



NATIONAL
RUSSIAN
LEAGUE OF
INSTRUCTORS

2

ЭТАП
ОБУЧЕНИЯ



ГОРНОЛЫЖНЫЙ СПОРТ

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



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

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



Member of
the International
Ski Instructors
Association

НАЦИОНАЛЬНАЯ
ЛИГА ИНСТРУКТОРОВ

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ГОРНОЛЫЖНОГО СПОРТА. ИНСТРУКТОР ПО ГОРНОЛЫЖНОМУ СПОРТУ БАЗОВОГО УРОВНЯ ОБУЧЕНИЯ

(КАТЕГОРИЯ «В»)

ЭЛЕКТРОННОЕ ТЕКСТОВОЕ ИЗДАНИЕ

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ
НАУКОЕМКИЕ ТЕХНОЛОГИИ
2024

© ООО «Национальная
Лига инструкторов», 2024
ISBN 978-5-907804-83-8

УДК 796.926
ББК 75.719.5
Т33

Авторы:

Т. В. Дунаева, Э. В. Бугаев, С. Н. Ураков, О. В. Даргужас

Т33 **Теория и методика горнолыжного спорта.
Инструктор по горнолыжному спорту базового
уровня обучения (категория «В»)**

[Электронный ресурс]: методическое пособие. –
СПб.: Научно-технические технологии, 2024. – 32 с. –
URL: <http://publishing.intelgr.com/archive/Teoriya-i-metodika-gornolizhnogo-sporta-Instruktor-po-gornolizhnomu-sportu-bazovogo-urovnya-obucheniya-kategoriya-B.pdf>.

ISBN 978-5-907804-83-8

В методическом пособии представлена современная методика обучения технике горнолыжного спорта, которая используется на этапе освоения поворотов на параллельных лыжах.

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

Пособие выполняет методические рекомендации 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».

Методическое пособие предназначено для инструкторов и тренеров по горнолыжному спорту.

УДК 796.926
ББК 75.719.5

ISBN 978-5-907804-83-8

© Национальная Лига инструкторов, 2024

Учебное издание

Дунаева Татьяна Владимировна

Бугаев Эдуард Владимирович

Ураков Станислав Николаевич

Даргужас Ольга Владимировна

**Теория и методика горнолыжного спорта.
Инструктор по горнолыжному спорту базового уровня обучения
(категория «В»)**

Методическое пособие

Электронное текстовое издание

Подписано к использованию 01.10.2024.

Объем издания – 22 Мб.

Издательство «Наукоемкие технологии»

ООО «Корпорация «Интел Групп»

<https://publishing.intelgr.com>

E-mail: publishing@intelgr.com

Тел.: +7 (812) 945-50-63

Интернет-магазин издательства

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

ISBN 978-5-907804-83-8



9 785907 804838 >

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»

ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО



*Президент НЛИ
Ольга Даргужас*

Поздравляем с новым и важным шагом в вашем профессиональном развитии! Продолжая свою подготовку, вы расширяете свои возможности и возможности своих учеников.

В ваших руках методика обучения, которая соответствует всем российским требованиям и международным стандартам. Это гарантирует качество и надёжность вашей специализированной подготовки.

Система обучения едина, но лишь от вас зависит, как её применять. Полученные знания нужно приправить импровизацией, играми, шутками и оригинальной подачей. Профессионализм инструктора основывается на его индивидуальности.

Не бойтесь сложностей! Вас ждут увлекательное общение с коллегами, продуктивная работа в компании единомышленников и удовольствие от любимого вида спорта.

Будьте открыты новому! Подход к обучению непрерывно меняется, методики совершенствуются, а стандарты расширяются. Следите за новыми тенденциями и пробуйте свежие идеи.

Развиваетесь вместе с нами и будьте активным представителем профессионального сообщества инструкторов России!

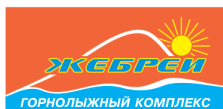
СОДЕРЖАНИЕ

УКОЛ ПАЛКОЙ	7
БАЗОВЫЙ ПОВОРОТ БОЛЬШОГО РАДИУСА НА ПАРАЛЛЕЛЬНЫХ ЛЫЖАХ	8
БАЗОВЫЙ ПОВОРОТ МАЛОГО РАДИУСА НА ПАРАЛЛЕЛЬНЫХ ЛЫЖАХ	10
КАРВИНГОВЫЙ ПОВОРОТ БОЛЬШОГО РАДИУСА	12
КАРВИНГОВЫЙ ПОВОРОТ МАЛОГО РАДИУСА	14
КАРВИНГОВЫЙ ПОВОРОТ БОЛЬШОГО РАДИУСА С РАЗГРУЗКОЙ ВНИЗ	16
ПРИЛОЖЕНИЯ	18

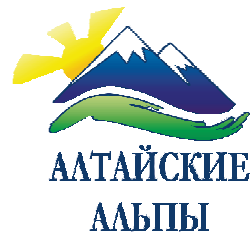
Места проведения курсов НЛИ



M A N Z H E R O K



Места проведения курсов НЛИ





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



WWW.DRAGON-FLY.SU

БОЛЕЕ

250

СОБСТВЕННЫХ
МОДЕЛЕЙ
ЭКИПИРОВКИ

ИЗДЕЛИЙ В ГОД

150 000

СТАТУС
ВЫСОКОТЕХ
С 2024 г



Certified



Corporation

FOR EVERY ADVENTURE

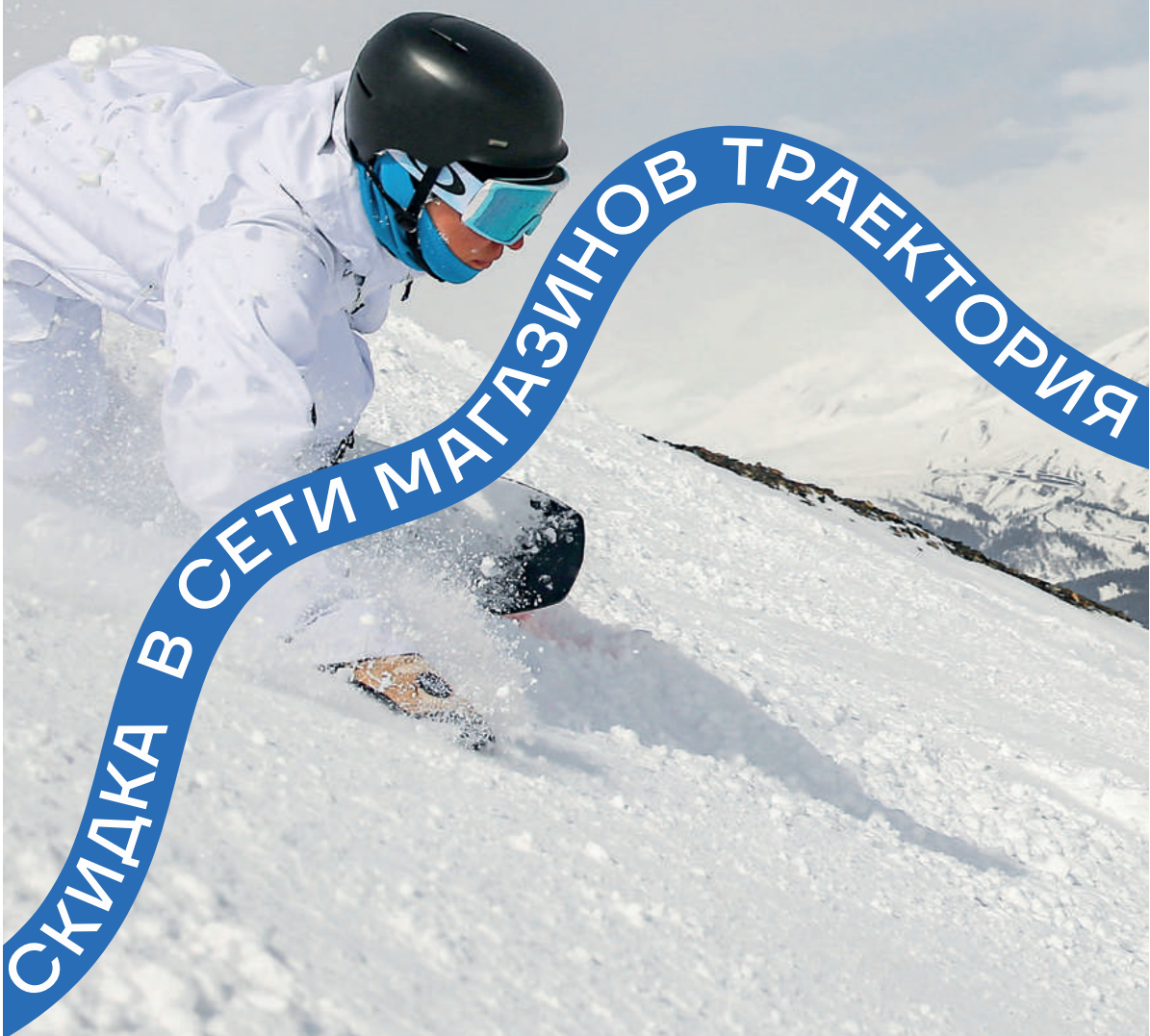
SUSTAINABLE HEADWEAR PRODUCED
IN OUR HOME FACTORY IN BARCELONA



MADE IN BARCELONA

buff.com





ПРОМОКОД: NLI



TERRO 

промокод -10%

NLI

в интернет-магазине 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



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 КАНКУЛЫ.
МЕСТО, ГДЕ ВЫ МОЖЕТЕ
ИЗМЕНИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ,
ПОЛУЧИВ УНИКАЛЬНЫЕ
ЗНАНИЯ ♡

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

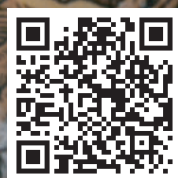
Vkontakte




Telegram



YouTube



NATI
RUSS
LEACH
INSTR



**ВМЕСТЕ —
МЫ МОЖЕМ
— БОЛЬШЕ**