

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Свердловской области  
**«Уральский колледж технологий и предпринимательства»**  
(ГАПОУ СО «УКТП»)

Преподаватель (ВКК) Романова Лариса Александровна  
Обратная связь осуществляется : эл.почта [romanovauktp@yandex.ru](mailto:romanovauktp@yandex.ru)

Дисциплина - физическая культура, раздел – лыжная подготовка.  
Тема: Техника безопасности по лыжной подготовке.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ЗАНЯТИЯ

### **1.Выполнить комплекс упражнений в домашних условиях**

#### 1. Большие круговые движения руками

Исходное положение: основная стойка — ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища.

Большие круговые движения руками вперед, а затем большие круговые движения руками назад.

Выполнять в течение 20—30 с.

#### 2. Малые круговые движения руками

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны.

Малые круговые движения сбоку туловища: сначала вперед, затем назад.

Выполнять в течение 20—30 с.

#### 3 Круговые движения прямыми руками

Исходное положение: основная стойка.

Круговые движения прямыми руками перед туловищем: сначала вперед, затем назад.

Выполняется по 10–15 в каждую сторону.

#### 4 Махи руками

Исходное положение: основная стойка.

Мах правой рукой вперед–вверх–назад, левой — вниз–назад.

Мах левой рукой вперед–вверх–назад, правой — вниз–назад.

Махи совершают с максимальной амплитудой, прямыми руками в течение 15–20 с.

#### 5 Раскачивание рук

Исходное положение: основная стойка.

Раскачивание расслабленных рук при активной помощи туловища.

Правая рука вперед–вверх, левая — верх–назад, в исходное положение. Левая рука вперед–вверх, правая — вверх–назад. В исходное положение.

Выполняется упражнение в течение 15–20 с.

## 6 Махи руками вверх-в сторону

Исходное положение: основная стойка.

Мах правой рукой вверх-в сторону (над головой), левой — вниз-в сторону (за спину) с наклоном туловища вправо. В исходное положение.

Мах левой рукой вверх-в сторону (над головой), правой — вниз-в сторону (за спину) с наклоном туловища влево. В исходное положение.

Выполняется упражнение 10–15 раз.

## 7 Махи руками с поворотом туловища

Исходное положение: стоя, наклон вперед, руки в стороны.

Мах руками вправо с поворотом туловища. В исходное положение.

Мах руками влево с поворотом туловища.

В исходное положение.

Повторять упражнение 10–12 раз.

## 8 Отведение рук

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки приведены к груди.

Отведение рук в сторону, глубокий вдох.

В исходное положение — выдох.

Повторять упражнение 10–12 раз.

## 9 Отведение рук назад-вверх

Исходное положение: основная стойка, партнер держит сзади за запястье.

Максимальное отведение рук назад-вверх.

В исходное положение.

Повторять упражнение 8–10 раз.

## 10 Отведение рук с прогибом

Исходное положение: основная стойка.

Отвести руки вверх-назад, прогнуться.

В исходное положение.

Повторять упражнение 8–10 раз.

## 11 Отведение рук в замке

Исходное положение: стоя, прямые руки вверх, в замке.

Партнер сзади, правая рука на руках выполняющего упражнения, левая упирается в спину.

Максимально отвести руки вверх-назад при активной помощи партнера, прогнуться.

В исходное положение.

Повторять упражнение 6–8 раз в медленном темпе.

## 12 Отведение рук назад-вверх

Исходное положение: основная стойка.

Отвести прямые руки назад-вверх.

Вернуться в исходное положение.

Выполнять в медленном темпе с максимальным отведением 6–10 раз

## 13 Отведение рук назад-вверх с помощью партнера

Исходное положение: стоя, наклон вперед, руки сзади в «замке».

Партнер находится сбоку, положив ладонь на шею.

Максимальное отведение рук назад-вверх с активной помощью партнера.  
Вернуться в исходное положение.

Выполнять в медленном темпе 6–10 раз

#### 14 Подтягивание, сгибая руки

Исходное положение: вис на перекладине, хват средний.

Подтягивание, сгибая руки.

Вернуться в исходное положение.

Выполнять 8–10 раз.

#### 15 Отжимание от пола

Исходное положение: упор лежа, лицом вниз.

Отжаться, выпрямив руки.

Вернуться в исходное положение.

Выполнять 10–12 раз.

#### 16 Отжимание от пола на спине

Исходное положение: лежа на спине, упор.

Выпрямить руки, отжаться.

Вернуться в исходное положение.

Выполнять 6–8 раз.

#### 17 Стойка на руках

Исходное положение: стойка на руках, прямые ноги держит партнер.

Согнуть руки, опуститься вниз.

Вернуться в исходное положение.

Выполнять 6–8 раз.

#### 18 Сгибание и разгибание рук, преодолевая сопротивление партнера

Исходное положение: стоя, одна нога, согнутая в колене, вперед, другая прямая — назад, руки вытянуты вперед навстречу рукам партнера.

Сгибание и разгибание рук.

Преодолевать сопротивление партнера в течение 20–30 с.

## **2. Прочитать и изучить самостоятельно технику безопасности при занятиях по лыжной подготовке**

# **ИНСТРУКЦИЯ**

**По требованиям безопасности при занятиях лыжной подготовкой**

**инструктажа по предмету «Физическая культура»**

**(наименование должности, профессии либо вида работы)**

**№ ИТБ – 008 – 2017**

**(обозначение)**

## **1. Общие требования безопасности**

К занятиям лыжной подготовкой допускаются обучающиеся, относящиеся к основной и подготовительной группе, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

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 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже 20<sup>0</sup>С;

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

## **2. Требования безопасности перед началом занятий.**

- надеть теплую, легкую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки. При температуре ниже -10 С надеть плавки.
- проверить исправность лыжного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви.
- лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру ноги.
- проверить подготовленность лыжни или трассы, отсутствие в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травме.

## **3. Требования безопасности во время занятий**

**Обучающий должен:**

- соблюдать интервал при движении на лыжах: на дистанции – 3-4 м, при спуске с горы – не менее 30 м.
- при спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.
- после спуска с горы не останавливаться у подножия.

- наблюдать друг за другом и немедленно сообщать преподавателю о первых признаках обморожения.

#### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

##### **Обучающий должен:**

- при поломке или порче лыжного снаряжения, которую невозможно устраниить в пути, сообщить об этом преподавателю и с его разрешения двигаться к лыжной базе.
- при первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.
- при получении травмы прекратить занятия и поставить в известность преподавателя физической культуры;
- с помощью преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;

#### **5. Требования безопасности по окончании занятий**

##### **Обучающий должен:**

- организованно убыть на лыжную базу (в помещение лыжного хранилища);
- проверить по списку наличие всех обучающихся
- убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
- внимательно осмотреть открытые участки тела на предмет отсутствия очагов обморожения;

#### **3. Домашнее задание:**

##### **Подготовьте информацию по теме:**

Классификация лыжных ходов:

- 1) Классические лыжные ходы:
- 2) Коньковые лыжные ходы:

Ответ направить в WORD варианте на эл. почту

[romanovauktp@yandex.ru](mailto:romanovauktp@yandex.ru)

(Обязательно указать № группы, фамилия, имя и число)