

**Важно:**

- хождение «ёлочкой» вверх по склону помогает легче освоить катание спиной вперёд;
- в группе выполнять упражнения по одному по команде инструктора. Постоянно контролировать скорость и траекторию движения ребёнка, заранее договориться о команде для экстренной остановки;
- при выполнении упражнения «перевёрнутый мир» выбирать широкий, пологий, хорошо подготовленный склон без боковых уклонов и без катающихся. Выполнять по одному. Следить за траекторией, скоростью, дисциплиной и безопасностью!

**Для заметок**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## ПОДГОТОВКА К ПОВОРОТАМ НА ПАРАЛЛЕЛЬНЫХ ЛЫЖАХ

Для подготовки к поворотам на параллельных лыжах используются следующие технические элементы:

- косой спуск и боковое соскальзывание;
- карвинговый поворот начального уровня (два варианта);
- поворот – остановка;
- катание по отдельным буграм на трассе;
- вращения и простые элементы флэт-фристайла;
- катание в сноу-парке по небольшим простым фигурам;
- катание по трассе по свежевыпавшему снегу (необработанная трасса).

Порядок освоения элементов подразделяется на 3 этапа:

1. Косой спуск, боковое соскальзывание, прямые прыжки с маленьких кикеров, карвинговый поворот начального уровня (для детей до 3 лет).
2. Поворот – остановка, карвинговый поворот начального уровня (для детей с 4 лет), вращения, катание по буграм и необработанной трассе.
3. Элементы флэт-фристайла и катание по фигурам в сноу-парке.

### ЭТАП 1. КОСОЙ СПУСК, БОКОВОЕ СОСКАЛЬЗЫВАНИЕ, ПРЯМЫЕ ПРЫЖКИ С МАЛЕНЬКИХ КИКЕРОВ, КАРВИНГОВЫЙ ПОВОРОТ НАЧАЛЬНОГО УРОВНЯ (ДЛЯ ДЕТЕЙ ДО 3 ЛЕТ)

Цель: научиться держать стойку на параллельных лыжах, отводить внешнюю лыжу и подводить внутреннюю в повороте.

**Знания, умения, навыки:**

- Косой спуск:
  - держать лыжи параллельно на ширине бёдер;
  - держать центральную стойку;
  - держать вес на нижней лыже;
  - ставить верхнюю лыжу на верхний кант.
- Боковое соскальзывание:
  - соскальзывание по линии ската.
- Карвинговый поворот начального уровня (для детей до 3 лет):
  - отведение / подведение лыж на пологих склонах.
- Прямые прыжки с мини-кикеров:
  - координация / баланс в воздухе;
  - держать центральное положение;
  - амортизация ногами при приземлении;
  - держать лыжи параллельно на ширине бёдер.

**Место проведения:**

Синий склон – косой спуск, боковое соскальзывание.

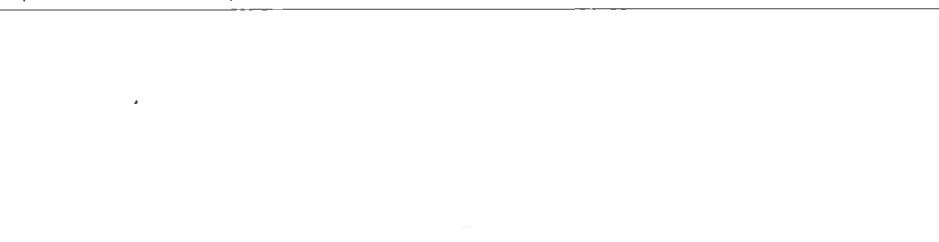
Зелёный склон – прямые прыжки, карвинговый поворот начального уровня (для детей до 3 лет).

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

**МЕТОДИЧЕСКИЙ РЯД****1) Косой спуск**

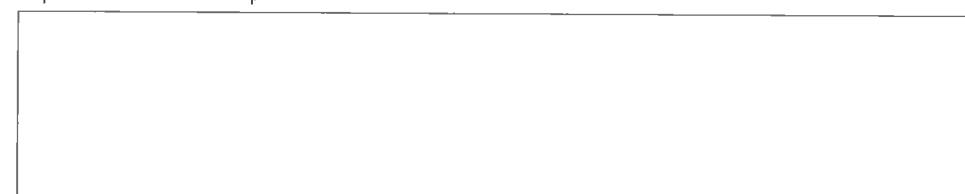
**С 3 лет:**

- 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 мышиных 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».

## ПОДГОТОВКА К ПОВОРОТАМ НА ПАРАЛЛЕЛЬНЫХ ЛЫЖАХ

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 / брусьевер.

Варианты названия игр

## ПОДГОТОВКА К ПОВОРОТАМ НА ПАРАЛЛЕЛЬНЫХ ЛЫЖАХ

### **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 ложиться назад и вставать;

## ПОДГОТОВКА К ПОВОРОТАМ НА ПАРАЛЛЕЛЬНЫХ ЛЫЖАХ

- сделать спуск на одной лыже, вторую лыжу выводя крест-накрест («вперёд – назад»);
- проехать между ног инструктора;
- проехать по прямой по маленькому боксу;
- при спуске держать носки или пятки лыж;
- сделать спуск спиной вперёд по линии ската с опорой на руки и носки лыж;
- сделать переступание на месте или в движении по диагонали;
- сделать criss-cross по диагонали.

### 2) Повороты:

- сделать трюк «медвежий разворот»;
- сделать трюк lazy boy;
- сделать трюк tokyo drift (управляемый занос со сбросом пяток) – слайд на одной лыже / на другой лыже;
- сделать разворот J-turn – разворот через носки лыж.

Варианты названия игр:

1)

2)

Для заметок

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## БАЗОВЫЙ ПОВОРОТ НА ПАРАЛЛЕЛЬНЫХ ЛЫЖАХ

**Цель:** выполнять поворот на склонах средней крутизны, сохраняя параллельность лыж во всех фазах поворота.

### Знания, умения, навыки:

- ведение поворота на параллельных лыжах во время всего поворота;
- выполнение поворотов с проскальзыванием;
- выполнение одновременной перекантовки лыж (*по возможности*);
- смещение центра масс:
  - смещение центра масс на опережение при перекантовке;
  - вес больше на внешней лыже в фазе ведения;
- тайминг;
- правильная работа ног (плавное разгибание / сгибание ног, работа голеностопного сустава, вращение);
- контроль скорости за счёт закрытого поворота и давления (вращение стопами) в фазе ведения;
- увеличение скорости и её контроль;
- укол палкой;
- изменение радиуса.

**Место проведения:** синий пологий склон.

**Рекомендуемый вспомогательный материал:** горнолыжные палки.

### МЕТОДИЧЕСКИЙ РЯД

- 1) Связанные карвинговые повороты начального уровня близко к линии ската (при необходимости).
- 2) Повороты на одной лыже, вторая лыжа отстёгнута (с 5 лет):
  - сделать полповорота на внешней лыже (fan progression при необходимости), возвращаясь в точку старта на этой же лыже, отталкиваясь нижней ногой без лыжи;
  - сделать упражнение «гирилянда» – полповорота на внешней лыже;
  - сделать одиничный поворот на внешней лыже с активным разгибанием.
- 3) Связанные повороты «1 000 мышиных шагов» или скользящие шаги.
- 4) Связанные повороты с перекантовкой через прыжок.

Варианты названия игр:

1)

## БАЗОВЫЙ ПОВОРОТ НА ПАРАЛЛЕЛЬНЫХ ЛЫЖАХ

2)

3)

4)

5)

### Важно:

- повороты на одной лыже можно делать с пристёгнутой или непристёгнутой лыжей. Повороты «1 000 мышиных шагов» и скользящие шаги выполнять на пологом склоне.

### Технические упражнения:

- связанные повороты с подъёмом пятки внутренней лыжи с линии ската (давление на внешнюю лыжу);
- связанные повороты по диагонали с увеличением фазы ведения и добавлением прыжков (постановка лыж и закантовка);
- связанные повороты с увеличением фазы ведения и поочередным подъёмом лыж при движении по диагонали (стабильный корпус, верхние канты, боковой баланс);
- связанные повороты с активным подъёмом и опусканием верхней лыжи в повороте (баланс и увеличение давления);
- связанные повороты с прыжками и хлопками во время смены направления движения (активная работа ног и смещение центра масс на опережение в начале поворота);
- связанные повороты с экстренной остановкой на параллельных лыжах по диагонали (активное вращение стопами, увеличение давления);
- связанные повороты с подъёмом вверх в фазе ведения (постановка лыж на верхние канты, увеличение давления);
- смена скорости и радиуса поворота;
- поворот – ножницы с оставлением будущей внешней лыжи в фазе инициации;
- повороты с широкой постановкой ног через плоские лыжи.

### Варианты названия игр

## БАЗОВЫЙ ПОВОРОТ НА ПАРАЛЛЕЛЬНЫХ ЛЫЖАХ

### Важно:

- при выполнении связанных поворотов инструктор должен учитывать радиус детских лыж;
- важно приучить ребёнка контролировать скорость, соблюдать дистанцию и выбирать безопасную траекторию движения;
- делать более закрытые повороты на крутых участках склона;
- одновременная перекантовка лыж — сложный технический навык. Не стоит долго его отрабатывать, чтобы не снижать мотивацию ребёнка. Можно периодически возвращаться к отработке этого навыка в течение занятия.

### Для заметок

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДЪЁМНИКА

Для большинства детей использование подъёмника – очень сложный навык. Инструктор должен объяснить ребёнку его действия во время посадки, подъёма и схода с подъёмника. По возможности заранее отработать технические навыки на плоской поверхности, объясняя ребёнку каждый его шаг. Рекомендуется сначала наблюдать за катающимися, комментируя их действия. Особое внимание нужно уделить безопасности.

Переход к использованию подъёмника зависит от условий учебного склона и типа занятия (индивидуальное или групповое). Подъёмник «бегущая дорожка» можно использовать с первого занятия с учётом соблюдения безопасности. Бугельный подъёмник рекомендуется использовать не ранее, чем ребёнок научится уверенно делать половорота в плуге и тормозить.

## *Подъёмник «бегущая дорожка»:*

1. Объяснить ребёнку, что ему нужно сделать при входе на подъёмник.
2. Подняться вместе с ребёнком, придерживая его при входе на подъёмник и выходе с него, подсказывая действия, которые нужно выполнить в конкретный момент.

При использовании подъёмника следить, чтобы при заходе на дорожку и во время движения лыжи стояли параллельно. При падении ребёнка необходимо сразу отключить подъёмник, помочь ребёнку подняться и встать правильно. При групповых занятиях, особенно с маленькими детьми, инструктор должен контролировать зоны посадки и высадки, помогая детям.

## *Бугельный подъёмник и беби-лифт:*

Упражнения на месте:

- 1) **Инструктор без лыж тянет ученика за палку, ребёнок держится за неё двумя руками.**
- 2) **Инструктор, используя палку от бугеля, объясняет правила посадки и схода с подъёмника.**
- 3) **Тренировка с палкой от бугеля (или с помощью горнолыжных палок):**

- отработать посадку, стартовый толчок и движение на подъёмнике (инструктор без лыж тянет за палку);
- отработать высадку, используя переступание вокруг пяток лыж.

Важно сразу объяснить организационные действия ребёнка при падении и сходе с подъёмника:

- при падении ребёнок должен сразу отпустить бугель, отползти в сторону от линии подъёма и ждать инструктора;
- при сходе отпустить бугель, поставить лыжи поперёк склона, быстро уйти с линии подъёма и ждать инструктора.

## *Важно:*

- для обеспечения безопасности необходимо застегнуть куртки, спрятать шнурки, подтяжки, шарфы и т. п.;
- маленькие дети поднимаются на подъёмнике без палок;

# ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДЪЁМНИКА

- при первом подъёме инструктор (без лыж) может пробежать пару метров рядом с ребёнком, слегка придерживая его;
- можно привлекать операторов канатной дороги к оказанию помощи при посадке и сходе с подъёмника, особенно при работе с группой детей;
- особое внимание уделить контролю схода детей в зоне выхода с беби-лифта;
- дети до 3 лет всегда поднимаются вместе с инструктором. Для детей 4–5 лет подъём без инструктора возможен при условии, что они могут уверенно контролировать свои действия и хорошо управляют лыжами;
- помимо технической подготовки важно уделить внимание психологической подготовке ребёнка.

## *Для заметок*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# ПРИЛОЖЕНИЯ

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

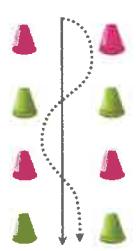
1. Соблюдать правила FIS и правила поведения на подъёмнике, знакомить с ними детей.
2. Устанавливать правила поведения, поддерживать дисциплину.
3. Делать перерывы с учётом возрастных особенностей.
4. Выбирать правильное место проведения занятия с учётом подготовки учеников.
5. При выборе склона обращать внимание:
  - на количество катящихся и наличие опасно катящихся (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 правила: 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

Физические качества	Возраст	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
	Сила	Очень низкая	Низкая	Низкая	Хорошая	Очень хорошая
Гибкость		Хорошая	Хорошая	Очень хорошая	Хорошая	Хорошая
Скорость		Очень низкая	Низкая	Хорошая	Очень хорошая	Очень хорошая
Координация		Очень низкая	Низкая	Хорошая	Наблюдается снижение	Очень хорошая
Концентрация внимания		Очень низкая	Низкая	Хорошая	Очень хорошая	Очень хорошая

**ПРИЛОЖЕНИЕ 3. СХЕМЫ УЧЕБНЫХ ТРАСС**

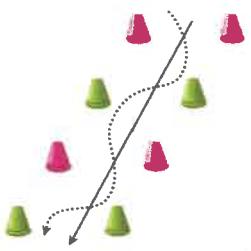
"Узкий коридор"



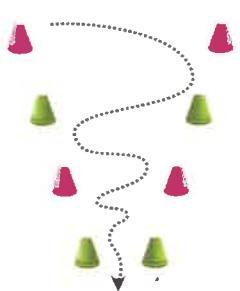
"Широкий коридор"



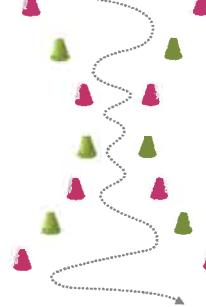
"Улица"



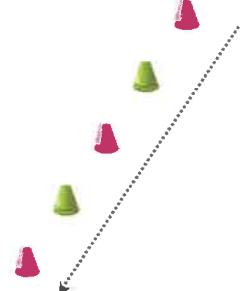
"Воронка"



"Песочные часы"



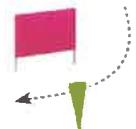
"Забор"



"Поворот с ограниченным входом"



"Поворот с ограниченным выходом"



"Поворот с ограниченным входом и выходом"

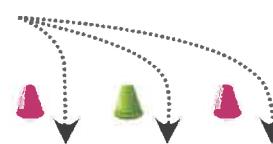


**ПРИЛОЖЕНИЕ 3. СХЕМЫ УЧЕБНЫХ ТРАСС**

"Вертикальные грабли"



"Горизонтальные грабли"



"Змейка"



"Негативный слалом"



"Стрела"



"Двойной коридор"

