

## СЕМИНАР «ФРИСТАЙЛ НА ГОРНЫХ ЛЫЖАХ: ВВЕДЕНИЕ»

Это дополнительный курс в системе курсов НЛИ, созданный для инструкторов по горнолыжному спорту, которые хотят расширить свои знания и спектр методик. Программа курса предполагает освоение простых, но эффективных трюков, которые можно использовать при обучении клиентов разного уровня подготовки.

### **В Курсе могут участвовать инструкторы, которые:**

- имеют удостоверение НЛИ категорий «С», «B-basic», «B», «A» по горнолыжному спорту;
- хотят учиться;
- соблюдают правила поведения на Курсе.

### **Снаряжение:**

- любые горные лыжи;
- обязательно наличие защиты.

**Цель Курса** — специализированная подготовка инструктора по горнолыжному спорту, позволяющая освоить базовые трюки фристайла и методику обучения им.

### **Задачи Курса:**

- изучение общих особенностей горнолыжного катания в направлении «Фристайл»;
- формирование у инструктора по горнолыжному спорту необходимых навыков для обучения основам фристайла;
  - освоение общих теоретических и методических знаний, а также технических умений и навыков, требующихся для качественной работы инструктора по горнолыжному спорту в направлении «Фристайл»;
  - формирование умений и навыков оценки физических способностей и функционального состояния клиента, адекватного выбора инструктором средств и методов двигательной деятельности для улучшения техники исполнения простых элементов фристайла его клиентом;
  - приобретение навыков оценки исполнения простых элементов фристайла горнолыжниками, умений определять их технические ошибки, выбирать корректные упражнения для их исправления и улучшения базовой техники клиента.

### **Ежедневное расписание:**

- практические занятия на склоне (занятия по демонстрации техники и методические занятия) — 5 астрономических часов;
- теоретические занятия и аналитические семинары (анализ результатов записанного на видео практического занятия) — 2,5–3 астрономических часа.

### **Объём часов по программе подготовки**

Квалификация не присваивается	Астрономические часы (час равен 60 минутам)	Академические часы (час равен 45 минутам)
Количество часов практики	10	14,5
Количество часов теории	6	9,5
<b>Всего часов</b>	<b>16</b>	<b>24</b>

Количество дней Курса — 2.

## **Программа Курса**

Программа Курса включает практические занятия на склоне и теоретические занятия (лекции и семинары).

На практических занятиях происходит отработка простых трюков фристайла, формирование их качественной демонстрации и разбор методики обучения этим трюкам.

На лекциях рассматриваются основы теории фристайла.

Семинарские занятия посвящены анализу общих методических принципов преподавания фристайла.

## **Итоговое тестирование**

Программа Курса не предусматривает итоговое тестирование, так как Курс является вводным.

## **После успешного прохождения Курса вы получите:**

- сертификат НЛИ об успешном прохождении семинара «Фристайл на горных лыжах: введение»;
- необходимые знания и умения для профессионального обучения клиентов простым элементам фристайла.

**После успешного прохождения Курса вы имеете право работать** на трассах следующих характеристик (согласно классификатору горнолыжных трасс ГОСТ Р 55881-2013):

- прямолинейная на участках большой длины, с плавными поворотами без контруклонов, без бугров, ям, выраженных перепадов. Длина выката — не менее 10 м. Уклон трассы — 7–10° (от 4 % до 20 %). Цвет трассы — зелёный;
- слоуп-стайл. Общие параметры трассы: средний угол наклона — 12°, ширина — 30 м, перепад высот 50–200 м. Возможные фигуры на трассе: трамплины, фанбоксы, квотерпайпы, пирамиды, уступы, грани, перила и т. п.

## **Стоимость участия в Курсе:**

- в России — 9 000 рублей.

Внимание! В стоимость участия в Курсе не включены организационные расходы (авиаперелёт, проживание, питание, трансфер, виза, страховка, ски-пасс).