

ДО НАЧАЛА ЗАНЯТИЯ

Время от начала знакомства с ребёнком и родителями до момента начала занятия нужно использовать для установления контакта с ребёнком, проверки его снаряжения, выяснения его физического состояния, объяснения правил обращения с инвентарём (по возможности), разговора с родителями, определения правил поведения и установления дисциплины.

Первые минуты общения с ребёнком очень важны. Инструктор забирает его у родителей, поэтому необходимо наладить контакт как можно быстрее. В этом поможет наработка опыта общения с разными детьми, знание их возрастных особенностей и использование творческого подхода. Если контакт с ребёнком не установлен, то эффективность от занятия будет низкой или нулевой: ребёнок может отказаться заниматься.

При повторных занятиях первые минуты можно использовать для психологического настроя ребёнка.

Уже с первого занятия важно начинать приучать ребёнка к самостоятельности. Для этого нужно сформировать у него следующие **знания, умения и навыки**:

1. Проверять свою экипировку:

- правильно ли надеты ботинки (правый / левый);
- насколько туго застегнуты клипсы на ботинках;
- надеть перчатки / варежки и убрать все верёвочки, чтобы не висело что-то, чем можно зацепиться на занятии;
- удобен ли шлем и надета ли маска;
- застёгнуты ли все молнии (в том числе на карманах).

2. Правильно соединять и разъединять лыжи (можно сделать это на склоне).

3. Правильно носить лыжи и палки.

3–5 лет —ребёнок несёт лыжи, положив их перед собой на согнутые в локтях руки и прижимая лыжи к телу. Если поначалу ребёнку сложно нести лыжи, инструктор / родитель может помогать: ребёнок несёт одну лыжу, вторую несёт взрослый. Важно приучать ребёнка носить лыжи самостоятельно!

С 6 лет — два способа как у взрослых: на плече и вдоль тела (концы горных лыж должны быть опущены вниз). Горные лыжи в одной руке, палки — в другой.

4. Правильно класть инвентарь на склоне.

Во время разминки и перерывов лыжи и палки нужно положить на край склона, чтобы они никому не мешали. Весь инвентарь должен лежать компактно в одном месте. В начале занятия лыжи лучше положить скользящей поверхностью вверх, чтобы они остыли.

5. Предупреждать инструктора о своём физическом состоянии.

Договориться с ребёнком, что если он испытывает физический дискомфорт (ему холодно, жмут ботинки / шлем, хочет в туалет), то он сразу сообщает об этом. Дети до 4 лет часто не говорят об этом, пока их не спросят. Важно отслеживать физическое и эмоциональное состояние ребёнка во время всего занятия.

Объяснять эти правила можно как до выхода на склон или по пути к нему, так и на склоне (в зависимости от ситуации). Важно постараться не тратить на это время во время занятия.

Все правила относятся к детям от 3 лет. Несмотря на элементарность данных умений, сами дети этому не научатся. Детям до 5 лет потребуется неоднократно объяснять эти правила, пока ребята не будут выполнять их без напоминания.

Для заметок

Разминка проводится в начале любого занятия.

Время на разминку — 5–10 минут.

Место проведения разминок: безопасный участок без уклона (по возможности широкий), который находится в стороне от катающихся.

Выбор вида разминки зависит от цели инструктора. Помимо разминок для *физической* подготовки рекомендуется использовать разминки для *психологической* подготовки к занятию.

Выбор игровых форм зависит:

- от возрастных особенностей детей (физических и психологических);
- от типа занятия (индивидуальное или групповое).

Можно использовать разный вспомогательный материал: верёвки, мячи, шары и т. п. Это очень актуально для детей до 5 лет. Для катающихся детей можно проводить разминку на лыжах и использовать горнолыжные палки. Также детям очень нравятся танцевальные разминки под музыку.

При повторных занятиях в разминку можно включать разминочный спуск с повторением пройденного на прошлом занятии материала.

Психологические разминки

Данный вид разминок используется для психологического настроя ребёнка на занятие, налаживания контакта с инструктором и другими детьми, снятия напряжения и раскрепощения, улучшения атмосферы в группе и концентрации внимания. Их можно применять в процессе занятия для поддержки мотивации.

Варианты игр:

- «Разбуди лыжи»;
- «Пламенный привет» (передаём привет по кругу);
- «Деревенский телефон» (один участник спускается вниз по склону, группа кричит ему сложное слово; задача участника — понять это слово и крикнуть его в ответ);
- «Грустный человек — весёлый человек»;
- «Слон — желе — Джеймс Бонд»;
- «Утро в свинарнике»;
- «Гав-мяу».

Игры на знакомство

На первом занятии в группах можно использовать игры на знакомство. Рекомендуется использовать их после психологической разминки.

Варианты игр:

«Как зовут инструктора?» (для детей 4–5 лет)

Поставить детей в круг. Инструктор стоит в центре и кидает любому ребёнку мягкую игрушку / перчатку, называя своё имя. Тот, кто поймал перчатку, должен сказать имя инструктора и своё имя, а потом кинуть или передать игрушку обратно инструктору. Задача ребёнка — запомнить имя инструктора.

«Снежный ком» (до 8 человек, для детей с 5 лет)

Поставить детей в круг. Инструктор называет своё имя и показывает движение. Все дети повторяют его имя и его движение. Далее по кругу каждый ребёнок называет своё имя и придумывает своё движение, все повторяют за ним. Игра заканчивается, когда каждый ребёнок выполнил задание.

Разминка на первом занятии

Для ускорения процесса обучения на первом занятии можно объединить разминку и знакомство со снаряжением. Для детей до 5 лет вводятся игровые термины и движения, которые будут использоваться на занятии.

Цель разминки на первом занятии: привыкнуть к инвентарю, научиться перемещаться и скользить на лыжах.

Знания, умения, навыки на первом занятии:

- Уметь застегивать / расстёгивать крепления.
- Знать и понимать термины, которые будут использованы во время занятия.
- Освоить умения и навыки, которые помогут при катании:
 - скольжение на одной лыже и удержание баланса;
 - падение / вставание;
 - вращение лыжи стопой (с 5 лет);
 - развороты и переступания на одной / двух лыжах;
 - правильно держать и использовать палки.

Последовательность проведения первой разминки:

1. Разминка без лыж.
2. Разминка на одной лыже.
3. Разминка на двух лыжах.

Для детей до 4 лет и слабо скоординированных детей старшего возраста рекомендуется использовать все три варианта разминок. На этом этапе для хорошо скоординированных детей разминку на одной лыже можно пропустить, чтобы не затягивать процесс обучения.

1. Разминки без лыж. Используются имитационные движения. Сложность формы имитации зависит от возраста ребёнка.

Пример:

3–4 года — гномики, великаны, зайчики, цапли, медведи, деревья и т. д. («Прогулка по волшебному лесу»).

5–6 лет — обыгрывание движений сказочных героев или бытовых ситуаций («Курочка Ряба», «Утро чемпиона», «Тень / зеркало»).

С 7 лет — повторение движений за инструктором или другими детьми («На охоту мы идём», «Олимпийские игры», «Бобслей»).

2. Варианты движений при разминке на одной лыже (без палок):**С 3 лет:**

- поочередно поднимать ноги, удерживая баланс;
- переступать в сторону боком;
- на месте разворачиваться вокруг себя на 180° переступанием (делать в обе стороны);
- падать / вставать;
- самокат по прямой.

С 4 лет:

- самокат, изменяя направления движения (вокруг конусов / игрушек);
- оттолкнуться и проехать вперёд;
- гладить снег всей лыжей или с фиксацией носка на месте («намазывание масла на хлеб»).

Сделать все упражнения на другой ноге.

3. Варианты движений при разминке на двух лыжах (с палками или без палок):

- наклониться вперёд, коснуться носков креплений; наклониться назад, коснуться пяток креплений;
- сделать маятниковые движения вперёд-назад с открытыми / закрытыми глазами (с 4 лет);
- поочередно поднять лыжи, удерживая баланс;
- согнуть / разогнуть ноги;
- сделать небольшие прыжки на месте (с двух ног, перепрыгивая с ноги на ногу) (с 4 лет);
- наклониться вбок и коснуться внешней стороны ботинка;
- шагать вперёд-назад, в стороны;
- развернуться на месте, переступая вокруг носков / пяток лыж;
- скользить вперёд, толкаясь палками (с 5 лет).

Количество и последовательность упражнений инструктор определяет в зависимости от ситуации (оценивая условия проведения занятия, количество детей, их психологическую и физическую подготовку). Важно не затягивать этот этап и придерживаться принципов обучения!

Все движения из этого блока можно использовать на следующих занятиях, усложняя их по мере необходимости.

Важно:

- инструктор должен чётко показать, как застёгивать крепления на лыжах. Затем на коврик или горизонтальной поверхности дети сначала пытаются надеть только одну лыжу, а инструктор без лыж активно помогает всем ученикам. Нужно обратить внимание, чтобы колодка ботинка и скользящая поверхность лыж были очищены от снега. Дети с 5 лет могут помогать друг другу в очистке ботинок от снега;
- палки можно использовать на индивидуальных занятиях с детьми от 4 лет. На групповых занятиях — с детьми от 6 лет. Важно, чтобы ребёнок не травмировал себя и других!

Разминки на последующих занятиях

При повторных занятиях по мере физической и технической готовности ребёнка можно использовать более сложные движения. Рекомендуется включать в разминку имитацию движений из технических элементов, которые уже изучены на предыдущем занятии или только будут изучаться. Например, разные способы постановки в пуг, вращения лыжей, баланс на одной лыже, прыжки с двух ног, широкая / узкая постановка параллельных лыж.

Варианты движений на одной лыже (с 5 лет):

- балансировать на одной ноге (выводим ногу вперёд — в сторону — назад и обратно) на месте / в движении (с 6 лет);
- двигаться спиной вперёд;
- сделать упражнение «ласточка», скользя на одной лыже;
- выполнить прыжки на 180° / 360°;
- эстафета.

Варианты движений на двух лыжах с палками или без:**С 5 лет:**

- дотянуться руками до носков лыж;
- присесть и лечь спиной на лыжи;
- упражнение «ласточка» на месте / в движении;
- классический лыжный шаг;
- фристайл-разминка.

С 6–7 лет:

- коньковый шаг;
- прыжки на 90°;
- прыжки на 180°.

Игровые формы разминок без лыж для группы:

- «Ловец жуков», «Мама-медведица» (5–7 лет);
- «Зомби-медведь», «Пиф-паф, убит», «Футбол» (с 7 лет и старше).

Для заметок

ПОДГОТОВКА К ПОВОРОТАМ

Прогресс в освоении движений при подготовке к поворотам зависит:

- от внешних условий;
- от возраста ребёнка;
- от его физической формы.

Дети до 4 лет (более старшие — реже) осваивают эти движения в течение первого часа занятия. Детям младше 4 лет и детям с плохой координацией может понадобиться больше времени. Занятия в группе (особенно с разновозрастными детьми) также могут замедлить процесс обучения. Инструктор подбирает оптимальный методический ряд в зависимости от ситуации.

Учебный склон, оборудованный вспомогательным инвентарём, снежные конструкции и подъёмник «бегущая дорожка» помогут эффективнее провести первое занятие и сохранить мотивацию ребёнка.

Внешние условия, влияющие на прогресс:

- качество учебного склона и состояние снежного покрова;
- наличие удобного и безопасного подъёмника;
- наличие вспомогательного инвентаря;
- инвентарь ребёнка;
- погодные условия.

3 этапа подготовки к поворотам:

1. Основная стойка и спуск в основной стойке.
2. Стойка «плуг» на месте.
3. Спуск в плуге в разных направлениях, полповорота.

ЭТАП 1. ОСНОВНАЯ СТОЙКА И СПУСК В ОСНОВНОЙ СТОЙКЕ

Цель: освоить основную стойку и удерживать баланс в движении.

Знания, умения и навыки:

- умение принимать основную стойку и удерживать её на месте и в движении;
- вертикальная работа ног (сгибание / разгибание) в движении;
- умение держать передне-задний баланс в движении;
- умение держать боковой баланс в движении;
- разворот на уклоне через носки / пятки лыж;
- перенос / удерживание веса больше на нижнюю ногу при спуске по диагонали;
- подъём вверх по склону «лесенкой», «ёлочкой»;
- остановка переступанием вверх по склону.

Место проведения: склон с небольшим уклоном с выкатом или контруклоном, снежные конструкции (волны, «велосипед»), учебный мини-парк.

Вспомогательный материал: прорезиненный коврик, ворота, конусы, верёвка, мягкие игрушки, обручи и т. п.

МЕТОДИЧЕСКИЙ РЯД

Описание стойки

Все суставы согнуты, руки перед собой, центральное положение, вес распределён равномерно на обе лыжи, взгляд направлен вперёд.

При движении вниз допустима небольшая задняя стойка из-за разогнутых голеностопных суставов (2–4 года).

Дети 2–3 года (слабо скоординированные):

- 1) Прокатить ребёнка за лыжные палки на параллельных лыжах по горизонтальной поверхности.
- 2) Поставить ребёнка между своих лыж, руки положить на плечи ребёнка. При спуске по прямой наклонять ребёнка в разные стороны, работая над его передне-задним и боковым балансом.
- 3) Сделать пробный спуск в основной стойке, руки держать на коленях.

Варианты названия игр:

1)
2)
3)

Дети с 4 лет:

- 1) Сделать пробный спуск в основной стойке по прямой.
- 2) Сделать упражнения на передне-задний баланс:
 - наклониться вперёд (передняя стойка);
 - положить руки на колени;
 - тянуться руками вперёд;
 - держать палки перед собой.
- 3) Упражнения на вертикальную работу по прямой и по диагонали:
 - сгибать / разгибать ноги;
 - сделать прыжки.
- 4) Упражнения на боковой баланс:
 - попеременно поднимать ноги;
 - в спуске по прямой перешагивать через верёвку в сторону;
 - сделать спуск по диагонали с удержанием веса на нижней лыже.

5) Упражнения на координацию:

- подбрасывать мягкий предмет перед собой;
- сделать проезд по снежным конструкциям и конструкциям мини-парка, выполняя упражнения из пп. 1–3.

Варианты названия игр:

1)
2)
3)
4)
5)

Важно:

– помнить, что все упражнения являются подготовительными. Навыки будут постепенно совершенствоваться. Важно сформировать умения, достаточные для комфортного перехода к следующему этапу обучения. Слабо скоординированным детям потребуется большее количество повторов;

– при отсутствии подъёмника «бегущая дорожка» важно выбрать оптимальное количество упражнений для эффективного формирования необходимых умений, чтобы ребёнок быстро не уставал;

– если ребёнок слабо скоординирован и нет подходящего учебного склона, то на начальном этапе обучения ребёнок может спускаться сбоку рядом с инструктором, держась за горнолыжную палку (или вешку) и выполняя упражнения.

ЭТАП 2. СТОЙКА «ПЛУГ» НА МЕСТЕ

Цель: освоить стойку «плуг».

Знания, умения и навыки:

- умение принимать стойку «плуг» разными способами;
- вращение стопами;
- одновременное разведение пяток и удержание носков с равномерным давлением на обе лыжи;

– удержание лыж на внутренних кантах и правильное положение коленей.

Место проведения: ровная поверхность в безопасном месте.

Вспомогательный материал: мягкие игрушки, мячи, горнолыжные палки.

МЕТОДИЧЕСКИЙ РЯД

1) **Упражнения без лыж** (для слабо скоординированных):

- поочередно и затем одновременно вращать стопами (твист);
- прыжком поставить ноги в плуг.

2) **Упражнения на лыжах:**

- поочередно разводите лыжи в стороны всей стопой без акцента на удержание носков вместе (для слабо скоординированных);
- переставлять пятку через маленький мягкий предмет, носки удерживать вместе;
- поочередно вращать стопой, удерживая носки вместе;
- сделать прыжок, удерживая носки лыж вместе;
- держаться за руки / палки инструктора и разводите пятки лыж прыжком;
- развести пятки самостоятельно;
- раскидать пятками мягкие игрушки в стороны, одновременно разводя обе пятки и удерживая носки вместе.

Варианты названия игр:

1)
2)

Важно:

- контролировать положение коленей;
- для детей 2–4 лет можно использовать крепления для носков;
- если при разведении пяток лыж ребёнку сложно удерживать носки вместе, инструктор на первом этапе может придерживать их руками, пока ребёнок не поймёт, как сделать это самостоятельно;
- не стоит добиваться идеального выполнения движений — достаточно исполнения без грубых ошибок. При спусках ребёнку будет проще понять назначение стойки и её важность для сохранения контроля над лыжами;
- если ребёнок с самого начала без затруднения принимает стойку «плуг», можно переходить к следующему этапу;
- при необходимости данные упражнения можно использовать как вспомогательные на последующих этапах.

ЭТАП 3. СПУСК В ПЛУГЕ, ПОЛПОВОРОТА

Цель: скользить в плуге, контролировать скорость, останавливаться и выполнять полповорота.

Знания, умения и навыки:

- подниматься вверх по склону «ёлочкой» (если не освоил ранее);
- удерживать центральную стойку в движении;
- скользить на внутренних кантах;
- тормозить на выкате, на склоне при спуске по прямой / по диагонали;
- увеличивать / замедлять скорость за счёт сведения / разведения пяток и удержания носков вместе;
- удерживать равномерное давление на обе лыжи при движении по линии ската;
- удерживать больше вес на нижней лыже при движении по диагонали;
- переносить вес на одну ногу, держать лыжу на внутреннем канте и делать полповорота;
- контролировать скорость согласно указаниям инструктора.

Место проведения: пологий склон с выкатом.

Вспомогательный материал: склон с небольшим уклоном с выкатом, снежные конструкции (волны, гребень).

МЕТОДИЧЕСКИЙ РЯД

Дети 2 лет и дети 3 лет со слабой физической подготовкой:

1) **Спуск в плуге по линии ската:**

- инструктор придерживает носки лыж ребёнка руками, движется впереди, корректирует руками положение пяток;
- инструктор держит горнолыжную палку перед ребёнком, ребёнок упирается в палку и пытается толкать инструктора;
- на выкате инструктор отпускает палку, ребёнок самостоятельно останавливается.

2) **Поворот — остановка к склону на двух лыжах с помощью палки инструктора** (инструктор без лыж).

Для сохранения мотивации ребёнка можно сделать спуски по прямой на длинном пологом склоне, придерживая ребёнка с помощью палки, верёвки, обруча или вожжей.

Варианты названия игр:

1)
2)

Дети с 3 лет:**1) Упражнения на закрепление стойки:**

- постоять в стойке «плуг» на уклоне вниз по склону (привыкание к упору в лыжи);
- пошагать / попрыгать в плуге вперёд / назад на склоне (с 7 лет);
- спуск по холмику, носки лыж идут по снежному гребню (если есть).

2) Упражнения на контроль скорости и торможение:

- сделать спуск в основной стойке с остановкой плугом на выкате;
- сделать спуск в стойке «плуг»;
- сделать спуск, чередуя основную стойку и плуг (или маленький плуг – большой плуг);
- сделать спуск с остановками на склоне по линии ската;
- сделать спуск в стойке «плуг» по диагонали с торможением;
- по команде инструктора: двигаться быстро / медленно / остановиться.

3) Упражнения на передне-задний баланс:

- сделать спуски по прямой по волнам;
- держать палки перед собой, ребёнок толкает их, инструктор отъезжает;
- спуск по линии ската / по диагонали.

4) Полповорота:

- поворот – остановка к склону на одной лыже;
- полповорота на двух лыжах самостоятельно;
- полповорота с небольшим выдвиганием внешней лыжи вперёд (с 6 лет).

5) Упражнения на корректировку ошибки «сведение коленей»:

- удерживать руками предмет между коленями;
- толкать мягкий мяч перед собой.

Варианты названия игр:

1)
2)
3)
4)
5)

Важно:

- контролировать положение коленей;

- для детей 2–4 лет можно использовать крепления для носков;
- если при разведении пяток лыж ребёнку сложно удерживать носки вместе, инструктор на первом этапе может придерживать их руками, пока ребёнок не поймёт, как сделать это самостоятельно.

Для заметок

3 этапа освоения поворотов в плуге:

1. Первые связанные повороты в плуге.
2. Повороты плугом в разных условиях и упражнения на безопасность (технические упражнения).
3. Повороты в плуге спиной вперёд.

ЭТАП 1. ПЕРВЫЕ СВЯЗАННЫЕ ПОВОРОТЫ В ПЛУГЕ

Процесс освоения первых поворотов в плуге зависит от возраста ребёнка и внешних условий.

Цель: выполнить простые связанные повороты.

Знания, умения, навыки:

- плавный перенос веса с соблюдением тайминга и удержанием лыж на внутренних кантах;
- равномерное распределение веса на линии ската;
- удержание центральной стойки во всех фазах поворота.

Место проведения: пологий склон (зелёный или синий).

Рекомендуемый вспомогательный материал: мягкие игрушки, конусы, тарелочки, цветные ленточки для маркировки правой и левой ног.

МЕТОДИЧЕСКИЙ РЯД

Дети до 3 лет:

- сделать «магический поворот» (за взглядом);
- сделать повороты за счёт небольшой ротации в корпусе;
- сделать повороты, вытягивая внешнюю руку вперёд;
- держать перед собой тарелочку и вращать её.

Примечание

Маленькие дети в стойке «плуг» часто упираются в лыжи. За счёт небольшой ротации в корпусе это позволяет слегка направить внешнее колено вперёд к склону, внешняя лыжа увеличивает угол закантовки и поворачивает. Не допускать большой ротации и не закатывать это движение!

Варианты названия игр

Дети с 4 лет:

- перекладывать руки с одной ноги на другую с вертикальной работой;
- сделать упражнение «самолёт»;
- сделать упражнение «скользящий шаг» (выдвигать вперёд внешнюю лыжу) — с 6 лет.

Варианты названия игр

Примечание

При выполнении упражнения «скользящий шаг» выдвигание лыжи должно быть небольшим — это позволит избежать излишней ротации.

Важно:

- на первых занятиях рекомендуется использовать короткие и гибкие лыжи. В этом случае ребёнку легче поворачивать, что помогает сохранить мотивацию за счёт получения быстрого результата;
- при освоении первых связанных поворотов допускается использование небольшой ротации корпуса, рук и скользящих шагов. Важно, чтобы они не были амплитудными. В дальнейшем нужно переключить внимание ребёнка на работу ног;
- для контроля скорости детей 2–3 лет можно использовать вожжи (верёвку, обруч, резинку и т. п.);
- с детьми до 4 лет можно использовать ленточки разного цвета для маркировки правой и левой ног.

ЭТАП 2. ПОВОРОТЫ В ПЛУГЕ В РАЗНЫХ УСЛОВИЯХ И УПРАЖНЕНИЯ НА БЕЗОПАСНОСТЬ

После освоения первых связанных поворотов необходимо закрепить технические навыки и навыки самостоятельного безопасного катания.

Цель: научиться безопасно поворачивать в любых условиях.

Знания, умения, навыки (технические):

- разгибание ног до линии ската и сгибание на линии ската (вертикальная работа);
- перенос веса с соблюдением тайминга и удержанием лыж на внутренних кантах;
- удержание центральной стойки;
- удержание баланса в разных условиях (скорость, неровный склон, разное состояние снега);
- умение контролировать скорость за счёт закрытого поворота;
- умение изменять радиус от большого к малому и наоборот.

Знания, умения, навыки (по безопасности):

- соблюдение дистанции;
- экстренная остановка в плуге;
- удержание траектории движения;
- выбор траектории движения;
- остановка в безопасном месте и правильное начало движения;
- соблюдение правил выезда на соседнюю трассу при их пересечении;
- оценка движения других катающихся и помех на склоне.

МЕТОДИЧЕСКИЙ РЯД

1) Упражнения на закрепление базовых навыков:

- сделать повороты по принципу «разгибаю – переношу – сгибаю», добиваясь слитности движений;
- сделать повороты по принципу «негативного слалома»;
- сделать связанные повороты по диагонали (упражнение «гирлянда»);
- сделать связанные повороты по учебным трассам.

2) «Демо-заезды» (с 4–5 лет):

- в одну колонну с изменением радиуса от большого к малому и наоборот;
- повороты большого радиуса в парах;
- повороты малого радиуса в одну колонну;
- повороты малого радиуса в две колонны с палками или без палок;
- «корова» с палками или без палок.

Варианты названия игр:

1)
2)

Важно:

- распространённая ошибка – торможение на линии ската. Важно раскатать ребёнка на комфортном для него склоне, чтобы он почувствовал контроль над лыжами. Только после этого можно переходить на более крутой склон;
- детям до 5 лет на первом этапе давать элемент в целом (общей картинкой), сильно не акцентируя внимание на особенностях выполнения каждого движения;
- на этом этапе достаточно небольшой вертикальной работы, чтобы разгружать лыжи, давать мышцам отдых и не усиливать заднюю стойку;
- не рекомендуется долго катать ребёнка в плуге. Также не рекомендуется кататься в плуге на склонах средней крутизны и круче. Всё это в дальнейшем серьёзно затруднит переход на параллельные лыжи;

- особое внимание уделить дисциплине и безопасности;
- «демо-заезды» можно использовать для усложнения упражнения и поддержания мотивации по мере технической готовности ребёнка.

ЭТАП 3. ПОВОРОТЫ В ПЛУГЕ СПИНОЙ ВПЕРЁД

Катание спиной вперёд расширяет координационные способности и улучшает навыки катания лицом вперёд, помогает лучше понять принцип поворота. Этот навык поможет уверенно чувствовать себя во время экстренной остановки на бугельном подъёмнике и при спуске с него. Также он пригодится для освоения вращений на склоне.

Цель: контролировать движения при спуске спиной вперёд.

Знания, умения, навыки (технические):

- понимание тайминга поворота;
- удержание пяток вместе, носков – врозь и торможение за счёт разведения носков (может быть использовано при спуске с подъёмника, если выход на уклоне);
- наклон корпуса вперёд;
- перенос веса;
- удержание лыж на внутренних кантах.

МЕТОДИЧЕСКИЙ РЯД

- 1) **Сделать спуск на параллельных лыжах (или с небольшим плугом) по линии ската и остановиться в плуге, расставив руки в стороны.**
- 2) **Сделать полповорота, отводя носок одной лыжи в сторону вместе с рукой (выполнить в обе стороны).**
- 3) **Сделать связанные повороты с равномерной загрузкой лыж на линии ската, используя руки.**
- 4) **Сделать связанные повороты по диагонали.**
- 5) **Сделать упражнение «перевёрнутый мир».**

Варианты названия игр:

1)
2)
3)
4)