

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №8»

Методическая разработка
раздела программы
«Лыжная подготовка»

Разработала: Ивкина Татьяна Анатольевна
учитель физической культуры,
высшей квалификационной категории

2020г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Введение	2
2. Пояснительная записка.....	3
3. Методические рекомендации к проведению урока.....	3
4. Цели и задачи.....	5
5. Ожидаемые результаты	4
6. План – конспект урока.....	6
7. Заключение	5
Литература	11
Приложение 1	12
Приложение 2	14
Приложение 3	15
Приложение 4	16

Введение

Методическая разработка урока по физической культуре составлена в соответствии с требованиями к уроку открытия нового в системно-деятельностной технологии. Обучающиеся формулируют тему, основные способы передвижения на лыжах, составляют классификацию лыжных ходов, называют способы преодоления подъемов. Методическая разработка может быть использована в преподавании физической культуры в общеобразовательных школах, во внеурочной деятельности, в системе дополнительного образования. Представленная методическая разработка создана на основе практического опыта.

Пояснительная записка

В школьной программе по физической культуре лыжная подготовка введена обязательным разделом с 1-го по 11-й классы. Уроки лыжной подготовки проводятся в третьей, самой продолжительной четверти, после зимних каникул в объеме 16 ч в каждом классе. Программой выдвигаются очень важные требования к проведению уроков по лыжной подготовке, учитывая особые условия их организации и проведения. Как организовать такие занятия? В чем заключаются особенности программы и методики ее преподавания?

1. На уроке должна быть обеспечена высокая моторная плотность. Необходимо сократить до оптимальной величины время, отводимое на показ и объяснение.
2. Высокая эмоциональность проведения урока во многом способствует повышению его качества.
3. Динамичность урока позволяет обеспечить оптимальную по объему и интенсивности нагрузку на уроке по лыжной подготовке в соответствии с полом, возрастом и подготовленностью школьников.
4. Соблюдение правил техники безопасности.

На уроках по лыжной подготовке особое внимание следует обратить на развитие физических качеств, повышение уровня общей работоспособности и закаливание школьников. Планирование материала осуществляется учителем на основе содержания школьной программы, учебных нормативов с учетом состояния здоровья, физического развития и двигательной подготовленности учащихся. В ходе уроков по лыжной подготовке учитель физической культуры должен прививать навыки самостоятельных занятий, чтобы ученики могли дополнительно к двум урокам в неделю провести еще одно-два занятия на лыжах в свободное время.

Методические рекомендации к проведению урока

Перед занятием, преподаватель внимательно осматривает обучающихся, для выявления и устранения недостатков готовности лыжного инвентаря к занятиям. Проверяет состояние ботинок и крепления, чтобы не сваливались лыжи. Палки должны быть по длине на уровне ключицы обучающегося. «Грузовую площадку» (колодку) пластиковых лыж необходимо смазать мазями по погоде и растирать мазь пробкой.

В процессе занятия преподаватель должен двигаться, ближе к замыкающему так, чтобы видеть группу.

Для предупреждения травм, переохлаждения и обморожения учащихся преподаватель обязан:

- предъявлять повышенные требования к дисциплине учащихся;
- проверять исправность и подгонку лыжного инвентаря обучаемых, особенно креплений и обуви;
- соблюдать температурный режим при выходе на занятие;
- при потере чувствительности пальцев ног у кого-либо из обучающихся подать команду на снятие лыж и выполнение физических упражнений для согревания организма (махи руками и ногами).

Ожидаемые результаты

В ходе обучения по разработанной мной методике, обучающиеся должны овладеть не только знаниями, умениями и навыками, требуемыми программой основного общего образования, но и осознать необходимость соблюдения здорового образа жизни. По окончании преподавания раздела лыжной подготовки ребята должны достичь следующих результатов:

Знать/ понимать:

- Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- Формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;
- Требования безопасности на занятиях физической культурой;
- Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- Технику выполнения: одновременно одношажного, попеременного двухшажного ходов;
- Технику перехода с попеременных ходов на одновременный;
- Методику распределения усилий во время прохождения дистанций 1,5 – 2 км;
- Правила игр с использованием лыж и знаний лыжной подготовки;

Уметь:

- Планировать и проводить занятия физическими упражнениями различной целевой направленности самостоятельно в не учебное время;
- Выполнять индивидуально подобранные комбинации элементов лыжной подготовки;

- Преодолевать дистанции в лыжной гонке с использованием разнообразных способов передвижения;
- Выполнять приемы самостраховки, самообслуживания при передвижениях на лыжах и уходу за ними;
- Выполнять комплексы упражнений лыжной подготовки, как индивидуальные, так и групповые;
- Выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия в лыжном спорте;
- Проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия по лыжной подготовки в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);
- Выполнять простейшие приемы самомассажа, на случай получения ушибов на практических занятиях;
- Оказывать первую медицинскую помощь при травмах на природе;
- Выполнять требования лыжной подготовки

Цели и задачи

Дата:	
Предмет:	Физическая культура
Тема занятия	«Обучение технике одновременного бесшажного хода. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Техника спусков и подъемов».
Цель занятия	Создать условия для овладения техникой передвижения на лыжах.
Планируемый результат	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Образовательные:</i> <ol style="list-style-type: none"> а) ознакомление и разучивание техники одновременного бесшажного хода (вынос и отталкивание палками); б) закрепление техники попеременного двухшажного хода (отталкивание руками, скользящий шаг). 2. <i>Оздоровительные:</i> развитие физических качеств (быстроты, выносливости) и координационных способностей. 3. <i>Воспитательные:</i> формирование сознательного отношения при выполнении упражнений, воспитание коллективизма, взаимопомощи, самостоятельности.
Тип занятия	урок с образовательно-тренировочной

	направленностью (применение современных образовательных технологий: коммуникативной, игровой, личностно-ориентированной).
Основные понятия	

Раздел программы лыжная подготовка ориентирован на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).

Личностные:

- мотивационная основа на занятиях лыжами;
- учебно-познавательный интерес к занятиям лыжами;
- самоанализ и самоконтроль результата, на понимание предложений и оценок учителя, товарищей, родителей;
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;
- формирование положительного отношения к учению;
- оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;
- формирование социальной роли ученика;
- волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.

Регулятивные:

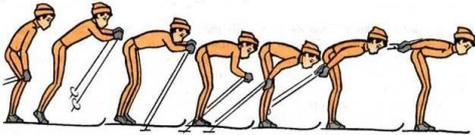
- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств;
- планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без предметов, и условиями их реализации;
- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- оценивать правильность выполнения двигательных действий;
- согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях;
- контролировать учебные действия, аргументировать свои ошибки.

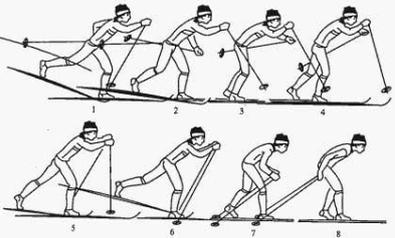
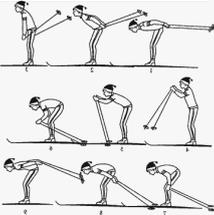
Познавательные:

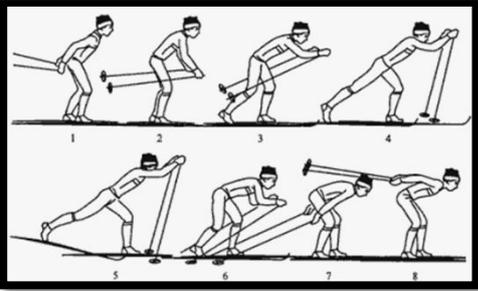
- осуществлять анализ выполненных действий;
- активно включаться в процесс выполнения заданий на лыжах;
- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеобразовательных упражнений;
- ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека;
- анализировать результаты двигательной активности;
- подбор одежды и обуви для занятий на улице в зимнее время; значение закаливания для укрепления здоровья;
- знать правила проведения подвижных игр во время прогулок в зимнее время;

- знать приёмы закаливания для укрепления здоровья, характеристику основных физических качеств;
- Коммуникативные:
- осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами;
- уметь слушать и вступать в диалог.

План-конспект урока по лыжной подготовке в 5 классе.

Части урока	Частные задачи	Содержание урока	До зир ов ка	Организационно-методические указания
<p>1. Подготовительная часть:</p>	<p>1. Построение, приветствие. 2. Сообщение задач урока. Задача 1: научить занимающихся имитации рук при одновременном бесшажном ходе. 3. Строевая подготовка с лыжами 4. Проверить</p>	<p>Обучение одновременному бесшажному ходу Средства обучения -Имитационные упражнения 1.имитация одновременного бесшажного хода на два счета из и. п., создающегося после толчка палками: на счет «и» — вынос рук с палками махом вперед (кольцами к себе); на счет «раз» — толчок руками (обозначить) Одновременный бесшажный ход применяется при передвижении под уклон и на равнине, на раскатанных участках лыжной трассы, при наличии хорошей опоры для палок и отличном скольжении. Передвигаясь этим ходом, лыжник одновременно сильно отталкивается палками. Скользя на обеих лыжах, он выносит обе палки вперед и вверх, затем быстро ставит их впереди носков ботинок и сильно отталкивается. Туловище при этом наклоняется до горизонтального положения.</p>  <p>2. ИП – при махе двумя руками вперед перенести массу тела на переднюю часть стопы. 3. Имитация одновременного толчка руками с наклоном туловища до горизонтального положения, руки сзади выпрямлены вдоль туловища. 4.ИП – стойка на слегка согнутых ногах, расставленных на ширину ступни, туловище наклонено до горизонтального положения к опоре, руки сзади выпрямлены вдоль туловища. Строевая стойка с лыжами в руках, команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», передвижение строем</p>	<p>20-25 мин</p>	<p>Расчет, приветствие, обратить внимание на внешний вид учащихся. Обучающиеся формулируют тему, основные способы передвижения на лыжах, составляют классификацию лыжных ходов, называют способы преодоления подъемов Краткий рассказ и демонстрация техники Имитация хода не месте (без палок) Одновременный бесшажный ход выполняется следующим образом (рис.):</p>

<p>Основная часть.</p>	<p>лыжный инвентарь, соответствие одежды и формы к занятиям на лыжах. 5. Техника безопасности во время лыжной подготовки. 6. Передвижение к месту занятия.</p> <p>1. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. - Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач. - Умение управлять лыжей. - Развитие координационных способностей. - Развитие скоростных способностей 2. После показа и объяснения учителем, ученик</p>	<p>Напомнить: - соблюдаем дистанцию; - не наступаем на лыжи впереди стоящего; - упражнения выполняем друг за другом.</p> <p>Передвижение по учебному кругу 900-1000 м., выполнение общеразвивающих упражнений на лыже с лыжными палками. - повороты с палками влево – вправо; - глубокий наклон, коснуться лыж, выпрямиться; - приседания, палки перед собой; - наклоны туловища влево – вправо, палки подняты вверх. Напомнить основную схему движений рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Отработка схемы работы рук и ног в движении. А) Продвижение по трассе скользящим шагом без палок. Б) Передвижение по лыже только с помощью работы рук В) Передвижение ПП 2х ШХ в полной координации.</p>  <p>Обучение одновременному бесшажному ходу:</p>	 <p>1. После окончания толчка руками лыжник скользит, согнувшись на двух лыжах, голова чуть приподнята. 2-3. Продолжается скольжение, лыжник медленно выпрямляется и легким маятникообразным движением выносит палки вперед. 4. Лыжник почти полностью выпрямляется, начинается подготовка к отталкиванию – масса тела перемещается на носки, ноги слегка сгибаются, палки выведены вперед перед постановкой на снег. 5. Палки ставятся на снег чуть впереди креплений, начинается толчок руками. 6. Основное усилие на палки</p> <p>10 ми н</p>
-------------------------------	---	--	---

	<p>самостоятельно должен оценивать свои действия и содержательность обосновывать правильность или ошибочность выполнения.</p> <p>- Развитие силовой выносливости.</p> <p>- Развитие координации.</p> <p>Активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке</p> <p>3. Проверим домашнее задание.</p>	<ol style="list-style-type: none"> Имитация работы рук на месте. Выполнение хода по прямой. Выполнение одновременного бесшажного хода по кругу. По учебной лыжне данным способом передвижения учащиеся передвигаются 3 круга. Дистанция между учащимися 3-4 м.  <p>Вспомните технику спуска с пологих склонов (учебник Виленского 5-6-7 классы). (Ответы учеников.)</p> <p>Повторим еще раз.</p> <p>Основная стойка — самый простой вариант. Расставляем ноги в стойку ноги врозь, слегка сгибаем колени, для большей устойчивости одну лыжу слегка выдвигаем вперед. В этой стойке очень удобно и поворачивать, и тормозить. Тем более что большую скорость развить в такой стойке трудно.</p> <p>Высокая стойка — туловище практически прямое, ноги слегка согнуты.</p> <p>Низкая стойка используется при скоростных спусках. В этой стойке необходимо сильно согнуть ноги и наклонить туловище, почти садясь на лыжи.</p> <p>Подъем «елочкой» применяется на довольно крутых склонах (до 35°), когда обучаемые не в состоянии преодолеть подъем ступающим шагом. Разведение носков и постановка лыж на внутреннее ребро значительно увеличивают сцепление их со снегом и предотвращают скатывание.</p>	<p>развивается за счет сгибания туловища. Угол сгибания рук в локтевых суставах несколько уменьшается.</p> <p>7-8. Толчок заканчивается полным разгибанием рук. Кисти рук находятся на уровне не выше колен, угол наклона палок наибольший.</p> <p>9. После окончания толчка лыжник по инерции скользит, согнувшись, на двух лыжах. Цикл движений повторяется. В колонну по одному, с лыжами и палки в руках. Ученики выходят на спортплощадку, надевают и строятся в одну шеренгу. Интервал – два метра. Во время поворота следить, чтобы дети не размахивали руками и сохраняли правильную осанку</p> <p>При выполнении всех стоек лыжные палки обязательно смотрят назад, чтобы</p> <p>10-15 мин</p> <p>10 мин</p>
--	---	--	---

<p>Заключительная часть.</p>	<p>1. Правильное выполнение условий игры. 2. Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр. 3. Посредством игры развитие быстроты, выносливости и координационных способностей. Воспитание внимания. Построение Упаковать лыжи. Итоги урока. Домашнее задание.</p>	<div data-bbox="612 150 1010 371" data-label="Image"> </div> <p>Важное значение при этом способе подъема имеет опора на палки, которые ставятся сзади лыж.</p> <p>4. Игра «Круговая эстафета» Учитель делит класс на две команды, которые строятся в колонны на противоположных сторонах круга. По сигналу первые игроки в колоннах начинают движение по кругу (против часовой или по часовой стрелке). Задача членов команды — пробежать круг и встать в конец своей колонны. Как только первый встает в конец, стартует второй и т. д. Сигнализировать о том, что игрок доехал, можно двумя способами: крикнуть или хлопнуть по плечу впереди стоящего, тот — следующего и т. д., пока не коснутся второго, который после этого стартует. Во время забега нельзя мешать соперникам, обгонять их надо по внешнему кругу. Побеждает команда, которая быстрее пробежит.) После построения и упаковки лыж учитель устраивает перекрестный, индивидуальный опрос по итогам урока. После чего учитель вместе с классом обсуждают допущенные ошибки.</p>	<p>случайно не воткнулись в снег. Название этого способа происходит от следа на снегу, который оставляет лыжник, и напоминает ветви елочки. Лыжник, преодолевая подъем этим способом, также передвигается ступающим шагом с разведением носков лыж и постановкой их на ребро. С увеличением крутизны склона увеличиваются угол разведения лыж и наклон туловища вперед.</p> <p>10-15 мин.</p> <p>Проконтролировать как выполняются строевые упражнения с лыжами.</p> <p>Самочувствие учащихся, дисциплина строя. Домашнее задание: выполнять передвижение</p>
-------------------------------------	--	--	--

			на лыжах используя изученные ранее ходы до 3км. Уход с места занятий.
--	--	--	---

Заключение

В число основных задач по лыжной подготовке входят задачи ознакомления детей с простейшими правилами обращения с лыжным инвентарем, обучение основным строевым приемам с лыжами, видам построений, перестроений и передвижений в строю, основным способам передвижения, подъема ступающим шагом и «лесенкой», «елочкой», спуск в основной и низкой стойке, поворот переступанием вокруг пяток лыж и вокруг носков лыж. Основные задачи учителя на уроке по лыжной подготовке заключаются в том, чтобы предусмотреть максимальную занятость учащихся в течение всего урока, постоянно контролировать и регулировать физическую нагрузку. Для успешного овладения основными способами передвижения на лыжах учащиеся должны предварительно достигнуть определенного уровня развития физических качеств. Достижение такого уровня позволит им овладать предусмотренными программой способами передвижения на лыжах. Формирование физических качеств учеников и лыжная подготовка имеют взаимосвязанный и взаимообусловленный характер. Так, развитие физических качеств оказывает положительное влияние на освоение учащимися способов и приемов передвижения на лыжах, в то время как лыжная подготовка, в свою очередь, способствует развитию физических качеств школьников. Основной идеей, на основании которой проводилась методическая разработка, явилось, то, что дети лучше усваивают различные двигательные навыки, когда занятие проводится в игровой форме. Кроме того, одной из наиболее серьезных проблем в лыжной подготовке учащихся является то, что детям бывает скучно выполнять однотипные монотонные упражнения по формированию навыков передвижения на лыжах, поэтому в учебной работе по лыжной подготовке большое место отводится играм на лыжах. Таким образом, методика по лыжной подготовке на основе применения игрового метода на уроках физической культуры позволила повысить уровень лыжной подготовки школьников.

Список использованной литературы

1. "Физическая культура. 5-7 классы. Учебник. ФГОС ФП" Виленский, Туревский -М.: Просвещение, 2019.
2. Березин, Г. В. Лыжный спорт / Г. В. Березин, И. М. Бутин. - М.: Просвещение, 2003.
3. Масленников, И. Б. Лыжный спорт / И. Б. Масленников, В. Е. Капланский. - 2-е изд., перераб., доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
4. 8. Смирнов, П. Г. Лыжные гонки/ П. Г. Смирнов, В. М. Ковязин - Тюмень, 2000.
5. 9. Фомин, С. К. Подвижные игры на лыжах / С. К. Фомин. - Киев: Здоровье, 2004
6. <https://www.google.ru/search?newwindow=1&safe=active&biw=1152&bih=591&tbm=isch&q=%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D1%80%D0%B5%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%B9+%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%BE%D1%88%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D1%8B%D0%B9+%D1%85%D0%BE%D0%B4&sa=X&ved=0ahUKEwiamozIo7zXAhUIP5oKHbA6BcUQhyYIJg>

Классификация лыжных ходов.

Лыжный спорт необходимо осваивать с изучения способов передвижения по снегу. Эти умения пригодятся людям, которые хотят кататься по равнине или покорить крутые горные спуски, сделав крутой подъём «ёлочкой». Обучение ходьбе на лыжах пройдёт быстрее, если для начала изучить теорию.

Различают классический и коньковый стиль передвижения.

Отличия коньковых способов от классических ходов:

1. Отталкивание в классических ходах происходит в момент кратковременной остановки лыжи, т.е. от неподвижной опоры, тогда как в коньковых ходах отталкивание выполняется от подвижной опоры (лыжи), т.е. скользящим упором.
2. Направление отталкивания в коньковых ходах – под углом к направлению движения лыжника.
3. Время отталкивания в коньковых ходах больше, чем в классических.
4. Отсутствует необходимость в сцеплении лыж со снегом, требуется только хорошее скольжение.

Классические лыжные ходы разделяются по способу отталкивания:

- попеременные (отталкивание палками попеременное)
- одновременные отталкивание палками (одновременное).

По числу шагов выделяют:

попеременные двухшажный и четырёхшажный, одновременные одношажный и бесшажный ходы.

Попеременный четырёхшажный ход. Цикл хода состоит из четырех скользящих шагов. На первые два шага лыжник поочередно выносит палки вперед, на третий и четвертый шаг делает два попеременных толчка палками. В этом ходе ноги двигаются как в обычном скользящем шаге — не прерывно и равномерно. Первые два скользящих шага, без толчков палками, несколько короче, третий и четвертый шага каждого цикла, в которых помогают палками, — длиннее.

Попеременный двухшажный ход применяется на равнинных участках дистанции и отлогих склонах (до 2°) при плохом и хорошем скольжении; а при особо благоприятных условиях и на средних склонах (до 5°).

Одновременный двухшажный ход. Этот ход применяется на равнинных участках местности при хороших и отличных условиях скольжения. Цикл одновременного двухшажного хода состоит из двух скользящих шагов, одновременного отталкивания руками и свободного скольжения на двух лыжах.

Одновременный одношажный ход применяется на равнинных участках и на отлогих подъемах при хорошем скольжении, а также на уклонах при удовлетворительном скольжении.

Одновременный бесшажный ход применяется на равнинных участках при отличном скольжении и при хорошем скольжении на уклонах, т.е. на склонах, на которых применяется лыжный ход, так как свободный спуск слишком медленный.

Одновременный полуконьковый ход. Полуконьковый ход один из наиболее эффективных способов передвижения на лыжах. Использование его позволяет развивать высокую скорость. Применяется этот ход на равнинных участках, пологих подъемах и спусках, при движении по дуге.

Домашнее задание.
Заполните таблицу:

Попеременный лыжный ход	Характеристика	Цикл движения
Четырёхшажный	покров глубокий. Лыжниками используется в случае длительных походов, прогулок с тяжёлым грузом за плечами.	2 отталкивания = 4 скользящих шага
Двухшажный		
Одновременный лыжный ход	Характеристика	Цикл движения
Бесшажный		
Одношажный		
Двухшажный	техника рассчитана исключительно для новичков, которые только осваивают технику катания на лыжах.	1 отталкивание рук = 2 скользящих шага



Все на лыжи!

Требования к одежде

Важный элемент успешного катания — обмундирование спортсмена:

Одежда на занятиях лыжной подготовкой должна защищать от холода и ветра, быть лёгкой, удобной, не сковывающей движений и соответствовать погоде с учётом высокой двигательной активности. На занятия

следует надевать тёплое бельё из натуральных тканей (футболка или водолазка), (колготы или трико), утеплённые спортивные штаны или комбинезон (не джинсы), тёплые носки (носки должны быть сухими), свитер с высоким воротником или толстовка или олимпийка (не рубашка, не жилетка и не пиджак), утеплённая спортивная куртка или пуховик (не пальто и не шуба), шапка спортивного типа (вязаная или трикотажная). Толщина головного убора зависит от температурных особенностей во время катания. Запрещается заниматься без головного убора. На руки обязательно (варежки или перчатки).

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.

Общие требования безопасности

1. К занятиям лыжной подготовкой допускаются учащиеся, относящиеся к основной и подготовительной группе, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
 - при ненадежных креплениях лыж;
 - при падении во время спуска с горы или прыжков с трамплина;
 - обморожения при поведении занятий при ветре более 5-10 м/с и при температуре воздуха ниже 200С;
3. На занятиях по лыжной подготовке должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи пострадавшим.

Требования безопасности перед началом занятий

Учащийся должен:

1. Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки, перчатки или варежки (последние предпочтительнее). Для защиты от ветра желательно сверху надеть легкую куртку из плащевой ткани.
2. Проверить исправность спортивного инвентаря и подогнать крепления лыж к обуви. Во избежание потертостей не надевать тесную или слишком свободную обувь.
3. Организованно под командой учителя убыть на трассу для выполнения учебного задания.

Требования безопасности во время занятий

Учащийся должен:

1. Соблюдать интервал при движении на лыжах: на дистанции – 3-4 м, при спуске с горы – не менее 30 м.
2. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.
3. После спуска с горы не останавливаться у подножия.
4. Наблюдать друг за другом и немедленно сообщать учителю (преподавателю) о первых признаках обморожения.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

Учащийся должен:

1. При поломке или порче лыжного снаряжения, которую невозможно устранить в пути, сообщить об этом учителю (преподавателю) и с его разрешения двигаться к лыжной базе.
2. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю).
3. При получении травмы прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;
4. С помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;

Требования безопасности по окончании занятий

Учащийся должен:

1. Организованно убыть на лыжную базу (в помещение школы);
2. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
3. Внимательно осмотреть открытые участки тела на предмет отсутствия очагов обморожения;
4. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.