



NATIONAL  
RUSSIAN  
LEAGUE OF  
INSTRUCTORS



# МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ КАТАНИЮ НА ГОРНЫХ ЛЫЖАХ: БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ

КРАТКОЕ  
МЕТОДИЧЕСКОЕ  
ПОСОБИЕ

## РЕФЕРАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ ИНСТРУКТОРОВ НЛИ

Каждый инструктор НЛИ получает от компании «Кант» персональный промокод, который даёт следующие скидки

20%

на услуги  
сервисного  
центра

15%

на новую  
коллекцию на  
дистрибутируемые  
бренды «Кант»\*

10%

на основные  
бренды  
и велосипеды\*

5%

дополнительная  
скидка к цене  
распродажи

\*скидка рассчитывается от первоначальной цены, не суммируется с другими спецпредложениями и акциями не распространяется на подарочные сертификаты и товар, купленный в рассрочку. Но скидка по промокоду суммируется с бонусами. Максимальная суммарная скидка не может превышать 30% от первоначальной стоимости.



Инструктор НЛИ сообщает промокод своим ученикам, чтобы они могли воспользоваться льготами по промокоду.



Промокод действует во всех магазинах «Кант» и в интернет-магазине [www.kant.ru](http://www.kant.ru)



Размер вознаграждения инструктора НЛИ — 5% от продаж по промокоду. Выплаты вознаграждения производятся 2 раза в год: в феврале и августе.



Количество клиентов, которым инструктор НЛИ может сообщить промокод, неограничено.



Каждый клиент инструктора может использовать промокод неограниченное количество раз.

Спортивный магазин "Кант" оставляет за собой право вносить изменения в условия действия реферальной программы.

## ЗАРАБАТЫВАЙТЕ ВМЕСТЕ С «КАНТ»! УДАЧНОГО СОТРУДНИЧЕСТВА!

Подробности программы просим  
уточнять по e-mail:  
[yu.kozlov@kant.ru](mailto:yu.kozlov@kant.ru)

Юрий Козлов  
+7 (495) 604 10 21  
(доб. 1021)



Member of  
the International  
Ski Instructors  
Association

НАЦИОНАЛЬНАЯ  
ЛИГА ИНСТРУКТОРОВ

# МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ КАТАНИЮ НА ГОРНЫХ ЛЫЖАХ: БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ

ЭЛЕКТРОННОЕ ТЕКСТОВОЕ ИЗДАНИЕ

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ  
НАУКОЕМКИЕ ТЕХНОЛОГИИ  
2024

© ООО «Национальная  
Лига инструкторов», 2024  
ISBN 978-5-907946-03-3

УДК 796.926  
ББК 75.719.5  
М54

**Авторы:**

Э. В. Бугаев, А. Ф. Кутырев, Е. Н. Вдовина, Р. Е. Шилов

М54 **Методика обучения детей катанию  
на горных лыжах: базовый уровень**

[Электронный ресурс]: методическое пособие. –  
СПб.: Научное издание, 2024. – 38 с. –  
URL: <http://publishing.intelgr.com/archive/Metodika-obucheniya-detei-kataniyu-na-gornikh-lizhakh-bazovii-uroven.pdf>.

ISBN 978-5-907946-03-3

В методическом пособии представлена современная методика обучения детей базовым навыкам катания на горных лыжах. Ориентировано на подготовку детей 2-12 лет.

Методика соответствует требованиям международных стандартов International Ski Instructors Association (ISIA), соответствует требованиям профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» и ГОСТ Р 558 81-2016 «Туристские услуги. Общие требования к деятельности горнолыжных комплексов».

Также пособие соответствует методическим рекомендациям по реализации дополнительных профессиональных программ (программ повышения квалификации) в сфере подготовки инструкторов по горнолыжному спорту. В 2016 году данные рекомендации утверждены Федерацией горнолыжного спорта и сноуборда России и согласованы с Министерством спорта РФ, Министерством образования и науки РФ, ФГБУ «Федеральный научный центр физической культуры и спорта».

УДК 796.926  
ББК 75.719.5

ISBN 978-5-907946-03-3

© Национальная Лига инструкторов, 2024

## **Учебное издание**

**Бугаев** Эдуард Владимирович

**Кутырев** Андрей Федорович

**Вдовина** Елена Николаевна

**Шилов** Руслан Евгеньевич

## **Методика обучения детей катанию на горных лыжах: базовый уровень**

**Методическое пособие**

**Электронное текстовое издание**

Подписано к использованию 01.10.2024.

Объем издания – 15 МБ.

Издательство «Наукоемкие технологии»

ООО «Корпорация «Интел Групп»

<https://publishing.intelgr.com>

E-mail: [publishing@intelgr.com](mailto:publishing@intelgr.com)

Тел.: +7 (812) 945-50-63

Интернет-магазин издательства

<https://shop.intelgr.com/>

ISBN 978-5-907946-03-3



9 785907 946033 >

# СИСТЕМА КУРСОВ И СЕМИНАРОВ НЛИ

## Курсы повышения технического мастерства горнолыжников и сноубордистов

- Совершенствование техники катания • Рейс-курс • Фрирайд
- Фристайл • Совершенствование техники катания по концепции UPS

## Основные курсы подготовки инструкторов по горнолыжному спорту и сноуборду



\* Для наилучшего результата рекомендуется пройти подготовительный курс / вечерний курс к категории «С» / «В» / «А»

## Дополнительные курсы и семинары для инструкторов по горнолыжному спорту и сноуборду

- + Refresh-курсы по программам курсов категорий «С» и «В»
- + Лекторский сбор для преподавателей курсов категорий «С» / «В» / «А»  
Допускаются инструкторы не ниже категории «В»
- + Семинар «Фристайл на горных лыжах: введение»
- + Курс «Сноуборд: флэт-фристайл»
- + Курс категории «С». Телемарк
- + Семинар «Методика обучения детей катанию на горных лыжах: базовый уровень»
- + Курс категории «С». Лыжный фристайл
- + Программа переподготовки ФНЦ ВНИИФК «Тренер-преподаватель»
- + Семинар «Концепция UPS»

# ПРИВЕТСТВЕННОЕ СЛОВО ОТ АВТОРОВ

## Андрей Кутырев

Детский инструктор — это неиссякаемый источник добра, тепла и сплошного позитива.

Это больше чем инструктор! Он обладает знаниями в области обучения детей, передаёт им свою любовь к горнолыжному спорту через развивающие игры и увлекательные занятия. Также он способствует укреплению здоровья ребят и принимает активное участие в воспитании культуры катания на горных лыжах.

## Эдуард Бугаев

Мы — команда НЛИ — вручаем вам эту методичку (наш многолетний труд), как волшебную палочку.

С её помощью вы сможете стать Великим Волшебником, проявить себя суперинструктором и провести не просто будничное занятие, а устроить **шоу** и **праздник** для конкретного ребёнка, группы детей и даже для взрослых.

Творческих успехов вам!

## Елена Вдовина

Приглашаем вас в таинственный мир детей! Это методическое пособие — лишь первая ступень к тому, чтобы превратиться в шикарного специалиста. Мы хотим, чтобы вы, как настоящие волшебники, могли быстро и увлекательно научить любого ребёнка кататься на горных лыжах и подарить ему яркие впечатления от особой атмосферы отдыха в горах. Мы верим, что вы будете лучшими детскими инструкторами во всем мире! И мы хотим развиваться дальше! Вы с нами?

## Руслан Шилов

Добро пожаловать в команду лучших!

Если вы читаете это, вы сделали первый шаг. Вы лучший! Я горжусь вами. Я горжусь тем, что имею честь быть в одной команде с вами!

Ведь с детьми должны работать лучшие!

Самые-самые!

Мы не просто инструкторы, умеющие кататься на горных лыжах или сноуборде, и знающие методику.

Мы намного больше!

Мы — детские инструкторы, от нас зависит будущее!

Вперёд!

# СОДЕРЖАНИЕ

---

<b>ДО НАЧАЛА ЗАНЯТИЯ .....</b>	<b>7</b>
<b>РАЗМИНКА .....</b>	<b>9</b>
<b>ПОДГОТОВКА К ПОВОРОТАМ .....</b>	<b>14</b>
<b>ПОВОРОТ В ПЛУГЕ.....</b>	<b>20</b>
<b>ПОДГОТОВКА К ПОВОРОТАМ НА ПАРАЛЛЕЛЬНЫХ ЛЫЖАХ .....</b>	<b>24</b>
<b>БАЗОВЫЙ ПОВОРОТ НА ПАРАЛЛЕЛЬНЫХ ЛЫЖАХ .....</b>	<b>31</b>
<b>ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДЪЁМНИКА .....</b>	<b>33</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ .....</b>	<b>35</b>

Места проведения курсов НЛИ



M • A • N • Z • H • E • R • O • K



Места проведения курсов НЛИ



---

СПОРТИВНЫЕ ОРГАНИЗАЦИИ

---



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



---

ПАРТНЕРЫ НЛИ

---





**РОССИЙСКИЙ  
ПРОИЗВОДИТЕЛЬ  
ОДЕЖДЫ  
ДЛЯ АКТИВНОГО  
И ЭКСТРЕМАЛЬНОГО  
ОТДЫХА**



[WWW.DRAGON-FLY.SU](http://WWW.DRAGON-FLY.SU)

**БОЛЕЕ**

**250**

**СОБСТВЕННЫХ  
МОДЕЛЕЙ  
ЭКИПИРОВКИ**

**ИЗДЕЛИЙ В ГОД**

**150 000**

**СТАТУС  
ВЫСОКОТЕХ  
С 2024 г**



Certified  
**B**  
Corporation

# FOR EVERY ADVENTURE

SUSTAINABLE HEADWEAR PRODUCED  
IN OUR HOME FACTORY IN BARCELONA

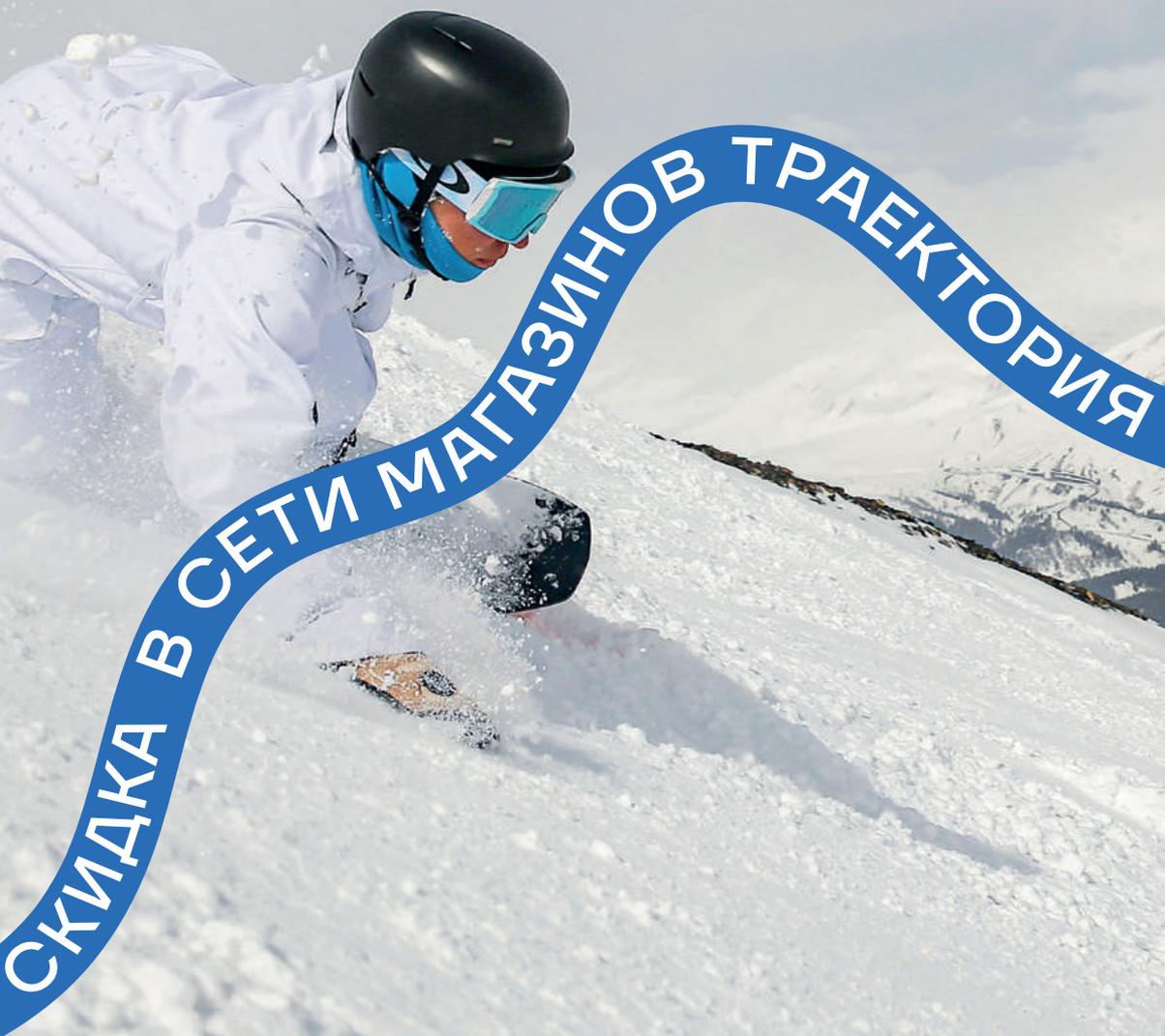


Buff® is a registered trademark of Buff® s.p.a. U.S.A. & Canada

MADE IN BARCELONA

[buff.com](http://buff.com)





ПРОМОКОД: NLI



**TERRO** 

промокод -10%

**NLI**

в интернет-магазине [terrorsnow.com](http://terrorsnow.com)

stayer

THE RISK LEVEL

IS DIFFERENT,

BUT THE EQUIPMENT

IS THE SAME



STAYER.SU

Classic Ski. Коллекция классической горнолыжной одежды

# Ваши отзывы – наша мотивация

Путь каждого участника уникален и сопровождается бурей эмоций. Мы будем рады услышать твою историю прохождения курса, впечатления и, конечно, предложения, которые нужны нам, чтобы стать лучше!

Возможно, именно твой отзыв вдохновит других выбрать новый профессиональный путь, отправиться в невероятное горное путешествие на курс и расширить свои возможности, чтобы снова и снова спускаться с гор, заряженным новыми знаниями и навыками в катании!

## ОТЗЫВЫ МОЖНО ОСТАВИТЬ:

[isiarussia.ru](http://isiarussia.ru)



Yandex



Google



**ИЛИ НАПИСАТЬ ОТЗЫВ У СЕБЯ  
В СОЦ СЕТИ И ОТМЕТИТЬ НАС  
#NLI #НЛИ**



СПАСИБО ЗА НЕВЕРОЯТНУЮ АТМОСФЕРУ НА КУРСЕ :)  
РЕСПЕКТ ПРЕПОДАВАТЕЛЯМ! ПРИЯТНО УЧИТЬСЯ У ЛУЧШИХ В СВОЁМ ДЕЛЕ РЕБЯТ! :)  
КЛАССНЫЕ ЗНАКОМСТВА,  
ТОЛЬКО ПОЗИТИВНЫЕ  
ЭМОЦИИ НА ЗАНЯТИЯХ!  
ПРОДУМАННАЯ ДО МЕЛОЧЕЙ  
МЕТОДИКА. СПАСИБО  
ЗА ВАШУ РАБОТУ, ЭТО БЫЛИ  
САМЫЕ КЛАССНЫЕ КАНИКУЛЫ.  
МЕСТО, ГДЕ ВЫ МОЖЕТЕ  
ИЗМЕНИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ,  
ПОЛУЧИВ УНИКАЛЬНЫЕ  
ЗНАНИЯ ♡

**НЕ ХОЧЕШЬ ПРОПУСКАТЬ ПОЛЕЗНЫЕ  
МАТЕРИАЛЫ ОТ NLI? ПОДПИСЫВАЙСЯ  
НА НАШИ СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ!**

Vkontakte



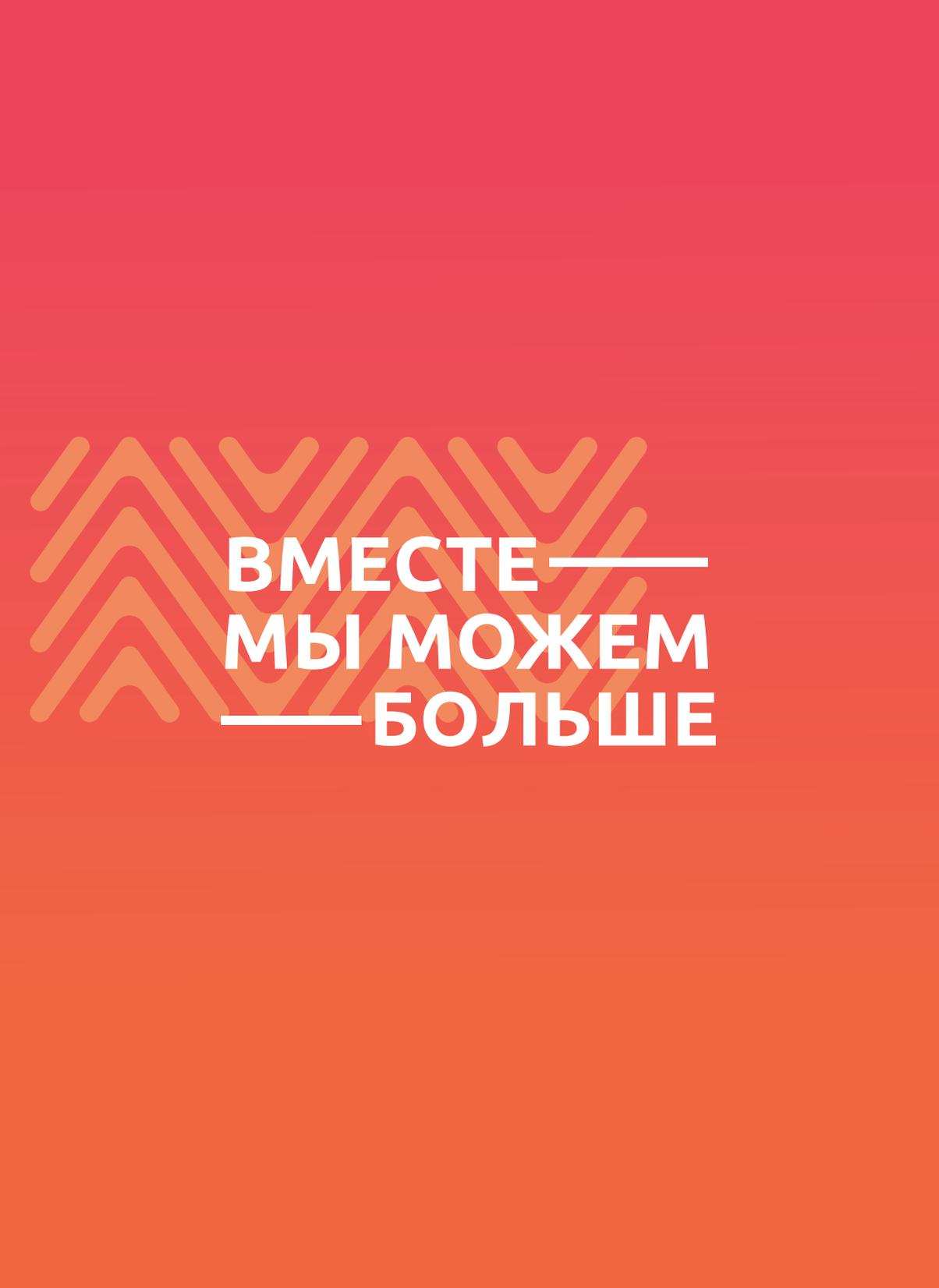
Telegram



YouTube



NATI  
RUSS  
LEACH  
INSTR



**ВМЕСТЕ —  
МЫ МОЖЕМ  
— БОЛЬШЕ**