и не стесняющей движений.

Рекомендуемая одежда для урока

потеет голова

нежелательно

мёрзнут пальцы рук

удобно и комфортно

Если у обучающегося освобождение от физической нагрузки на уроках физической культуры во время уроков лыжной подготовки



- ❖ Ученик находится на уроке вместе со своим классом
- ❖ Одежда должна быть в соответствии с формой одежды на уроках лыжной подготовки
- ❖ Ученик выполняет указания учителя
- ❖ Во время урока не отвлекает занимающихся, не мешает им в выполнении заданий, не создаёт шум
- ❖ Возвращается в школу вместе со своим классом



Техника безопасности



- ❖ Лыжи должны быть подобраны по росту занимающегося и находиться в исправном состоянии.
- ❖ Крепления должны быть отрегулированы так, чтобы можно было без посторонней помощи прикреплять лыжи к лыжным ботинкам.
- ❖ Палки, подобранные по росту (по плечо), должны иметь наконечник, кольцо и регулируемой длины ремень (лямки) для кисти руки (в 1 классах катание на лыжах происходит без лыжных палок).
- ❖ Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру: тесная или очень свободная обувь может привести к потертостям или травме.
- ❖ Одежда должна защищать от холода и ветра, быть легкой, удобной, это могут быть влаго- и ветрозащитные штаны, влаго- и ветрозащитная куртка с капюшоном и воротником или комбинезон, имеющий такие же характеристики. В отсутствие воротника на куртке/комбинезоне, должен быть надет шарф или свитер с высоким воротом. Термобельё приветствуется. Шапка должна закрывать всю голову, включая мочки ушей. ОБЯЗАТЕЛЬНО иметь при себе варежки или перчатки, но непромокаемые.



Техника безопасности



- ❖ При возникновении каких-либо проблем с экипировкой или самочувствием у вас или вашего товарища обязательно сообщить учителю.
- ❖ Идти на место проведения занятий по лыжам и обратно в школу организовано парами или по одному, не толкаться (лыжи несём вертикально), слушать команды учителя и дорогу переходить строго вместе с учителем.
- ❖ При передвижении на лыжах по дистанции соблюдать дистанцию 5-10 м., при спусках - не менее 30 м.
- ❖ Если впереди идущий товарищ передвигается на лыжах медленнее вас, то нужно вежливо попросить уступить лыжню. Если совершается опережение медленно идущего товарища, то оно совершается строго с левой стороны от опережаемого.
- ❖ При спусках не выставлять вперёд лыжные палки.



Техника безопасности



- ❖ Если возникает необходимость, приседая, падать на бок (обязательно держа при этом палки сзади).
- ❖ Не пересекать лыжню, по которой передвигаются спускающиеся со склона лыжники.
- ❖ Не прыгать с трамплина: для этого нужны специальная подготовка и прыжковые лыжи
- ❖ Категорически запрещается использовать лыжные палки для осаливания во время подвижных игр и эстафет: это можно делать только рукой.
- ❖ При занятиях лыжным спортом могут быть обморожения. При потере чувствительности кожи ушей, носа, щек следует немедленно сообщить учителю. Растирание нужно делать сухой рукой, а не снегом, так как в последнем случае можно повредить кожу и занести инфекцию. В связи с этим категорически запрещается во время урока, а именно с момента выхода из школы и до момента захода в школу, снимать варежки/перчатки, шапку, расстегивать куртку или снимать её.
- ❖ Категорически запрещено есть снег, лёд.
- ❖ Категорически запрещено прикасаться губами, языком к металлическим поверхностям.
- ❖ Перед входом в помещение счистить снег с лыж и верхней одежды, а также по возможности удалить наледь с креплений для ботинок.
- ❖ Сразу после занятий по лыжной подготовке не пить холодную воду, чтобы не заболело горло.

Температурный режим



Приложение 7. Рекомендации по проведению занятий физической культурой

Приложение 7
к СанПиН 2.4.2.2821-10

Таблица 1

Рекомендации по проведению занятий физической культурой, в зависимости от температуры и скорости ветра в некоторых климатических зонах Российской Федерации на открытом воздухе в зимний период года

Климатическая зона	Возраст обучающихся	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
Северная часть Российской Федерации (Красноярский край, Омская область и др.)	до 12 лет	- 10 - 11°C	-6 - 7°C	-3 - 4°C	Занятия не проводятся
	12 - 13 лет	- 12°C	-8°C	-5°C	
	14 - 15 лет	-15°C	-12°C	-8°C	
	16 - 17 лет	-16°C	-15°C	- 10°C	