附件3

全国冰雪运动特色学校小学教师滑雪技能培训日程

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 时间 | 培训内容 |
| 第一天 | 全天 | 参加培训教师报到 |
| 第二天 | 9:00-9:30 | 开班仪式 |
| 9:30-11:30 | 冰雪文化及越野滑雪的发展史（理论课） |
| 14:00-16:30 | 1.越野滑雪装备要求  2.滑行安全防护知识  3.越野滑雪传统滑行技术 |
| 第三天 | 9:00-10:30 | 越野滑雪发展现状及比赛相关规则（理论课） |
| 14:00-16:45 | 实践教学  越野滑雪自由滑行技术并练习 |
| 第四天 | 9:00-11:00 | 第一阶段：体能训练技巧培训，熟练越野滑雪传统技术和自由滑行技术，并达到初步掌握程度，雪地环境下雪板滑行 |
| 14:00-16:00 | 第二阶段：复习滑降、平地练习直滑降动作。体验滑行中维持平衡感觉。提高滑行速度、方向的控制能力。 |
| 18:00-20:00 | 结业考核和总结 |
| 第五天 | 全天 | 离会 |