



**Место проведения:**

Синий склон — косой спуск, боковое соскальзывание.

Зелёный склон — прямые прыжки, карвинговый поворот начального уровня (для детей до 3 лет).

**Рекомендуемый вспомогательный материал:** обруч, мягкие игрушки.

**МЕТОДИЧЕСКИЙ РЯД****1) Косой спуск****С 3 лет:**

- принять стойку на месте, руки на коленях;
- сделать косой спуск на цель, руки на коленях (вариант — верхняя или нижняя рука вытянута вперёд);
- сделать косой спуск с вытянутой вниз рукой (вариант — руки в стороны);
- в косом спуске несколько раз поднять и опустить верхнюю лыжу, руки на нижнем колене (вариант — руки в стороны);
- сделать прыжки на месте, руки перед собой;
- сделать косой спуск с прыжками, руки перед собой;
- сделать косой спуск с разными заданиями, меняя направление движения через поворот в плуге.

Варианты названия игр

**С 4–5 лет:**

- на месте сделать несколько шагов вверх и вниз;
- на месте сделать прыжки вниз по линии ската;
- сделать косой спуск, толкаясь двумя палками;
- сделать косой спуск, держа руки крест-накрест на коленях;
- сделать упражнение «1 000 мышинных шагов» в косом спуске;
- сделать косой спуск со скользящими шагами;
- сделать косой спуск, держа руки на коленях и ставя руками лыжи на верхний кант;
- сделать переступание наверх в движении;
- сделать проезд на одной лыже (на нижней / на верхней);
- сделать косой спуск с творческими заданиями («барабан», «фотоохотник», «рок-н-ролл», «приветствие», «селфи» и т. д.).

Варианты названия игр

**Важно:**

- перед началом движения выполнить имитацию движений на месте;
- для стабилизации корпуса использовать разные варианты фиксации рук (руки перед собой; руки на коленях или на поясе);
- с 4–5 лет можно выполнять все упражнения со сменой направления через поворот в плуге.

**2) Боковое соскальзывание (с 5 лет):**

- поочередно гладить склон лыжами вниз по линии ската (отставить верхнюю лыжу и потом подтянуть к себе, нижней лыжей гладить от себя);
- поставить верхнюю лыжу наверх, нижнюю подставить к верхней и на двух лыжах соскальзывать вниз по линии ската в исходную точку;
- скользить на двух лыжах вниз по линии ската / по диагонали на большее расстояние.

**Технические упражнения:**

1. Упражнение «падающий лист» (смещение центра масс вперёд-назад).
2. Упражнение «гирлянда» (косой спуск — соскальзывание).

**Важно:**

*Боковое соскальзывание — это сложный технический элемент. Не стоит долго заострять на нём внимание, чтобы не потерять мотивацию ребёнка. Лучше периодически возвращаться к упражнениям на боковое соскальзывание по мере формирования навыков.*

**3) Карвинговый поворот начального уровня (до 3 лет):**

- повороты близко к линии ската;
- повороты с изменением радиуса.

Варианты названия игр

**4) Прыжки с маленьких бугров (использование ландшафта):**

- согнуть / разогнуть ноги;
- тянуть руки вперёд при приземлении;
- приземляться со сгибанием ног (амортизация).

Варианты названия игр

--

**ЭТАП 2. ПОВОРОТ – ОСТАНОВКА, КАРВИНГОВЫЙ ПОВОРОТ НАЧАЛЬНОГО УРОВНЯ (С 4 ЛЕТ), ВРАЩЕНИЯ, КАТАНИЕ ПО БУГРАМ И ПО НЕОБРАБОТАННОЙ ТРАССЕ**

**Цель:** научить поворачивать на склонах средней крутизны и контролировать скорость.

**Знания, умения, навыки (технические):**

- Поворот – остановка:
  - активное сгибание ног;
  - вращение лыж стопами (по возможности);
  - давление на лыжи;
  - синхронная работа ног во время остановки (по возможности);
  - остановка на параллельных лыжах;
  - быстрая остановка (по команде / на цель).
- Карвинговый поворот начального уровня (с 4 лет):
  - подведение / отведение лыж;
  - тайминг;
  - удержание центральной стойки;
  - давление на внешнюю лыжу в фазе ведения;
  - увеличение скорости и её контроль;
  - закрытые повороты.
- Вращения:
  - быстрая и одновременная перекантовка лыж;
  - держать лыжи параллельно;
  - увеличение давления на нижнюю лыжу для замедления движения;
  - активное вращение лыж стопами;
  - быстрый перенос веса с одной ноги на другую;
  - координация движений.
- Катание по отдельным буграм:
  - сгибание / разгибание ног;
  - умение держать лыжи параллельно на ширине бёдер;

- умение держать центральную стойку;
- правильная обработка бугра (без прыжка).
- Катание по необработанной безопасной трассе:
  - умение держать лыжи параллельно уже ширины бёдер;
  - умение держать баланс и центральное положение в разных снежных условиях;
  - умение читать снежные условия на склоне, выбирать безопасную и более лёгкую траекторию движения.

**Место проведения:** синяя трасса со средним уклоном, красная трасса (по мере технической готовности ребёнка).

**МЕТОДИЧЕСКИЙ РЯД****1) Поворот – остановка:**

- сделать из плуга по диагонали с переходом на параллельные лыжи;
- сделать из плуга с линии ската;
- сделать из плуга с линии ската с активным разгибанием / сгибанием ног;
- сделать остановку по команде;
- сделать остановку с прыжком (с 7 лет).

**2) Карвинговый поворот начального уровня (с 4 лет):**

- на месте отвести и подвести пятку верхней лыжи;
- сделать спуск по диагонали с отведением / подведением пятки верхней лыжи, изменяя направление движения через поворот в плуге;
- сделать спуск по диагонали, держа руки на коленях; при отведении переносить внутреннюю руку на внешнее колено, затем, при подведении, возвращать её обратно;
- сделать связанные повороты с разным положением рук (на коленях, на поясе, впереди) с активной вертикальной работой;
- сделать связанные повороты с изменением скорости и радиуса.

Варианты названия игр:

1)
2)

**Технические упражнения:**

- упражнение «гирлянда» (с 7 лет);
- связанные повороты с творческими заданиями;
- связанные повороты на учебных трассах;
- соревнования на пологом склоне (в группе);
- связанные повороты в паре с инструктором, держась за палку;
- «живая трасса».

Варианты названия игр

**Важно:**

– упражнения по диагонали использовать в зависимости от ситуации на склоне.

**3) Вращения:**

- повторить повороты в плуге спиной вперёд;
- сделать вращение в паре с инструктором, держась за палки;
- сделать одиночное вращение (в комфортную сторону);
- сделать несколько вращений;
- сделать то же самое, но в другую сторону;
- «водоворот».

Варианты названия игр

**4) Катание по буграм по диагонали:**

- согнуть / разогнуть ноги;
- на краю склона обработать бугры, изменяя направление движения;
- сделать спуски на пологом склоне через отработку / брусвер.

Варианты названия игр

**5) Необработанная безопасная трасса:**

- сделать упражнение «пружинки» по прямой (вертикальная работа) на пухлом снегу;
- изменять состояние снега – выезжать / заезжать (стабильный корпус).

Варианты названия игр

**Важно:**

– катание по необработанной трассе сопряжено с риском. Необходимые условия:

- физическая и психическая готовность ребёнка;
- уверенный уровень катания с хорошим контролем скорости;
- наличие безопасного маршрута.

Нужно уделять особое внимание безопасности катания. Важно научить ребёнка правильно оценивать степень опасности и выбирать максимально безопасный маршрут.

**Выходя за пределы подготовленной трассы, инструктор берёт на себя полную ответственность за здоровье ребёнка перед родителями!**

– катание по буграм / необработанной трассе (лесу) / кикерам рассматривается только как упражнения с усложнением условий. К ним можно переходить только в том случае, если ребёнок уже уверенно спускается по склонам средней крутизны и умеет контролировать скорость.

**ЭТАП 3. ЭЛЕМЕНТЫ ФЛЭТ-ФРИСТАЙЛА И КАТАНИЕ ПО ФИГУРАМ В СНОУ-ПАРКЕ (С 6-7 ЛЕТ)**

**Цель:** расширить технические навыки и поддержать мотивацию ребёнка.

**Знания, умения, навыки (технические):**

- координация;
- быстрая реакция;
- баланс;
- умение держать лыжи параллельно.

**Место проведения:** синий пологий склон с небольшим количеством катающихся.

**МЕТОДИЧЕСКИЙ РЯД**

**1) Прямой спуск по линии ската или по диагонали на пологом склоне:**

- сделать спуск на одной лыже;
- при спуске лечь назад и встать;







# ПРИЛОЖЕНИЯ

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1. ПАМЯТКА ПО БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ С ДЕТЬМИ

1. Соблюдать правила FIS и правила поведения на подъёмнике, знакомить с ними детей.
2. Устанавливать правила поведения, поддерживать дисциплину.
3. Делать перерывы с учётом возрастных особенностей.
4. Выбирать правильное место проведения занятия с учётом подготовки учеников.
5. При выборе склона обращать внимание:
  - на количество катающихся и наличие опасно катающихся (постоянный контроль ситуации на склоне!);
  - на качество снега (свежевыпавший снег, лёд, мокрый снег);
  - на качество подготовки склона;
  - на наличие опасных конструкций;
  - на тип подъёмника и возможные сложности при посадке, подъёме, выходе.
6. Строго соблюдать правило: дети всегда стоят на краю склона, инструктор лицом к ним и спиной к склону.
7. Комплектовать группы в первую очередь по уровню катания, во вторую – по возрасту.
8. Учить детей безопасному катанию. Это:
  - контроль скорости;
  - контроль траектории движения;
  - соблюдение дистанции;
  - экстренная остановка;
  - оценка безопасности на склоне.
9. Придерживаться методики обучения и соблюдать принципы обучения (дидактический подход).
10. При организации занятия учитывать погодные условия, проверять одежду ребёнка, контролировать его физическое состояние, использовать средства защиты.
11. Иметь номера телефонов спасательной службы, администратора школы, старшего инструктора и родителей (по возможности).
12. В случае травмы на склоне сразу вызвать спасателей и оповестить руководство школы.
13. Следить за своим инвентарём.
14. Правильно использовать формы организации группы.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2. ФУНКЦИОНАЛЬНО-ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ

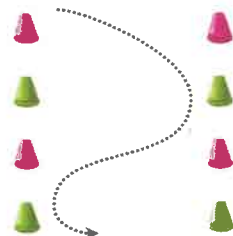
Возраст Физические качества	Младший дошкольный 3–4 года	Старший дошкольный 4–6 лет	Старший дошкольный От 6–7 до 10 лет	Старший дошкольный От 11–12 до 15 лет	Старший дошкольный 15–17 лет
<b>Сила</b>	Очень низкая	Низкая	Низкая	Хорошая	Очень хорошая
<b>Гибкость</b>	Хорошая	Хорошая	Очень хорошая	Хорошая	Хорошая
<b>Скорость</b>	Очень низкая	Низкая	Хорошая	Очень хорошая	Очень хорошая
<b>Координация</b>	Очень низкая	Низкая	Хорошая	Наблюдается снижение	Очень хорошая
<b>Концентрация внимания</b>	Очень низкая	Низкая	Хорошая	Очень хорошая	Очень хорошая



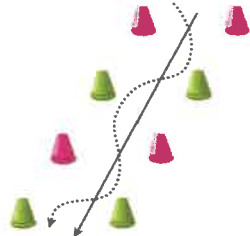
"Узкий коридор"



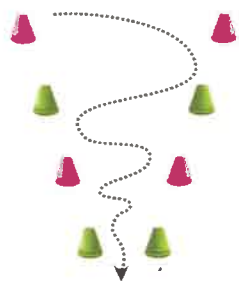
"Широкий коридор"



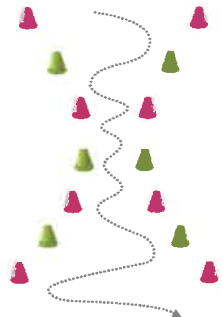
"Улица"



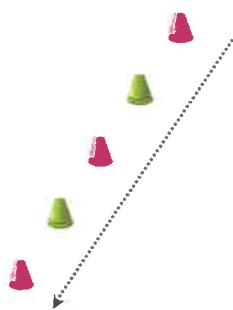
"Воронка"



"Песочные часы"



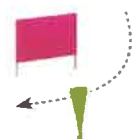
"Забор"



"Поворот с ограниченным входом"



"Поворот с ограниченным выходом"



"Поворот с ограниченным входом и выходом"



"Вертикальные грабли"



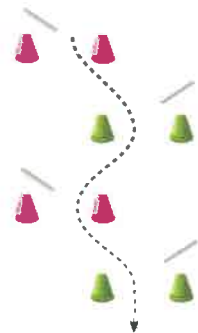
"Горизонтальные грабли"



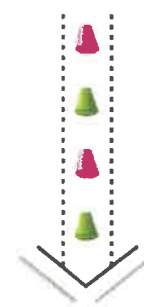
"Змейка"



"Негативный слалом"



"Стрела"



"Двойной коридор"

