

О Г Л А В Л Е Н И Е

ВВЕДЕНИЕ.....	3
1. СНОУБОРДИНГ КАК ВИД СПОРТА.....	4
1.1. История сноубординга.....	4
1.2. Виды сноубординга.....	6
1.3. Сноубординг в программе Олимпийских игр.....	8
1.4. Сноубординг в России и Санкт-Петербурге.....	8
2. ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ СНОУБОРДА.....	11
2.1. Конструкция сноуборда.....	11
2.2. Виды.....	13
3. ЭКИПИРОВКА СНОУБОРДА.....	17
4. ОСНОВНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРИ КАТАНИИ.....	21
4.1. Правила поведения на склоне.....	21
4.2. Правила поведения в горах.....	24
4.3. Техника правильного падения.....	25
4.4. Рекомендации по поведению на склоне.....	25
5. СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА В СНОУБОРДЕ.....	28
5.1. Этапы спортивной подготовки в сноуборде.....	28
5.2. Физическая и специальная подготовленность на различных этапах подготовки.....	29
5.3. Планирование спортивной подготовки сноубордистов.....	33
5.4. Виды спортивной подготовки в сноуборде.....	35
5.5. Организация тренировочного процесса и соревновательной деятельности.....	37
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	39
Контрольные вопросы.....	39
Библиографический список.....	39