



Вмілість

Сноубордизм III

Рівень

3 проба

Дата початку здачі

Дата завершення

Прізвище, Ім'я

Вимоги до здобувача вмілості

<input type="checkbox"/>	“ІНСТРУКТОР ПО СНОУБОРДУ III” (Третя проба)	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	I. Здобуде вмілість «Сноубордизм 2».	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	II. Відбуде вишкіл ШІС (“Школа інструкторів сноубордизму”) чи	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	інші курси «Асоціації гірськолижних та сноуборд-інструкторів»	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	(ISIA).	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	III. Зможе прочитати гутірки на теми:	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	• «Сніг та лавини»;	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	• «Спорядження для сноуборду».	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	IV. Має такі практичні навички:	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	1. Зможе на місці продемонструвати вправи з однією приціпленою до дошки ногою:	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	• порухає сноуборд вперед-назад;	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	• зробить крок вперед, назад, із постановкою сноуборда на кант;	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	• поперемінно підніме ніс, хвіст сноуборда;	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	• зробить повороти на місці навколо носа, хвоста сноуборда;	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	2. Зможе в русі продемонструвати вправи з однією приціпленою до дошки ногою:	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	• ходить, ковзає по колу;	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	• ковзає вперед, відштовхуючись вільною ногою (“Самокат”);	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	3. Зможе продемонструвати вправу з однією приціпленою до дошки ногою - спуск по прямій, і пояснить їхню необхідність при їзді:	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	• спуститься по прямій;	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	• спуститься по прямій з вертикальною роботою;	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	• спуститься по прямій, присідаючи вперед, назад, поперемінно торкаючись носа й хвоста сноуборда;	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	• спуститься по прямій, балансує вправо, вліво, торкаючись переднього та заднього канта;	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	• зробить поворот j-turn із зупинкою;	Місце для дати та підпису інструктора

<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> спуститись по прямій з підкиданням сніжки чи то рукавиці. 	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	4. Зможе пояснити особливості основної та базової стійок та виправить їх за наявності помилок;	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	5. Зможе пояснити та продемонструвати зісковзування із зупинкою і провести такі вправи з учнем:	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> зісковзування по лінії схилу із зупинкою з допомогою партнера; 	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> зісковзування по лінії схилу із зупинкою без допомоги партнера; 	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> зісковзування по лінії схилу із зупинкою, продовженням руху і повторною зупинкою; 	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> зісковзування по лінії падіння схилу із поперемінною швидкістю (повільно - швидко - повільно - швидко); 	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> зісковзування по команді (за голосом, за поданим візуальним знаком). 	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	6. Знає, які існують можливі проблеми при виконанні цих вправ, та як їх вирішити;	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	7. Зможе пояснити, продемонструвати бокове просковзування і провести такі вправи з учнем:	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> просковзування по лінії падіння схилу, перенесення ваги тіла, перехід у бокове просковзування, зупинка; 	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> та ж вправу, лише в інший бік; 	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> бокове зісковзування в один, потім в інший бік; 	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> бокове зісковзування «на ціль». 	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	8. Знає, які існують можливі проблеми при виконанні цих вправ, та як їх вирішити;	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	9. Зможе пояснити, продемонструвати поворот з просковзуванням та з перенесенням ваги тіла та провести такі вправи з учнем:	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> півповорот з поступовим збільшенням радіусу; 	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> “ірлянда”; 	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> одиначний поворот (з допомогою партнера); 	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> одиначний поворот (без допомоги партнера); 	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> зв'язані повороти. 	Місце для дати та підпису інструктора