



**Расписание Школы инструкторов
Кировск.**

*Директор УЦ ФГСС России – В. И. Данилин
Методист УЦ ФГСС России - Е. В. Лебедева*

10:00 - 13:30 – занятия на склоне - техника
13:30 - 14:00 – обед
14:00 – 15:30 – занятия на склоне – методика
16:30 – 18:30 – теория (лекции, семинары, контрольные)

20:00 – 21:00 – консультации преподавателей (по договоренности)
21:00 - самоподготовка

1 день

Техника - горные лыжи сноуборд:

Входной контроль. Комплектация отделений.

Разминка. Занятия по первому классу. Элементарные приемы.

Теория – горные лыжи, сноуборд:

Вводная лекция.

2 день

Техника - горные лыжи:

Занятия по первому классу. Прямой и косой спуск. Виды стоек. Остановка. Упоровая техника.

Техника - сноуборд:

Занятия по первому классу. Виды стоек. Прямое скольжение на пологом спуске. Остановка.

Методика – горные лыжи, сноуборд:

Урок №1. 2. Горные лыжи. Прямой спуск. Стойка прямого спуска.

Урок №1.2. Сноуборд. Виды стоек. Скольжение на одной ноге. Прямое скольжение на пологом спуске.

Теория – горные лыжи, сноуборд:

История горных лыж и сноуборда. Лекция по первому классу.

3 день

Техника - горные лыжи:

Занятия по первому классу. Упоровая техника. Виды соскальзываний.

Техника - сноуборд:

Занятия по первому классу. J – Поворот.

Методика – горные лыжи, сноуборд:

Урок №3. Горные лыжи. Плуг. Повороты плугом.

Урок №3. Сноуборд. J – Поворот.

Теория – горные лыжи, сноуборд:

Педагогика.



4 день

Техника - горные лыжи:

Занятия по первому классу. Косой спуск. Стойка косого спуска. Разворот махом. Упоровая техника.

Техника - сноуборд:

Занятия по первому классу. J – Поворот. Поворот «front side», поворот «backside».

Методика – горные лыжи, сноуборд:

Урок №4. Горные лыжи. Пользование подъемниками. Стойка косого спуска. Косой спуск. Разворот махом.

Урок №4. Сноуборд. Пользование подъемниками. J – Поворот. Поворот «front side», поворот «backside».

Теория – горные лыжи, сноуборд:

Техника.

5 день

Техника - горные лыжи:

Занятия по первому классу. Видеосъемка. Соскальзывания.

Техника - сноуборд:

Занятия по первому классу. Видеосъемка. Соскальзывания. Траверс простой.

Методика – горные лыжи, сноуборд:

Урок №5. Горные лыжи. Соскальзывания.

Урок №5. Сноуборд. Соскальзывания. Траверс простой.

Теория – горные лыжи, сноуборд:

Разбор видеосъемки. Тест-ошибка. Лекция по второму классу.

6 день

Техника - горные лыжи:

Занятия по второму классу. Тест-ошибка. Скользящий поворот. Косое соскальзывание, скругленные соскальзывания.

Техника - сноуборд:

Занятия по второму классу. Тест-ошибка. Гирлянда косых соскальзываний. J- Гирлянда. Скользящий поворот.

Методика – горные лыжи, сноуборд:

Урок №6. Горные лыжи. Поворот из упора.

Урок №6. Сноуборд. Гирлянда косых соскальзываний. J- Гирлянда.

Теория – горные лыжи, сноуборд:

Контрольная работа №1. Снаряжение.

7 день

Техника - горные лыжи:

Занятия по второму классу. Техника резаных поворотов. Отлогий поворот.

Техника - сноуборд:

Занятия по второму классу. Виды разгрузки (сгибанием, разгибанием, на виртуальном бугре). Скользящий поворот.

Методика – горные лыжи, сноуборд:

Урок №7. Горные лыжи. Скользящий поворот.

Урок №7. Сноуборд. Скользящий поворот.

Теория – горные лыжи, сноуборд:

Оказание первой помощи. Безопасность.



8 день

Техника - горные лыжи:

Занятия по второму классу. Техника резаных поворотов. Комбинированный поворот.

Техника - сноуборд:

Занятия по второму классу. Комбинированный поворот. Подводящие упражнения к резаным поворотам.

Методика – горные лыжи, сноуборд:

Урок №8. Горные лыжи. Комбинированный поворот.

Урок №8. Сноуборд. Комбинированный поворот.

Теория – горные лыжи, сноуборд:

Тест анализ техники. Лавиноведение. (Снег и лавины. Факторы высокогорья.)

9 день

Техника - горные лыжи:

Занятия по второму классу. Видеосъемка. Анализ техники. Тест- ошибка 2.

Техника - сноуборд:

Занятия по второму классу. Видеосъемка. Анализ техники. Тест- ошибка 2.

Методика – горные лыжи, сноуборд:

Урок №8. Горные лыжи. Резаный поворот.

Урок №8. Сноуборд. Резаный поворот.

Теория – горные лыжи, сноуборд:

Разбор видеосъемки. Контрольная работа №2. Обучение детей.

10 день

Техника - горные лыжи:

Занятия по второму классу. Совершенствование техники. Подготовка к экзамену.

Техника - сноуборд:

Занятия по второму классу. Совершенствование техники. Подготовка к экзамену.

Методика – горные лыжи, сноуборд:

Урок №9. Горные лыжи. Обучение детей.

Урок №9. Сноуборд. Обучение детей.

Теория – горные лыжи, сноуборд:

Биомеханика. Консультация перед экзаменом. Подготовка к экзаменам.

11 день

Техника - горные лыжи сноуборд:

Экзамен по демонстрационной технике.

Методика – горные лыжи, сноуборд:

Экзамен по методике проведения урока.

Теория – горные лыжи, сноуборд:

Экзамен по теории.