**Методические рекомендации по организации зимнего отдыха в образовательных организациях в 2021-2022 году**

I. ПОДГОТОВКА ЛЫЖНОЙ ТРАССЫ НА ТЕРРИТОРИИ ШКОЛЫ:

Эффективность учебной работы по лыжной подготовке и лыжному спорту в школе во многом зависит от правильного выбора и своевременной и тщательной подготовки мест занятий. Основное требование к местам проведения уроков лыжной подготовки - это близость их расположения к школе, что позволяет до минимума сократить время, затрачиваемое на переход от школы до учебных площадок, склонов и учебно-тренировочных трасс. В сельских школах подбор мест занятий не представляет большого труда. Обычно лес, луга, склоны оврагов располагаются в непосредственной близости от школы, но лучше проводить занятия в лесистой местности, защищенной от ветра. В городских школах уроки проходят в близлежащих скверах, парках, зонах отдыха и т.п. Близость мест занятий имеет особое значение для проведения уроков в начальной школе. Для учащихся I—IV классов порой достаточно подготовить лыжню на пришкольном участке.

В любом случае качество учебной работы во многом зависит от тщательной подготовки лыжни. Лыжня всегда прокладывается ровной (без извилистости), достаточно узкой и по возможности прямолинейной (особенно для начального обучения в младших классах) и тщательно накатывается. Места для отталкивания палками с обеих сторон лыжни также уплотняются. Следует заранее подготовить лыжню для уроков. Лучше это сделать с группой учеников, занимающихся в школьной секции по лыжному спорту. При прокладке и накатывании лыжни группа должна пройти в две колонны: каждый лыжник прокатывает лыжню, чуть сместившись вправо или влево, т.е. один лыжник идет правой лыжей по месту толчков правой палкой, а левой - по лыжне для правой лыжи; второй - наоборот и т.д. При таком размещении сразу хорошо подготавливаются и лыжня, и места опоры для палок. Впереди для группы прокладывает лыжню опытный лыжник или учитель, который может наметить ее ровной и узкой. В зависимости от поставленных задач часть урока или учебно-тренировочного занятия или все занятия полностью проводятся на учебных площадках, учебных или тренировочных лыжнях (трассах).

Учебные площадки - это места, где проводится первоначальное обучение передвижению на лыжах, осуществляются контроль за техникой и ее оценка. Для подготовки учебной площадки наиболее пригодна поляна в лесу или в парке. Можно ее подготовить и на опушке леса, но при этом необходимо учитывать господствующее направление ветра в этой местности в зимний сезон. Защищенность от ветра - важное требование к месту занятий, так как учащимся при обучении приходится, стоя на месте, выслушивать объяснение или следить за показом, а зимой на пронизывающем ветру это недопустимо. Желательно, чтобы половина площадки была горизонтальной, а другая имела небольшой уклон (2-3°), что позволит разучивать и совершенствовать скользящий шаг и одновременные ходы под уклон. В зависимости от наполняемости класса выбираются и размеры учебной площадки (для группы учащихся в 12-15 человек - 100x40 м). Меньшие площадки снижают эффективность обучения: частые повороты нарушают темп и ритм. Нецелесообразно значительно увеличивать размер площадок (более 120x60 м), так как большие расстояния не позволяют учителю заметить отдельные ошибки и дать своевременные указания. При большом количестве учащихся их следует располагать на внутренней лыжне. При передвижении друг за другом расстояние между учащимися не должно быть меньше 8-10 м, отсюда в зависимости от общего количества учеников и рассчитываются размеры площадки. Формы учебной площадки могут быть самые разнообразные в зависимости от местности - лучше в виде вытянутого четырехугольника с закругленными углами. Но можно и в виде эллипса или неправильного «круга». На площадке в зависимости от количества школьников и их подготовленности прокладывается одна или несколько лыжней (внутри площадки -лыжня для учителя).

Учебные лыжни служат для закрепления совершенствования техники изученных способов передвижения. Для совершенствования техники попеременных ходов лыжня должна иметь ровные участки и пологие уклоны, для закрепления навыков передвижения одновременными ходами целесообразно подобрать участки с более крутыми склонами и твердой опорой для палок, при совершенствовании техники преодоления подъемов крутизна склонов увеличивается. Трассы учебных лыжней должны быть проложены в виде петли и замкнутых кривых, близко подходящих друг к другу в нескольких местах, чтобы учителю или тренеру было удобно наблюдать за учащимися, делать замечания, отмечать и исправлять ошибки. В зависимости от количества, подготовленности, возраста учащихся, задач урока или тренировочного занятия длина учебных лыжней может быть от 400 до 1000 м.

Тренировочные лыжни прокладываются для дальнейшего совершенствования навыков, приобретенных на учебных площадках. Помимо этого они используются для развития физических качеств - скорости, скоростной и общей выносливости у юных лыжников. Местность для прокладки тренировочных лыжней подбирается так, чтобы можно было включить участки ровной лыжни, подъемы и спуски различной длины, крутизны и рельефа. Форма тренировочных лыжней может быть самой различной: круг, овал, два-три сходящихся круга или петли и т.д. Это зависит от местности и предназначения лыжни. Для школьников длина лыжней обычно от 500 м до 3 км, а иногда и более. Главное, чтобы учитель так же, как и на учебной лыжне, мог контролировать занимающихся.

Учебные склоны служат для изучения спусков, торможений и поворотов в движении, а также способов преодоления подъемов. Если есть возможность, необходимо подобрать не один, а два-три склона различной крутизны, рельефа и длины. Это позволит решать любые задачи урока и внеклассного занятия в зависимости от возраста и подготовленности учащихся и постепенно переходить от пологих склонов к более крутым. На склонах не должно быть ни выступающих из-под снега, ни скрытых посторонних предметов (пней, камней, поваленных деревьев), которые могут послужить причиной травм. Все эти предметы должны быть удалены еще осенью при подготовке склона.

Снег на склонах должен быть «прорублен» лыжами (группа учеников поднимается снизу до вершины «лесенкой») и тщательно укатан на всю глубину так, чтобы при падениях не оставалось глубоких вмятин. Но верхний слой снега не должен быть леденист -иначе занятия на склоне на спортивно-беговых лыжах могут повлечь за собой падения, привести к травмам. Для удобства организации уроков и внеклассных занятий учебные склоны не должны быть далеко расположены от учебных площадок, лыжней. Длина склонов в зависимости от задач возраста и подготовленности учащихся должна быть от 50 до 150 м, крутизна - от 5 до 15° и от 15 до 25°. Во многом эти цифры зависят от наличия подходящей местности, расположенной рядом со школой.