

ТЕМПЕРАТУРНЫЙ РЕЖИМ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ПО ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ

Гигиеническими требованиями к режиму образовательного процесса (Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10) установлен температурный режим по проведению занятий физической культурой в зависимости от температуры и скорости ветра на открытом воздухе в зимний период года (приложением № 7 к СанПин 2.4.2.2821-10), в том числе при проведении уроков «Физической культуры» по разделу «Лыжная подготовка».

Температура воздуха и скорость ветра, при которых допускается проведение занятий на открытом воздухе

Возраст обучающихся	Без ветра	При скорости ветра до 5 м/сек	При скорости ветра 6 -10 м/сек	При скорости ветра более 10 м/сек
до 12 лет	- 9°C	- 6°C	- 3°C	Занятия не проводятся
12 - 13 лет	- 12°C	- 8°C	- 5°C	Занятия не проводятся
14 - 15 лет	- 15°C	- 12°C	- 8°C	Занятия не проводятся
16 - 17 лет	- 16°C	- 15°C	- 10°C	Занятия не проводятся

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

Требования к форме и лыжному инвентарю для занятий лыжной подготовкой:

1. Лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки. Лыжи и палки должны быть подобраны по росту и находиться в исправном состоянии, лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру: тесная или очень свободная обувь может привести к потертостям или травме голеностопного сустава.
2. Крепления должны быть отрегулированы так чтобы можно было без посторонней помощи прикреплять к лыжам ботинки.
3. Одежда на занятиях лыжной подготовкой должна защищать от холода и ветра, быть легкой, удобной, не сковывающей движений. Одежда по погоде с учетом высокой двигательной активности: утепленные спортивные брюки, (не джинсы), свитер с высоким воротником (не рубашки и не пиджаки), утепленная спортивная куртка (не пальто, не шуба).
4. Запрещается заниматься без головного убора. Следует надеть спортивную шапочку, прикрывающую уши.

5. При занятиях следует обязательно надеть теплое белье из натуральных тканей, а на руки – варежки, или перчатки, желательно иметь запасные варежки или перчатки.
6. Теплые носки. Надевать обувь лучше на два носка (хлопчатобумажный и шерстяной). Носки должны быть сухими.
7. Желательно иметь при себе носовой платок.

ПРАВИЛА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКОЙ

Правила переноски лыжного инвентаря:

-лыжи и палки необходимо носить в **вертикальном положении (палки острыми концами вниз)**, не размахивая ими в строю;

-лыжи для хранения должны быть связаны в пару или скреплены друг с другом специальным приспособлением и подписаны.

Правила во время занятий:

- во время занятия необходимо следить за товарищами и при появлении признаков обморожения (побелевшая кожа, потеря чувствительности открытых частей тела - ушей, носа, щек) немедленно сообщить учителю;

- слушайте внимательно объяснение учителя, соблюдайте интервал при движении на лыжах по дистанции (3 -4 м.) при спусках не менее 30м.;

- лыжникам не следует обгонять друг друга на узких дорогах и неудобных для обозрения спусках; не следует останавливаться и стоять на трассе спуска, пересекать трассу спуска, так как это может привести к столкновению;

- при спусках не выставляйте лыжные палки вперед, не останавливайтесь у подножия горы;

- при падении на спуске нужно быстро подняться и освободить трассу; особую опасность при падении на спуске представляют палки, выдвинутые вперед;

- запрещается бросаться снежками и другими предметами, а также толкаться, и создавать травмоопасные ситуации;

- при вынужденном падении безопаснее падать на бок в сторону;

- при получении травмы необходимо немедленно сообщить учителю о случившемся;

- по окончании занятия по команде учителя ученики возвращаются в школу организованно, вместе со всем классом;

- перед входом в школу необходимо отряхнуть одежду, инвентарь и обувь от снега;