



Скидка 40%

Новинка!



Для педагогов

### Попробуйте УМНЫЙ ПОИСК по курсам повышения квалификации и профессиональной переподготовки

939 курсов от 400 руб.

Повышения квалификации

306 курсов от 1200 руб.

Профессиональной переподготовки



Введите Ваш предмет или название курса . . .

Найти

Вход

Регистрация

Эл.почта

Пароль



[Забыли пароль?](#)

viads

РЕКЛАМА

Мой доход Фильтр Поиск курсов Войти

опасности на лыжах"

## Скандинавской культуре на лыжах"

Физическая культура Презентации

Скрыть

Обращаем Ваше внимание, что в соответствии с Федеральным законом N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в организациях, осуществляющих образовательную деятельность, организовывается обучение и воспитание обучающихся с ОВЗ как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных классах или группах.

Только сейчас Вы можете пройти дистанционное обучение прямо на сайте "Инфоурок" со **скидкой 40%** по курсу повышения квалификации

Ваша скидка на курсы

**40%**

Скидка для нового слушателя. Войдите на сайт, чтобы применить скидку к любому курсу

"Организация работы с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) в соответствии с ФГОС" (72 часа). По окончании курса Вы получите печатное удостоверение о повышении квалификации установленного образца (доставка удостоверения бесплатна).

Подать заявку на этот курс

Смотреть список всех 1 249 курсов

Курсы со скидкой

IU.RU

Скрыть

## Онлайн-репетиторы

Цена занятия единая и не зависит от их количества в пакете

от **490₽**

Подготовка к ГЭ/ОГЭ и ВПР

Для учеников 5-11 классов

Узнать подробнее

онлайн семинар

Идёт регистрация

## Развитие управляющих функций мозга ребёнка: полезные советы и упражнения для педагогов

Сертификат и скидка на обучение каждому участнику

Зарегистрироваться

9 февраля 2022 г

Мартемьян Фортунатов

## Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке.

Скрыть



Московский институт профессиональной переподготовки и повышения квалификации педагогов

## Дистанционные курсы для педагогов

663 курса от 690 рублей

Выбрать курс со скидкой

Выдаём документы установленного образца!



Скачать материал

Добавить в избранное

29.10.2019 6224

PPTX 2.4 мбайт

815 скачиваний

Рейтинг: 1 из 5

Оцените материал: ★★★★★

Дети и родители

Учителя о ЕГЭ: секреты успешной подготовки

Время чтения: 11 минут

29453 1 17.12

Настоящий материал опубликован пользователем Петров Сергей Владимирович. Инфоурок является информационным посредником и предоставляет пользователям возможность размещать на сайте методические материалы. Всю ответственность за опубликованные материалы, содержащиеся в них сведения, а

ИНФОУРОК

также за соблюдение авторских прав несут пользователи, загрузившие материал на сайт

Если Вы считаете, что материал нарушает авторские права либо по каким-то другим причинам должен быть удален с сайта, Вы можете оставить жалобу на материал.

[Пожаловаться на материал](#)

## Автор материала



Петров Сергей Владимирович [Написать сообщение](#)

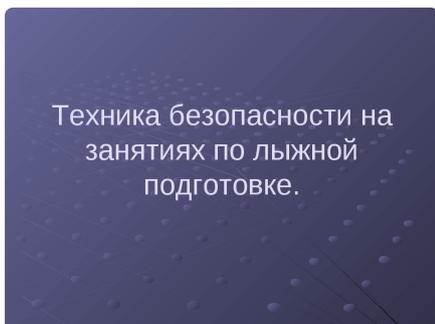
🕒 На сайте: 4 года

👤 Подписчики: 1

👁️ Всего просмотров: 18369

📖 Всего материалов: 35

### Описание презентации по отдельным слайдам:



#### 1 слайд

Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке.



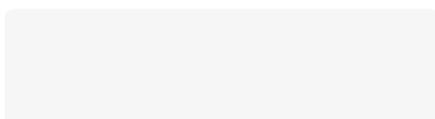
#### 2 слайд

1. Лыжи должны быть подобраны по росту занимающегося и находиться в исправном состоянии(неисправностями считаются: трещины, сколы, поломки носка или пятки лыж, деформация скользящей поверхности).



#### 3 слайд

2. Крепления должны быть отрегулированы так чтобы можно было без посторонней помощи прикреплять к лыжам ботинки или валенки.



#### 4 слайд

3. Палки, подобранные по росту, должны иметь наконечник и

## Новости

**В Госдуме предложили доплачивать учителям за работу в классах, где выявлен ковид**

Время чтения: 1 минута

👁️ 4083 🗨️ 8 📅 25.01



## Новости

**В Калужской области школьники уйдут на каникулы с 7 по 20 февраля**

Время чтения: 1 минута

👁️ 260 🗨️ 0 📅 04.02



## Новости

**Полный перевод школ на дистанционное обучение не планируется**

Время чтения: 1 минута

👁️ 3144 🗨️ 1 📅 31.01



## Новости

**В Оренбурге продлили дистанционное обучение для школьников**

Время чтения: 1 минута

👁️ 286 🗨️ 0 📅 03.02



ИНФОУРОК

регулируемой длины ремень для кисти руки.

ИНФОУРОК

#### 5 слайд

4. Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру: тесная или очень свободная обувь может привести к потертостям или травме голеностопного сустава.

ИНФОУРОК

#### 6 слайд

5. Не зашнуровывать ботинки слишком туго и не обвязывать шнурки вокруг голени - из-за этого ухудшается кровообращение и ноги быстрее мерзнут.

ИНФОУРОК

#### 7 слайд

6. После занятий надо обязательно просушить ботинки: ходьба в сырой обуви приводит к потертостям. Ни в коем случае нельзя сушить ботинки на батарее отопления или печке: от этого они становятся жесткими и коробятся.

ИНФОУРОК

#### 8 слайд

7. Надевать обувь лучше на два носка (хлопчатобумажный и шерстяной). Носки должны быть сухими.

ИНФОУРОК

#### 9 слайд

8. Одежда на занятиях лыжной подготовкой должна защищать

Новости

**Детский омбудсмен призвала предусматривать в школах условия для детей с инвалидностью**

Время чтения: 3 минуты

296 0 04.02

ИНФОУРОК

Новости

**В России классы будут переводить на дистант, если заболели 20% детей**

Время чтения: 1 минута

121 0 06.02

Найдите подходящий для Вас курс



Курсы **647 курсов** повышения квалификации от 470 ₽



Курсы **300 курсов** профессиональной переподготовки от 1 700 ₽



Обучение по **17 курсов** пожарно-техническому минимуму (ПТМ) 820 ₽



Обучение и проверка знаний требований охраны труда 820 ₽

Поиск

Искать

Новинка!

**Подарочные сертификаты**

- Курсы «Инфоурок»
- Онлайн-занятия с репетиторами на IU.RU

[Выбрать сертификат](#)

ИНФОУРОК

от холода и ветра, быть легкой, удобной, не сковывающей движений.

ИНФОУРОК

#### 10 слайд

9. При занятиях следует обязательно надеть теплое белье из натуральных (не синтетических) тканей, а на руки - варежки.

ИНФОУРОК

#### 11 слайд

10. Запрещается заниматься без головного убора. Следует надеть спортивную шапочку, прикрывающую уши.

ИНФОУРОК

#### 12 слайд

11. Надо проверить исправность лыжного инвентаря, развязать лыжи до выхода на улицу. Выйдя на улицу, следует не спешить встать на лыжи, а дать им остыть, иначе на них образуется корка льда, которая будет препятствовать скольжению.

ИНФОУРОК

#### 13 слайд

12. В случае опоздания на занятие лыжной подготовкой надо предупредить учителя о своем приходе, чтобы он знал точное количество занимающихся. Не уходить с занятий без разрешения учителя.

#### 14 слайд

13. Владение правильной техникой выполнения

Скрыть

Знаете, что говорят коллеги из Вашего учебного заведения о КУРСАХ «Инфоурок»?

ИНФОУРОК

упражнении - лучшая профилактика травматизма. Поэтому следует внимательно слушать объяснения учителя, стараться правильно и точно выполнять упражнения.

ИНФОУРОК

#### 15 слайд

14. Обязательно выполнять правила поведения на лыже. При передвижении на лыжах по дистанции соблюдать интервал 3-4 м. При спусках не выставлять вперед лыжные палки. Если возникла необходимость в быстрой остановке, приседая, падать на бок (обязательно держа при этом палки сзади).

ИНФОУРОК

#### 16 слайд

15. После спуска не останавливаться у подножия склона, помня, что за тобой следуют другие лыжники.

ИНФОУРОК

#### 17 слайд

16. Не пересекать лыжню, по которой передвигаются спускающиеся со склона лыжники.

ИНФОУРОК

#### 18 слайд

17. Не наступать на пятки лыж при обгоне.

#### 19 слайд

18. Категорически запрещается использовать лыжные палки для

ИНФОУРОК

осаливания во время подвижных игр и эстафет: это можно делать только рукой.

ИНФОУРОК

#### 20 слайд

19. При обгоне не толкаться, не задевать соперника палками.

ИНФОУРОК

#### 21 слайд

20. Спускаться с определенной учителем высоты и в указанном направлении.

ИНФОУРОК

#### 22 слайд

21. При побелении или потере чувствительности кожи ушей, носа, щек следует немедленно сделать растирание. Сначала растереть (до порозовения) кожу по соседству, а затем на самом отмороженном участке. Делать это нужно сухой рукой, а не снегом, так как в последнем случае можно повредить кожу и занести инфекцию.

ИНФОУРОК

#### 23 слайд

22. Нельзя раздеваться во время передвижения на лыжах по дистанции(это приведет к простуде). Лучше снять лишнюю одежду до начала занятия.

#### 24 слайд

23. Перед входом в помещение счистить снег с лыж, а зайдя в

**ИНФОУРОК**

помещение, связать их вместе.

**ИНФОУРОК**

### 25 слайд

24. В случае неожиданного плохого самочувствия или каких-либо других непредвиденных ситуаций немедленно поставить в известность учителя.

**ИНФОУРОК**

### 26 слайд

25. Сразу после занятий по лыжной подготовке не пить холодную воду, чтобы не заболело горло, лучше горячее.

**ИНФОУРОК**

### 27 слайд

Спасибо за внимание!

## ПОДБОР ОНЛАЙН-РЕПЕТИТОРА

Есть проблемы с домашними заданиями?  
Воспользуйтесь помощью онлайн-репетиторов проекта «Инфоурок»:

Выберите предмет:

Выберите предмет



# ОНЛАЙН-РЕПЕТИТОРЫ

Подберем педагога для Вас и запишем на бесплатное вводное занятие

✓ подготовка к **ЕГЭ/ОГЭ и ВПР**

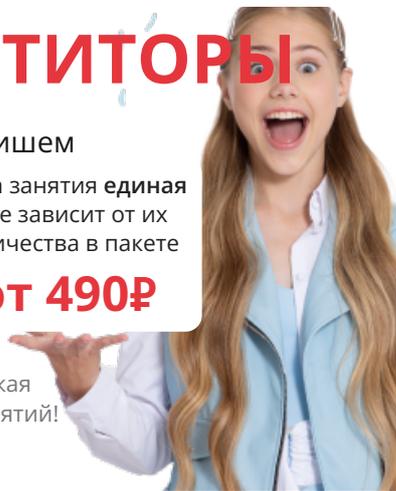
✓ по всем предметам **1-11 классов**

Цена занятия единая и не зависит от их количества в пакете

**от 490₽**

[Узнать подробнее](#)

Рекордно низкая стоимость занятий!



ИНФОУРОК

Курс повышения квалификации

Дистанционное обучение как современный формат преподавания

72 ч.

~~от 1900₽~~  
от 470₽

[Смотреть курс](#)

Сейчас обучается **988 человек** из **78 регионов**

ИНФОУРОК

Курс повышения квалификации

аудиоформат

Здоровьесберегающие технологии в деятельности учителя физической культуры в условиях реализации ФГОС

72 ч.

~~от 1900₽~~  
от 470₽

[Смотреть курс](#)

Сейчас обучается **75 человек** из **28 регионов**

ИНФОУРОК

Курс повышения квалификации

Педагогическая деятельность в контексте профессионального стандарта педагога и ФГОС

36 ч.

~~от 1500₽~~  
от 370₽

[Смотреть курс](#)

Курс добавлен **23.11.2021** | Сейчас обучается **52 человека** из **31 региона**

Скрыть

Московский институт профессиональной переподготовки и повышения квалификации педагогов

## Дистанционные курсы для педагогов

179 курсов профессиональной переподготовки

484 курса повышения квалификации

Выбрать курс со скидкой

Выдаём документы  
установленного образца

Скачать материал

Скрыть

ИДЁТ ПРИЁМ ЗАЯВОК

Примите участие в IX Международном  
дистанционном конкурсе «Старт»

НИЗКИЙ  
ОРГВЗНОС  
30₽

✓ Для учеников 1-11 классов  
и дошкольников

✓ Бесплатные сертификаты  
учителям и участникам

Принять участие

16  
ПРЕДМЕТОВ



Найдите материал к любому уроку, указав свой предмет  
(катеорию), класс, учебник и тему:

5 538 731 материал в базе

Выберите категорию:

Все категории

Выберите класс:

Все классы

Выберите учебник и тему

Все учебники

Все темы

Тип материала:

Все материалы

Статьи

Научные работы

Видеоуроки

Презентации

Конспекты

Тесты

Рабочие программы

Другие методич. материалы

Найти материалы

онлайн конференция

Идёт регистрация

Скрыть

«Актуальность создания школьных  
служб примирения/медиации в  
образовательных организациях»

Свидетельство и скидка на обучение каждому участнику

Зарегистрироваться

🕒 15-17 февраля 2022 г.



Скачать материал

Скрыть

## Ищем студентов для работы онлайн в проекте «Инфоурок»



Хочу в команду!

### Другие материалы



PPTX

Физическая культура

Презентации



Творческий проект по изучению теоретической части программы по физической культуре в 5-9 классах в соответствии с требованиями ФГОС ООО «Физическая культура (основные понятия)».

29.10.2019 299 1



DOCX

Физическая культура

Тесты



Тест по основам знаний физической культуры в 5-7 классах

29.10.2019 904 0



DOCX

Физическая культура

1 класс

Конспекты



Урок "Совершенствование акробатических упражнений"

Учебник: «Физическая культура», Лях В.И.



29.10.2019 165 0



DOCX

Физическая культура

8 класс

Конспекты



Баскетбол. Тактические действия в защите.

Учебник: «Физическая культура», Лях В.И.

Тема: § 13. Баскетбол



29.10.2019 285 0

PPTX Физическая культура 4 класс Презентации

### Презентация по физической культуре на тему "Физическое развитие человека"

29.10.2019 403 10

DOCX Физическая культура 2 класс Конспекты

### "Прыжок в длину" 2 класс

Учебник: «Физическая культура», Лях В.И.

29.10.2019 655 8

DOCX Физическая культура Статьи

### Инновационный подход к проблеме повышения посещаемости уроков физической культуры

29.10.2019 149 0

DOCX Физическая культура Конспекты

### Конспект урока по самбо для группы НП-1 (мальчики) на тему «Разучить бросок задняя подножка с выходом на болевой прием рычаг локтя»

29.10.2019 651 9

#### Вам будут интересны эти курсы:

[Курс профессиональной переподготовки «Физическая культура и спорт: теория и методика преподавания в образовательной организации»](#)

[Курс повышения квалификации «Подростковый возраст - важная фаза становления личности»](#)

[Курс повышения квалификации «Организация практики студентов в соответствии с требованиями ФГОС технических направлений подготовки»](#)

[Курс профессиональной переподготовки «Организация тренерской деятельности по физической культуре и спорту»](#)

[Курс повышения квалификации «Дополнительное образование в системе спортивного менеджмента по ФГОС»](#)

[Курс профессиональной переподготовки «Организация тренерской деятельности по адаптивной физической культуре и спорту»](#)

[Курс повышения квалификации «Методы и инструменты современного моделирования»](#)

[Курс профессиональной переподготовки «Организация деятельности секретаря руководителя со знанием английского языка»](#)

[Курс профессиональной переподготовки «Управление сервисами информационных технологий»](#)

[Курс профессиональной переподготовки «Организация и методическое обеспечение процессов физкультурной и спортивной деятельности»](#)

[Курс профессиональной переподготовки «Деятельность по хранению музейных предметов и музейных коллекций в музеях всех видов»](#)

[Курс профессиональной переподготовки «Спортивный менеджмент: управление в области физической культуры и спорта»](#)

[Курс профессиональной переподготовки «Техническая диагностика и контроль технического состояния автотранспортных средств»](#)

[Курс профессиональной переподготовки «Организация и управление службой рекламы и PR»](#)

[Курс профессиональной переподготовки «Организация и методическое обеспечение процессов физкультурной и спортивной деятельности в отношении лиц с ограниченными возможностями здоровья»](#)

## ОСТАВЬТЕ СВОЙ КОММЕНТАРИЙ

Авторизуйтесь, чтобы задавать вопросы.



Ответственность за разрешение любых спорных моментов, касающихся самих материалов и их содержания, берут на себя пользователи, разместившие материал на сайте. Однако администрация сайта готова оказать всяческую поддержку в решении любых вопросов, связанных с работой и содержанием сайта. Если Вы заметили, что на данном сайте незаконно используются материалы, сообщите об этом администрации сайта через форму обратной связи.

Все материалы, размещенные на сайте, созданы авторами сайта либо размещены пользователями сайта и представлены на сайте исключительно для ознакомления. Авторские права на материалы принадлежат их законным авторам. Частичное или полное копирование материалов сайта без письменного разрешения администрации сайта запрещено! Мнение администрации может не совпадать с точкой зрения авторов.



Лицензия на осуществление образовательной деятельности: № 5201 от 02.04.2018.



Правообладатель товарного знака ИНФОУРОК: ООО «Инфоурок» (Свидетельство № 581999)



Резидент кластера информационных технологий Фонда «Сколково»



[Сведения об организации](#)



[Пользовательское соглашение](#)



[Политика конфиденциальности](#)



[Манифест «Инфоурок»](#)