

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САХАЛИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

На правах рукописи

ВЛАСЕНКО Павел Павлович

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ  
СНОУБОРДИНГА В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ КАДРОВ

5.8.7 – Методология и технология профессионального образования

ДИССЕРТАЦИЯ

на соискание ученой степени кандидата педагогических наук

Научный руководитель:  
доктор педагогических наук,  
доцент С.В. Ереги́на

Южно-Сахалинск – 2022

## Оглавление

Введение .....	6
1 Теоретические основы подготовки физкультурно-спортивных кадров к использованию средств сноубординга в профессиональной деятельности .....	20
1.1 Подходы к профессиональной подготовке физкультурно-спортивных кадров .....	20
1.1.1 Современная система профессиональной подготовки физкультурно-спортивных кадров .....	20
1.1.2 Нормативное обеспечение подготовки физкультурно-спортивных кадров.....	25
1.1.3 Теоретико-методологические подходы к профессиональной подготовке физкультурно-спортивных кадров.....	28
1.2 Сноубординг как вид спорта и учебная дисциплина в системе подготовки физкультурно-спортивных кадров.....	38
1.2.1 Тенденции развития вида спорта сноубординг .....	39
1.2.2 Влияние средств сноубординга на организм занимающихся .....	42
1.2.3 Подготовка специалистов по сноубордингу в системе высшего образования.....	45
1.2.4 Формирование профессиональных компетенций у специалистов по сноубордингу .....	47
1.3 Подходы к обучению технике сноубординга в системе подготовки физкультурно-спортивных кадров.....	50
1.3.1 Особенности организации спортивно-технической подготовки в сноубординге .....	50
1.3.2 Классификация техники сноубординга.....	55
1.3.3 Основы методики формирования двигательных навыков .....	56
1.3.4 Программированное обучение технике сноубординга .....	60
1.4 Педагогические условия формирования техники сноубординга в системе подготовки физкультурно-спортивных кадров .....	61

1.4.1 Условия, влияющие на формирование техники сноубординга .....	62
1.4.2 Педагогические условия .....	63
1.4.3 Биомеханические условия .....	65
1.4.4 Личностно-индивидуальные условия .....	68
Выводы по главе 1 .....	71
2 Методы и организация исследования .....	73
2.1. Методы исследования.....	73
2.1.1 Теоретический анализ научной, программно-методической, нормативно-правовой литературы и интернет-ресурсов .....	73
2.1.2 Метод контент-анализа .....	74
2.1.3 Педагогическое наблюдение .....	75
2.1.4 Метод анкетирования.....	75
2.1.5 Метод моделирования.....	77
2.1.6 Метод экспертных оценок .....	77
2.1.7 Тестирование .....	79
2.1.8 Опытно-поисковая работа.....	79
2.1.9 Педагогический эксперимент .....	80
2.1.10 Методы математической статистики .....	80
2.2 Организация исследования.....	82
Выводы по главе 2 .....	84
3 Разработка педагогических условий использования средств сноубординга в профессиональной подготовке физкультурно-спортивных кадров .....	85
3.1 Определение средств сноубординга для изучения в системе профессиональной подготовки физкультурно-спортивных кадров.....	85
3.2 Использование средств сноубординга в подготовке бакалавров, обучающихся по направлению «Физическая культура и спорт» .....	113
3.3 Освоение средств сноубординга в подготовке специалистов, обучающихся по программе повышения квалификации .....	129

3.4 Проектирование модели использования средств сноубординга, разработанной на основе педагогических условий, в подготовке физкультурно-спортивных кадров.....	157
Выводы по главе 3 .....	160
4 Апробация разработанных педагогических условий использования средств сноубординга в процессе профессиональной подготовки физкультурно-спортивных кадров .....	162
4.1 Эффективность подготовки физкультурно-спортивных кадров к использованию средств сноубординга на практике .....	162
4.2 Программа подготовки студентов факультетов физической культуры к использованию средств сноубординга в будущей профессиональной деятельности.....	166
4.3 Программа повышения квалификации для специалистов, осуществляющих профессиональную деятельность с использованием средств сноубординга .....	178
Выводы по главе 4 .....	192
Заключение.....	193
Список литературы .....	197
Приложение А – Анкета для школьников о необходимости включения занятий по сноубордингу .....	245
Приложение Б – Анкета для студентов о необходимости включения учебной дисциплины «Сноубординг» с методикой преподавания в подготовку студентов факультета физической культуры .....	246
Приложение В – «Сноуборд профи-тест 1» – тест-опросник для студентов, обучающихся по направлению «Физическая культура» .....	247
Приложение Г – Протокол оценки валидности теста «Сноуборд профи-тест 1» ..	256
Приложение Д – Анкета для опроса тренеров по сноуборду .....	257
Приложение Е – «Сноуборд профи-тест 2» – тест-опросник для тренеров по сноубордингу .....	260
Приложение Ж – Протокол оценки валидности теста «Сноуборд профи-тест 2» .	271

Приложение И – Протокол оценки уровня освоенности базовой техники сноубординга занимающимися экспериментальной группы .....	272
Приложение К – Анкета для студентов на выявление уровня профессиональной направленности личности .....	275
Приложение Л – Методика обучения основам техники катания на сноуборде ...	276
Приложение М – Акты внедрения .....	314

## Введение

**Актуальность исследования.** Формирование здорового образа жизни, повышение показателей российских спортсменов на международной арене – государственно важные задачи, обусловленные изменением ценностных ориентиров детей и подростков, выбором ими инертных форм организации досуга, а также усилением глобальной конкуренции в спорте высших достижений. Традиционно большой интерес вызывают виды спорта, не только являющиеся «медалеемкими» с точки зрения спортивных достижений, но и составляющие основу для физически активного досуга и имеющие выраженный закаливающий эффект для организма. В связи с этим актуальной социально ориентированной отраслью физической культуры, а также востребованным направлением профессионального образования являются занятия сноубордингом.

В России сноубординг востребован не только в системе спортивной подготовки, но и в качестве рекреативной формы занятий физическими упражнениями. Число занимающихся сноубордингом в спортивных школах Российской Федерации, по данным Министерства спорта, поступательно увеличивается. Согласно статистике Всероссийской общественной организации «Федерация сноуборда России», сегодня направление сноубординга динамично развивается в 46 субъектах Российской Федерации, в 14 регионах сноубординг входит в перечень базовых для субъекта видов спорта (по данным 2022 г.). На рост популярности сноубординга в России повлияли открытие детских горнолыжных клубов, создание специальных сноуборд-трасс, проведение в стране крупнейших международных соревнований и спортивно-оздоровительных фестивалей. Это стимулирует повышенное внимание к новым видам спорта и формируют потребность в кадрах для их развития. При этом компетентность и востребованность физкультурно-спортивных кадров определяются качеством профессиональной подготовки.

**Степень научной разработанности темы.** В российской педагогической науке проблемами профессиональной подготовки физкультурно-спортивных

кадров занимался П.Ф. Лесгафт («Руководство по физическому образованию детей школьного возраста», 1888 г.), заложивший теоретические основы физического воспитания на основе знаний по анатомии и физиологии. Исследованием проблем физической подготовки, наряду с профессиональной подготовкой специалистов сферы физической культуры, занимался Г.А. Дюпперон, особое внимание уделявший разработке методической литературы по видам спорта, впоследствии систематизировавший накопленные знания, в том числе опыт западной научной школы, что позволило сформировать значительную базу («Теория физической культуры», 1930 г.), ставшую основой для последующих разработок А.Д. Новикова («Средства и методы физического воспитания», 1941 г.), Л.П. Матвеева («Теория и методика физического воспитания», 1976 г.), В.Н. Платонова («Теория и методика спортивной тренировки», 1984 г) и других ученых, в которых рассматривались теоретические и практические основы тренировочной деятельности, организационно-методические условия вузовского физического воспитания и профессионально-прикладной физической подготовки, требования к результатам профессиональной подготовки специалистов отрасли. Исследованию путей повышения эффективности профессиональной подготовки специалистов сферы физической культуры и спорта (ФКиС) посвящена значительная часть работ Л.И. Лубышевой («Инновационные технологии в профессиональной подготовке спортивного педагога», 2005 г.), главной идеей которых является спортизированное физическое воспитание на личностно-ориентированной основе, М.М. Богена («Обучение двигательным действиям», 2011 г.), подробно исследовавшего проблему обучения технике видов спорта в процессе подготовки физкультурно-спортивных кадров, В.Н. Платонова («Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов», 2019 г.), рассмотревшего структуру двигательных качеств и методику их воспитания на основе особенностей проявления каждого из двигательных качеств применительно для конкретного вида спорта, и других ученых.

Современная педагогическая наука свидетельствует о том, что неотъемлемым элементом профессиональной компетентности специалистов сферы физической культуры, а также условием ее формирования является владение техникой вида спорта в предполагаемой или осуществляемой профессиональной деятельности. Однако на сегодняшний день вопросы подготовки физкультурно-спортивных кадров к использованию средств сноубординга российской научной школой не изучены. Остается неразработанной проблема программно-методического сопровождения подготовки специалистов физкультурно-спортивной отрасли к использованию средств сноубординга, отсутствуют научно обоснованные средства обучения технике сноубординга, а также методики и технологии формирования готовности к использованию средств сноубординга в процессе профессиональной подготовки физкультурно-спортивных кадров.

Анализ философских, психологических и педагогических исследований по проблеме подготовки физкультурно-спортивных кадров к использованию средств сноубординга в профессиональной деятельности позволил выявить следующие **противоречия**:

– на *социально-педагогическом уровне* – между потребностью общества, экономики и личности в квалифицированных физкультурно-спортивных кадрах, владеющих средствами сноубординга, и недостаточным уровнем готовности физкультурно-спортивных кадров к организации занятий сноубордингом;

– на *научно-теоретическом уровне* – между необходимостью развития системы профессиональной подготовки физкультурно-спортивных кадров и недостаточной разработанностью педагогических условий использования средств сноубординга в теории профессионального физкультурного образования, обуславливающих возможность практической подготовки физкультурно-спортивных кадров к использованию средств сноубординга;

– на *научно-методическом уровне* – между потребностью в расширении содержания профессиональной подготовки физкультурно-спортивных кадров,

владеющих средствами сноубординга, и недостаточностью учебно-методического обеспечения для организации такой подготовки.

**Ключевое противоречие** – между возрастающими потребностями личности, общества и экономики в квалифицированных физкультурно-спортивных кадрах, владеющих средствами сноубординга, с одной стороны, и возможностями системы профессиональной подготовки готовить специалистов физкультурно-спортивного сектора к использованию средств сноубординга в связи с недостаточной разработанностью педагогических условий, обеспечивающих указанную подготовку, с другой стороны.

Обозначенные противоречия позволили определить **проблему исследования** – необходимость научного обоснования педагогических условий профессиональной подготовки физкультурно-спортивных кадров к использованию средств сноубординга в практической деятельности.

**Объект исследования:** процесс профессиональной подготовки физкультурно-спортивных кадров.

**Предметом исследования** явились педагогические условия использования средств сноубординга в профессиональной подготовке физкультурно-спортивных кадров.

**Гипотеза исследования:** предполагается, что уровень профессионализма физкультурно-спортивных кадров будет зависеть от включения в содержание профессиональной подготовки средств сноубординга. Данный процесс будет эффективным, если:

– формирование у физкультурно-спортивных кадров готовности к использованию средств сноубординга в профессиональной деятельности будет осуществляться в педагогических условиях, спроектированных на основе сочетания системного, компетентностного, личностно-деятельностного и профессиографического подходов;

– будут выявлены педагогические условия, обеспечивающие формирование готовности физкультурно-спортивных кадров к использованию средств сноубординга и разработано учебно-методическое обеспечение

профессиональной подготовки физкультурно-спортивных кадров к использованию средств сноубординга, основу которого составит методика с описанием средств обучения технике сноубординга;

– будет разработан диагностический инструментарий для выявления уровня готовности физкультурно-спортивных кадров к использованию средств сноубординга в профессиональной деятельности;

– разработанные педагогические условия использования средств сноубординга в профессиональной подготовке физкультурно-спортивных кадров будут подтверждены экспериментальным путем.

**Цель исследования:** выявить и теоретически обосновать педагогические условия использования средств сноубординга в профессиональной подготовке физкультурно-спортивных кадров.

Достижение цели осуществлялось посредством решения следующих **задач исследования:**

1. Обосновать целесообразность применения совокупности положений системного, личностно-деятельностного, компетентностного и профессиографического подходов при разработке педагогических условий использования средств сноубординга в процессе профессиональной подготовки физкультурно-спортивных кадров.

2. Выявить оптимальные педагогические условия формирования готовности физкультурно-спортивных кадров к использованию средств сноубординга в профессиональной деятельности. Разработать учебные программы по использованию средств сноубординга в профессиональной подготовке физкультурно-спортивных кадров на уровне высшего и дополнительного профессионального образования, включающие методику обучения технике сноубординга с описанием средств обучения.

3. Обосновать и разработать диагностический инструментарий для выявления уровня готовности к использованию средств сноубординга у физкультурно-спортивных кадров.

4. Экспериментально апробировать эффективность разработанных в исследовании педагогических условий, использования средств сноубординга в профессиональной подготовке физкультурно-спортивных кадров.

**Теоретико-методологической основой исследования** явились:

– основные направления методологии научного познания: *системный подход* (Л. Берталанфи, И.В. Блауберг, В.Н. Садовский, А.Н. Аверьянов, Н.В. Кузьмина, Ю.А. Кустов, В.Д. Шадриков и др.); *компетентностный подход* (В.В. Давыдов, Э.Ф. Зеер, Г.Л. Ларионова, А.В. Хуторской и др.); *деятельностный подход* (Л.С. Выготский, И.Я. Лернер, Д.В. Эльконин, П.Я. Гальперин, А.Н. Леонтьев, Н.Ф. Талызина и др.); *личностный подход* (А.Н. Леонтьев, Б.Г. Ананьев, С.Л. Рубинштейн, В.А. Сластенин и др.); *профессиографический подход* (А.К. Маркова, Л.Ф. Спирин и др.);

– концептуальные положения, составляющие основу профессионального образования и повышения квалификации (К.А. Корбон, Ф.У. Тейлор, В.И. Гриневецкий, Д.К. Советкин, М.В. Лысковский, Н.К. Крупская, В.А. Федоров, С.Я. Батышев и др.); концепция организации процесса профессиональной подготовки в контексте профессиональной деятельности (А.А. Вербицкий, В.Ф. Тенищева и др.); научные исследования в области профессионального самоопределения и профессионального саморазвития специалистов (Т.М. Резер, Т.И. Касьянова, М.Я. Виленский, В.С. Макеева, О.Н. Масалова, Г.А. Ямалетдинова, и др.); основные идеи и научные исследования по организации профессиональной подготовки физкультурно-спортивных кадров (П.Ф. Лесгафт, С.В. Ерегина, М.В. Кларин, М.И. Станкин, Г.К. Селевко, А.А. Деркач, М.Я. Виленский, И.Д. Свищев, С.Д. Неверкович и др.);

– основополагающие работы по теории и методике физической культуры (А.Д. Новиков, Л.П. Матвеев, В.Н. Платонов, Ф.П. Суслов, Ж.К. Холодов); теории и методике воспитания физических и личностно-индивидуальных качеств спортсменов (С.В. Новаковский, А.А. Полозов и др.); методике технической подготовки спортсменов в зимних видах спорта (А.Ф. Лисовский, А.Н. Мишин,

В.И. Виноградова, Л.А. Рапопорт, Х. Харб, Х. Тетер и др.); исследования в сфере построения двигательных навыков и биомеханике спорта (И.М. Сеченов, Н.А. Бернштейн, В.М. Дьячков, М.М. Боген и др.).

Для решения задач исследования применялись следующие методы: теоретический анализ научно-методической литературы, документальных источников и интернет-ресурсов; метод контент-анализа; метод педагогического наблюдения; опросные методы в очной (собеседование) и заочной форме (анкетирование); метод моделирования; метод экспертных оценок; метод тестирования; лабораторный эксперимент; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Исследование проводилось в три этапа.

На 1-м этапе (теоретическом) с мая 2017 г. по декабрь 2019 г. исследовался процесс профессиональной подготовки специалистов физкультурно-спортивной отрасли, определялась целесообразность применения общенаучных подходов к использованию средств сноубординга в профессиональной подготовке физкультурно-спортивных кадров, выявлялись оптимальные педагогические условия для организации такой подготовки. Определялся методологический аппарат исследования, разрабатывались рабочие материалы (анкеты, тесты, методы диагностики).

На 2-м этапе (опытно-экспериментальном) с декабря 2019 г. по март 2022 г. были организованы и проведены лабораторный, констатирующий и формирующий педагогический эксперименты. Лабораторный эксперимент предполагал создание искусственных условий с целью проверки эффективности разработанной методикой обучения технике сноубординга. На констатирующем этапе фиксировался достигнутый уровень готовности физкультурно-спортивных кадров к использованию средств сноубординга в профессиональной деятельности; разрабатывались программы профессиональной подготовки по дисциплине сноубординг, для внедрения на уровне высшего образования и системы ДПО. На формирующем этапе проводилась проверка эффективности предлагаемых нововведений путем внедрения экспериментальных программ профессиональной

подготовки в учебный процесс бакалавров физической культуры и процесс повышения квалификации тренеров по сноуборду.

На 3-м этапе (обобщающем) с апреля 2022 г. по сентябрь 2022 г. подводились итоги педагогического эксперимента, систематизировались полученные результаты и осуществлялся их анализ, формулировались выводы и практические рекомендации по внедрению полученных результатов в практику профессиональной подготовки физкультурно-спортивных кадров.

**Научная новизна исследования** обнаруживается в процессе решения значимой для развития теории и методики профессионального образования задачи формирования готовности физкультурно-спортивных кадров к использованию средств сноубординга в профессиональной деятельности:

– теоретически обосновано применение сочетания подходов для формирования у физкультурно-спортивных кадров готовности к использованию средств сноубординга: *системного*, определяющего процесс формирования у физкультурно-спортивных кадров готовности к использованию средств сноубординга как уровневое строение в общей структуре подготовки, повышающее эффективность функционирования целого – процесса профессиональной подготовки специалистов физкультурно-спортивного сектора; *личностного* и *деятельностного*, подчеркивающих эффективность достижения результатов профессионального образования специалистов сферы ФКиС с учетом индивидуальных учебных предпочтений и целей, стимулирующих познавательную активность и познавательную деятельность обучающихся при формировании готовности к использованию средств сноубординга; *компетентностного*, определяющего готовность к использованию средств сноубординга как формирование совокупности определенных компетенций в рамках профессиональной подготовки физкультурно-спортивных кадров; *профессиографического*, ориентированного на отбор методов и содержания профессионального образования в соответствии с требованиями профессиограмм и профессиональных стандартов;

– определены педагогические условия использования средств сноубординга в процессе профессиональной подготовки физкультурно-спортивных кадров на уровне высшего и дополнительного профессионального образования: выявлены направления для разработки учебно-методического обеспечения по уровням подготовки;

– на основе особенностей осуществления трудовой деятельности с использованием средств сноубординга, в соответствии с профессиональными стандартами отрасли ФКиС уточнено понятие «готовность к использованию средств сноубординга» как наличие совокупности у физкультурно-спортивных кадров определенных (в том числе двигательных) компетенций, отражающих способность к организации и проведению занятий с использованием средств сноубординга в различных физкультурно-спортивных организациях и организациях дополнительного образования.

**Теоретическая значимость результатов исследования** заключается в дополнении теории и методики профессиональной подготовки физкультурно-спортивных кадров новыми знаниями о педагогических условиях использования средств сноубординга в процессе данной подготовки:

– разработана рабочая классификация технических действий в сноубординге для изучения в процессе профессиональной подготовки физкультурно-спортивных кадров к использованию средств сноубординга;

– разработаны педагогические условия формирования готовности к использованию средств сноубординга в процессе профессиональной подготовки специалистов отрасли физической культуры на уровнях высшего и дополнительного профессионального образования: учебно-методическое обеспечение по уровням подготовки, включая методику технической подготовки с описанием средств обучения и методику определения уровня освоенности базовых элементов техники сноубординга; организация профессионально-ориентированной образовательной среды, формирование готовности к дальнейшему самообразованию и самообучению в сфере сноубординга;

– разработан диагностический инструментарий для выявления у физкультурно-спортивных кадров готовности к использованию средств сноубординга в практической деятельности по уровням высшего и дополнительного профессионального образования;

Результаты исследования могут быть спроецированы на управление продуктивностью подготовки других профильных специалистов сферы физической культуры и спорта в процессе профессионального образования.

**Практическая значимость исследования обосновывается:**

– практическим применением разработанных педагогических условий использования средств сноубординга в профессиональной подготовке физкультурно-спортивных кадров: программы дисциплины «Сноубординг с методикой преподавания» для подготовки студентов по направлению 44.03.01 – Физическая культура, квалификация «Бакалавр» (ФГБОУ ВО «Сахалинский государственный университет»); программы курса повышения квалификации «Современные аспекты подготовки юных сноубордистов» для специалистов физкультурно-спортивного сектора, использующих в своей профессиональной деятельности средства сноубординга (ГБУ ДПО «Московский учебно-спортивный центр Москомспорта»);

– использованием разработанных в исследовании педагогических условий в процессе организации занятий с использованием средств сноубординга в рамках реализации экспериментального регионального проекта «Сноуборд в школу», направленного на обучение школьников г. Южно-Сахалинска технике катания на сноуборде;

– возможностью применения экспериментальных разработок: программы дисциплины «Сноубординг с методикой преподавания», программы курса повышения квалификации «Современные аспекты подготовки юных сноубордистов», методики обучения и совершенствования техники сноубординга, разработанного диагностического инструментария в образовательных организациях, осуществляющих подготовку специалистов физкультурно-

спортивного сектора на уровне высшего и дополнительного профессионального образования, в регионах с соответствующими инфраструктурными условиями.

**Положения, выносимые на защиту:**

1. Процесс формирования у физкультурно-спортивных кадров готовности к использованию средств сноубординга в профессиональной деятельности будет осуществляться в педагогических условиях, спроектированных на основе сочетания системного подхода, определяющего процесс формирования готовности к использованию средств сноубординга как уровня строения в общей структуре профессиональной подготовки специалистов физкультурно-спортивного сектора; личностного и деятельностного, подчеркивающих учет индивидуальных учебных предпочтений и целей обучающихся, обучение через элементы непосредственно профессиональной деятельности; компетентностного, определяющего необходимость формирования совокупности определенных компетенций; профессиографического, подчеркивающего необходимость разработки содержания профессионального образования в соответствии с требованиями профессиограмм и профессиональных стандартов.

2. Основой формирования готовности физкультурно-спортивных кадров к использованию средств сноубординга являются следующие педагогические условия: учебно-методическое обеспечение по уровням высшего и дополнительного профессионального образования (профессионально-ориентированные учебные программы подготовки физкультурно-спортивных кадров к использованию средств сноубординга) с описанием оптимальных средств освоения и совершенствования техники сноубординга и методами их применения, описанием критериев определения уровня освоенности базовых элементов техники сноубординга, диагностическими тестами, выявляющими уровень готовности физкультурно-спортивных кадров к использованию средств сноубординга в профессиональной деятельности; организация профессионально-ориентированной образовательной среды (учебная деятельность в условиях максимально приближенным к реальным условиям труда); формирование готовности к дальнейшему самообразованию и самообучению в сфере

сноубординга на основе личностных предпочтений (выбор дисциплины, направление физкультурно-спортивного сектора), учебно-познавательной и профессиональной мотивации обучающихся.

3. Инструментарием, диагностирующим готовность физкультурно-спортивных кадров к использованию средств сноубординга в профессиональной деятельности, являются профессиональные тесты, разработанные для уровней высшего и дополнительного профессионального образования. Критерием готовности к использованию средств сноубординга является уровень сформированности совокупности необходимых компетенций (в том числе двигательных и педагогических), отражающих способность к организации и проведению занятий по обучению и совершенствованию техники сноубординга в различных физкультурно-спортивных организациях и организациях дополнительного образования.

4. Разработанные в исследовании педагогические условия (учебно-методическое обеспечение по уровням подготовки, организация профессионально-ориентированной образовательной среды, формирование готовности к дальнейшему самообразованию и самообучению в сфере сноубординга) обеспечивают специалистов сферы ФКиС системой знаний, навыков и умений, необходимой для организации и проведения занятий по сноубордингу в различных физкультурно-спортивных организациях, учреждениях дополнительного образования; формируют базовые двигательные умения техники сноубординга; обеспечивают знаниями о средствах и методах совершенствования техники сноубординга, обучении базовой технике акробатических дисциплин, системе организации и проведении соревнований по сноубордингу, тем самым обеспечивают готовность физкультурно-спортивных кадров к использованию средств сноубординга в профессиональной деятельности.

**Апробация работы.** Положения диссертационного исследования докладывались на следующих конференциях: «Современные проблемы физической культуры и спорта» (Хабаровск, 2022), «Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный

опыт» (Краснодар, 2022), «Олимпийское движение, физическая культура и спорт в современном обществе» (Москва, 2020), «Современные проблемы и потенциал научных исследований в физической культуре и спорте» (Улан-Удэ, 2020), всероссийском научно-практическом семинаре «Управление процессом подготовки спортивного резерва по сноуборду и скейтбордингу» (Москва, 2021), международной научно-практической конференции «Наука и социум» (Новосибирск, 2020). Итоги и положения исследования опубликованы в 11 научных работах в журналах, включенных в перечень ВАК. Результаты научного исследования апробированы и внедрены в процесс профессиональной подготовки специалистов физкультурно-спортивной отрасли, что подтверждается соответствующими актами.

**Достоверность полученных результатов исследования** определена тем, что соблюдена логическая последовательность организации и проведения научного исследования; избраны адекватные поставленным задачам методы научного исследования; представлена надежная методологическая база научного исследования; изложены объективные теоретически обоснованные и экспериментально оцененные заключения; обеспечена корректная математико-статистическая обработка полученных данных, согласующаяся с их текстовой интерпретацией.

**Личное участие** автора в получении научных результатов заключалось в определении общей концепции, методологии и логики научного исследования, формулировании его основных положений; непосредственном участии в получении исходных данных на основе анализа литературы и имеющегося авторского опыта работы в области практического использования средств сноубординга; организации и проведении педагогических экспериментов, теоретической разработке и практической апробации программ подготовки физкультурно-спортивных кадров к использованию средств сноубординга в профессиональной деятельности; подготовке текста диссертации и автореферата, научных публикаций по итогам исследовательской работы.

**Структура и объем диссертации.** Диссертация состоит из 242 страниц, содержит введение, четыре главы, заключение, приложения. В работе представлены 9 рисунков и 19 таблиц, библиографический список составил 371 источник.

# **1 Теоретические основы подготовки физкультурно-спортивных кадров к использованию средств сноубординга в профессиональной деятельности**

Несомненным фактом является стремительное развитие сферы физической культуры и спорта в нашей стране в последние годы. Появление и популяризация новых видов спорта повышает интерес населения к занятиям физической культурой, делая их более интересными и разнообразными, что, в свою очередь, формирует запрос общества и экономики на обновление содержания образования физкультурно-спортивных кадров, повышение качества профессиональной подготовки специалистов и внедрение в практику современных систем физических упражнений из новых видов спорта.

## **1.1 Подходы к профессиональной подготовке физкультурно-спортивных кадров**

В условиях внедрения обновленных федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования и профессиональных стандартов специалистов по физической культуре и спорту одной из основных тенденций является обновление требований к уровню подготовленности физкультурно-спортивных кадров.

### **1.1.1 Современная система профессиональной подготовки физкультурно-спортивных кадров**

Известно, что общий культурный прогресс определяет тенденцию развития образовательной системы, имеет место также внутренняя динамика саморазвития образовательной системы, отвечающая потребностям общества и существенным образом влияющая на его поступательное движение [253].

Стратегия подготовки специалистов в конкретной сфере профессиональной деятельности имеет большое значение для ее эффективного функционирования и дальнейшего развития [237, 335].

Подготовка физкультурно-спортивных кадров началась в России с программы «Руководство по физическому образованию детей школьного возраста», разработанной в 1888 г. П.Ф. Лесгафтом, в основу программы вошли разработки, изданные в странах Западной Европы [289]. Программа имела биологические знания как основу, содержание изучаемого материала базировалось на анатомии, химии, физиологии, биомеханике, гигиене и других дисциплинах, П.Ф. Лесгафт дополнил программу знаниями по психологии, педагогике, всеобщей истории, необходимыми для практической деятельности [62]. Важную роль П.Ф. Лесгафт отводил личностным качествам педагога, таким как дисциплинированность и сдержанность [158]. Требования к квалификационным характеристикам руководителей по физическому образованию, сформулированные П.Ф. Лесгафтом, являются актуальными и в наше время [310].

Логичность, связанность и непротиворечивость результатов исследований, описанных в научных работах Г.А. Дюпперона («Теория физической культуры», 1930 г.), А.Д. Новикова («Средства и методы физического воспитания», 1941 г.), Л.П. Матвеева («Теория и методика физического воспитания», 1976 г.), В.Н. Платонова («Теория и методика спортивной тренировки», 1984 г.) и других ученых, в которых, наряду с теоретическими и практическими основами тренировочной деятельности, рассматривались организационно-методические условия вузовского физического воспитания и требования к результатам профессиональной подготовки специалистов отрасли [352], выявили важность сформированности у будущих спортивных педагогов и тренеров специальных умений и навыков профессионально-прикладного характера, на основе системно организованных знаний по педагогике, психологии, физиологии, анатомии, биомеханике и другим дисциплинам [110]. Тенденция формирования специальных профессионально-прикладных навыков на основе системных знаний о человеке в процессе подготовки студентов физкультурного профиля

прослеживается и в учебных планах подготовки специалистов в области физической культуры и спорта (ФКиС) 1950-1990 гг. [121]. В конце 1990-х гг. отмечается начало процесса модернизации подготовки физкультурно-спортивных кадров, направленное на повышение уровня профессиональной подготовленности специалистов отрасли. Государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования (ГОС ВПО) утверждается вариативная часть программы подготовки – включение дисциплин и спецкурсов по выбору под общим названием «Дисциплины специализации» [49], обеспечивающая вузам право самостоятельного выбора направлений подготовки в соответствии с особенностями экономики региона и запросами учащихся. Вступление России в Болонский процесс в 2003 г. повлекло ряд изменений, связанных с необходимостью ликвидации расхождений в организации процесса профессионального образования, содержании программ профессиональной подготовки и приведения терминологии к единому стандарту [287]. Сегодня в большинстве вузов РФ сформирована двухуровневая система высшего образования, предусматривающая профессиональную подготовку студентов по программам бакалавриата (первый уровень) и магистратуры (второй уровень). Часть вузов продолжает реализовывать программы подготовки специалитета, предусматривающие получение определенной специальности в соответствии с профессиональным стандартом, однако общее количество таких программ не превышает 15% от общего объема [339].

Обучение на факультетах физической культуры, помимо профильного образования в области ФКиС, включает необходимый минимум знаний и умений, установленных ФГОС ВО, в области двигательной рекреации, физической реабилитации, популяризации здорового образа жизни (ЗОЖ), предоставления услуг в сфере туризма, связанных с физически активным отдыхом, сферу управления физической культурой, научную работу по направлению ФКиС [238]. Выделены современные критерии отбора содержания образования: общегражданский и общепрофессиональный критерий; базовые знания, умения и навыки; внутренняя структуризация системных знаний [263].

Фундамент профессиональной подготовки в области ФКиС в России определяется методологией физкультурного образования и эмпирическим опытом реализации программ и характеризует общность профессионального образования [352]. Модернизация системы высшего образования РФ в соответствии с актуальными тенденциями является залогом социального развития общества и благополучия граждан. Современная подготовка физкультурно-спортивных кадров характеризуется пересмотром ранее устоявшихся подходов, смещением акцента на постоянное обновление содержания программ подготовки в соответствии с актуальными запросами экономики и общества [259]. Значительное внимание должно уделяться качеству образования – соответствие требований потребителей (работодателей) результатам деятельности производителей (вуз, колледж) [173, 350].

Сегодня процесс подготовки специалистов сферы ФКиС акцентирован на подготовку универсалов широкого профиля, что не соответствует запросам рынка труда и ожиданиям учащихся. Можно отметить, что в социальном заказе российской системы высшего образования существуют противоречия между потребностью в выпускниках вузов, способных к реализации спортивно-ориентированного воспитания, имеющих специальные знания и умения по видам спорта, и организацией процесса их подготовки в вузе [195, 234].

Требования, предъявляемые к уровню подготовленности специалистов ФКиС, постоянно возрастают, что связано с растущим рынком фитнес-индустрии, увеличением числа коммерческих клубов, возрождающимся объемом государственных инвестиций в спортивный и оздоровительный сегменты рынка [335].

К физкультурно-спортивным кадрам относятся следующие работники физкультурно-спортивного сектора: тренеры, работающие в спортивных школах различной направленности и осуществляющие подготовку спортсменов в рамках ФССП по видам спорта; спортивные педагоги по физической культуре, работающие в системе образования и осуществляющие физическое воспитание учащихся в рамках ФГОС по физической культуре; спортивные инструкторы

(инструкторы-методисты, инструкторы по спорту), работающие в различных государственных и коммерческих физкультурно-спортивных организациях, осуществляющие физическое воспитание и спортивную подготовку в рамках нормативных документов, регулирующих оказание услуг в сфере ФКиС; педагоги дополнительного образования, работающие в различных государственных и коммерческих образовательных и физкультурно-спортивных организациях, осуществляющие физическое воспитание учащихся по программам дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности [27]. Педагогический труд имеет высокую востребованность в обществе, поскольку представляет собой процесс, объединяющий членов общества [237].

Развитие современных технологий, сложные социально-экономические изменения в жизни общества, а также процессы, связанные с глобализацией и нарастание конкуренции, – все эти факторы приводят к необходимости модернизации системы образования [190].

Сегодня система регионального физкультурно-спортивного образования находится на этапе перехода от единой универсальной программы подготовки специалиста «общей физкультурной направленности» к подготовке профильных специалистов в рамках вариативной части программы, по направлениям, актуальным для экономики региона и востребованным у различных контингентов населения [231]. Интенсивность жизни современного человека вынуждает образовательные системы подстраиваться под нее, при этом профессиональные знания, которые дает вуз, имеют тенденцию скорее к отставанию, чем к опережению [302].

Современные реалии высшего образования отражают противоречие между объективным требованием общества к уровню подготовленности физкультурно-спортивных кадров и преобладанием практико-ориентированного подхода при формировании образовательных функций, что вызывает необходимость разработки теоретико-методологических оснований образовательных технологий с позиций парадигмального подхода [93].

В настоящее время разработка дополнительных профессиональных программ (ДПП) повышения квалификации тренеров приобрела особую актуальность с внедрением в стране профессиональных стандартов (ПС). При разработке этих программ используются современные методологические подходы, применяемые в педагогических исследованиях: компетентностный, личностно-ориентированный, модульный и др. [102].

Рассмотрение обучения как сложной системы позволит выделить четыре уровня (масштаба) его структурной организации: масштаб деятельности индивидуальных субъектов учебного процесса; масштаб учебного занятия (учебного коллектива); масштаб институциональной системы обучения (образовательного учреждения, содержания образования); масштаб общественно-исторического способа организации обучения (общественно-исторической формации) [153].

Поиск новых, более эффективных систем обучения обусловил формирование инновационной образовательной парадигмы. Новые требования к качеству профессионального уровня специалистов требуют новых методов, видов, форм, содержания образования. В связи с этим все большую актуальность приобретает тенденция реформирования существующего процесса профессиональной подготовки физкультурно-спортивных кадров с учетом особенности профессиональной деятельности (осуществляемой или планируемой).

### **1.1.2 Нормативное обеспечение подготовки физкультурно-спортивных кадров**

Процесс подготовки кадров для физкультурно-спортивного сектора является многокомпонентным и динамичным, структурно объединяющим следующие элементы: ФГОС ВО по физической культуре; профессиональные стандарты в сфере ФК; программы профессиональной подготовки; организационно-педагогические условия, учитывающие специфику профессиональной подготовки физкультурно-спортивных кадров; образовательные организации,

осуществляющие подготовку специалистов сферы ФКиС; физкультурно-спортивные организации, осуществляющие производственную практику обучающихся и предъявляющие современные требования к выпускникам вузов факультетов физической культуры [209].

Основными документами, регулирующими процесс профессиональной подготовки специалистов сферы ФКиС, являются: Федеральные законы «Об образовании в Российской Федерации» и «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура»; приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»; приказ Министерства образования и науки РФ «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам; профессиональные стандарты: «Тренер», «Тренер-преподаватель» (в т.ч. по адаптивной физической культуре и спорту); «Спортсмен»; «Инструктор-методист в т.ч. по адаптивной физической культуре); «Спортивный судья; «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в сфере ФКиС»; «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования»; «Специалист по антидопинговому обеспечению»; «Контролер-распорядитель». Значительное влияние на модернизацию образовательного процесса в сфере ФК оказали: «Методические рекомендации по разработке основных профессиональных образовательных программ и дополнительных профессиональных программ с учетом соответствующих профессиональных стандартов», утвержденные Министерством образования и науки РФ; постановление Миннауки РФ «О введении многоуровневой структуры высшего образования в Российской Федерации» [183, 241, 242, 244, 320, 243, 245, 321]. Важнейшую роль сыграло введение Федерального закона «О высшем и послевузовском профессиональном

образовании», утвердившего на законодательном уровне необходимость систематического (не реже одного раза в 4 года) повышения квалификации [319].

Перечисленные документы являются действующей нормативной основой, регулирующей процесс профессионального образования физкультурно-спортивных кадров и дающей возможность практической реализации принципов преемственности образовательных программ и направленной профессиональной подготовки [352]. Совершенствование нормативно-правовых условий обеспечения процесса профессиональной подготовки специалистов физкультурно-спортивного сектора продолжается в настоящее время [261].

Профессиональное образование для работы в сфере ФКиС может быть получено по программам среднего профессионального образования, бакалавриата, специалитета, магистратуры, по программам переподготовки кадров, а также по программам ДПО [321]. Возможность получить образование по программам профессиональной переподготовки позволила осуществить переход из смежных областей профессионально-педагогической деятельности, что требует дальнейшей разработки подходов к обучению взрослых людей. Основными принципами процесса образования взрослых являются: организация процесса обучения в соответствии потребностями и ожиданиями обучающихся; соответствие содержания обучения специфике профессиональной деятельности и условиям ее выполнения; опора на имеющийся опыт профессиональной деятельности обучающихся; построение учебного процесса с учетом занятости взрослых обучающихся. Построение системы образования взрослых является залогом неизменно высокого уровня подготовленности и профессиональной мобильности специалистов [70].

Таким образом, профессиональная подготовка специалистов физкультурно-спортивного и физкультурно-оздоровительного сектора регулируется установленными федеральными стандартами и нормативно-правовыми документами. Содержание образовательных программ разрабатывается в соответствии с требованиями, установленными для программ профессиональной подготовки; основной целью освоения программ является совершенствование и

формирование компетенций, совокупность которых позволит максимально действенно реализовывать приобретенные специалистом знания и умения в профессиональной деятельности.

### **1.1.3 Теоретико-методологические подходы к профессиональной подготовке физкультурно-спортивных кадров**

В настоящее время существует несколько основных подходов к определению цели профессионального образования и профессиональной подготовки специалистов отрасли (в том числе будущих специалистов сферы ФКиС). Так, например, А.П. Егоршин определяет целью профессиональной подготовки получение определенной профессии или специальности тем или иным работником и обязательно предусматривает различные уровни подготовки [94]. По мнению Т.Ю. Осадчей, целью профессиональной подготовки является «приобретение профессионального образования, которое является результатом усвоения систематизированных знаний, умений, навыков и необходимых личностно-профессиональных качеств» [221], а также «формирование и развитие системы профессионально важных знаний, умений, навыков и личностных качеств, необходимых для эффективной профессиональной деятельности» [351]. Результатом профессиональной подготовки является определенный уровень сформированности профессионализма личности – качество, которое сочетает в себе компетентность в оценке отношения личности к различным аспектам профессиональной деятельности, а также целую структуру социальных, собственно профессиональных, морально-мотивационных компонентов и выражается в коммуникативных умениях (социальный компонент), компетентности (профессиональной деятельности), самосовершенствовании [287].

Современная система подготовки физкультурно-спортивных кадров рассматривается с позиций ведущих научных подходов: *системного, личностного, деятельностного, компетентностного и профессиографического.*

Под термином «подход» принято понимать сочетание определенных средств и методов целевого влияния на какое-либо явление, человека, группу людей или комплекс средств и методов целевого изучения человека, явлений, фактов [218]. В педагогике термин «подход» определяется как комплекс целевого влияния на субъект через призму социальных установок и правил, принятых в определенном обществе, с целью его обучения, воспитания и успешной интеграции в это общество. В данном случае подход рассматривается в качестве философской категории, как формирование определенного миропонимания. Под подходом также понимают организацию определенной системы обучения (формирования знаний, умений и навыков) на основе установленных в рамках этого подхода принципов, форм, методов, средств обучения. Несмотря на различия смыслового наполнения, данные определения не противоречат друг другу по существу, подход является установленными ориентиром, способом обучения и воспитания с целью формирования личности [13, 118].

**Системный подход** (Л.Ф. Ломов и др.) выявляет уровневое строение, взаимодействие уровней, обеспечивающих функционирование целого. Суть системного подхода заключается в том, что в научном исследовании самостоятельные компоненты рассматриваются не изолированно, а во взаимосвязи, в системе с другими [29, 163].

Системный подход как методологическая основа используется в исследованиях непрерывного профессионального образования (Г. Акофф, В. Афанасьев, Л. Берталанфи, Т. Ильина, Н. Кузьмина, А. Холл, Г. Фейджин). Системный подход регламентирует комплексное осмысление, мониторинг явлений и механизмов в системе научных представлений, что дает возможность структурировать их и исследовать как неделимое целое и во взаимовлиянии и взаимосвязи между собой [48].

Понятие «педагогическая система» введено в практику образования Н.В. Кузьминой, которая определила педагогическую систему как совокупность взаимодополняющих институциональных и структурных элементов, подчиненных целям обучения и воспитания подрастающего поколения и

взрослых людей [139]. Система физического воспитания также является педагогической системой. Как отмечает А.М. Максименко, это тип социокультурной методики физического обучения, диалектика которого раскрывается в тождестве мировоззренческих, научно-методических, программно-нормативных и институциональных основ, апологетом которых в прикладной деятельности выдвигаются физкультурно-спортивные кадры [171].

Ведущие положения системного подхода, используемые в процессе физкультурного образования, позволяют обеспечить полноценное объединение разносторонних теоретических знаний, практических умений и навыков, производственно-прикладных материалов, реализуя на практике целостную модель подготовки специалиста сферы ФКиС с учетом тезиса «целое всегда больше суммы его частей» [293].

Основными характеристиками системного подхода в процессе профессионального образования специалистов физкультурно-спортивного сектора являются: совокупность коммуникативных, познавательных, организаторских и двигательных умений; взаимосвязь социальных, экономических, научно-технических, личностно-индивидуальных факторов; взаимодействие учебно-познавательного, профессионально-педагогического и производственного компонентов [138].

Осмысление и становление профессионально-личностных качеств педагога, необходимых для работы в сфере физической культуры, носит практико-ориентированный характер, в связи с чем требует использования конструктивных идей *личностного* (Б.Г. Ананьев, В.А. Сластенин и др.) и *деятельностного подходов* (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, П.Я. Гальперин, Н.Ф. Талызина и др.) Их характерная черта – подчеркивание активности учащегося, обучение через опыт и действия. Развитие индивидуально-личностной компетентности специалиста сферы ФКиС с учетом индивидуальных учебно-воспитательных способностей студентов – одно из приоритетных направлений становления профессионально-педагогической компетентности. В нем выражена направленность личности к идеальному профессиональному «Я», что

предопределяет стратегию ее профессионального мышления, поведения и деятельности [9, 40, 60, 196, 240, 269, 314].

Мы присоединяемся к мнению, что основой направленного обучающего воздействия при подготовке специалиста для любой отрасли экономики является концепция С.Л. Рубинштейна о причинно-следственной связи сознания и деятельности, согласно которой «...субъект обнаруживается и проявляется в своей деятельности, а также создается и определяется. Анализируя деятельность человека, можно понять «что он есть», а определив его направленность в действиях, можно формировать его самого» [261]. Данная концепция определяет сознание человека одновременно как причину деятельности (на стадии мотивации и определения целей) и как результат деятельности (приобретение новых качеств, знаний, умений). В результате деятельности сознание изменяется, а измененное сознание формирует новые виды деятельности; таким образом, сознание и деятельность составляют единую причинно-следственную связь в жизни человека. К подобному выводу приходит и А.Н. Леонтьев, подтверждая и уточняя положение С.Л. Рубинштейна: «Сознание встроено в окружающую реальность и неразрывно с ней связано» [154].

Подходы к обучению студентов и специалистов физической культуры и спорта учитывают экспериментально полученные данные П.Я. Гальперина о формировании умственных действий как итоге преобразования внешнего материального действия во внутреннее в результате его последовательной отработки на разных этапах усвоения. Таким образом, любое новое умственное действие (понимание, мышление) наступает после соответствующей внешней деятельности [58, 297].

Деятельностный подход в системе физкультурного образования придает большое значение сочетанию теории с практикой, развитию ранее полученных знаний и их использованию для решения конкретных задач, групповой работе. При активном обучении студенты вузов физкультурного профиля бóльшую часть работы выполняют сами, рассматривают идеи, решают проблемы и применяют

полученные знания на практике. Практическая реализация подхода определена деятельностным характером процесса обучения [37, 68, 77].

Можно отметить, что эффективность выполнения трудовых функций у специалистов физкультурно-спортивного сектора обеспечивается уровнем самоосознания субъектом смысла своей профессиональной деятельности как способности принимать цели избранной профессии за свои собственные и на этой основе принимать решения и нести за них ответственность. Только в этом случае возможной становится абсолютная целеустремленность, творческая инициативность и самоактуализация склонностей и накопленных в вузе знаний, умений и навыков [98].

В качестве ведущей цели сегодня ФГОС ВО определяет формирование компетенций как компонентов профессиональной подготовленности специалиста через развитие потенциала личности обучающегося. Новый стандарт предполагает компетентностно-личностно-ориентированную модель подготовки специалиста, выраженную в способности выпускников вузов к рефлексии в деятельности, самоосознанию себя в профессии, самообразованию, самообучению, саморазвитию. Таким образом, современный процесс профессиональной подготовки физкультурно-спортивных кадров основан на *компетентностном подходе* (А.А. Вербицкий, И.А. Зимняя, Н.В. Кузьмина, А.В. Хуторской и др.). предполагающем формирование общекультурных и профессиональных компетенций [39, 66, 108, 140, 282].

Термины «компетентность» и «компетенция» являются производными от английского слова *competent*, что дословно переводится на русский язык как «соответствующий (подходящий, достаточный) для задачи»; наиболее приближенным по смыслу аналогом, устоявшимся в русском языке, является термин «квалифицированный» (компетентный – квалифицированный). Компетенция и компетентность взаимозаменяемы, хотя компетентность чаще используется для описания общей профессиональной пригодности специалиста, в то время как компетенция больше используется для описания способности человека выполнять определенную задачу. Есть много определений понятия

«компетентность» в области педагогических наук. Согласно Р. Jonnaert, компетенция – это инновационное понятие, объединяющее способности и знания, которые относятся к когнитивным, аффективным, социальным или психомоторным навыкам. X. Roegiers определяет компетенцию как разнообразие ресурсов, состоящих из знаний и навыков, которые студент мобилизует на решения сложной ситуации, и указывает, что это система обучения или метод обучения, который направлен на предоставление учащемуся знаний и умений самостоятельно решать комплекс задач [108, 331, 364, 366, 367].

Общекультурные компетенции (ОК) отражают способность к продуктивной коммуникации, различным формам взаимодействия специалиста и общества, готовность обучающегося к дальнейшей учебно-познавательной деятельности и самообразованию. Профессиональные компетенции (ПК) отражают способность и готовность обучающегося к выполнению трудовых функций в рамках избранной профессиональной сферы. Формирование соответствующих компетенций является целью современного процесса профессиональной подготовки физкультурно-спортивных кадров. Тем самым, компетентностный подход характеризуется интеграцией основной цели образования и воспитания личности наряду с подготовкой к выполнению широкого спектра трудовых функций в избранной профессиональной сфере [360, 363].

Необходимость использования компетентностного подхода как основополагающего инструмента профессионального физкультурного образования обусловлена выявленным несоответствием между качеством подготовки специалиста в рамках устоявшейся знаниево-ориентированной парадигмы и требованиями работодателей к уровню самоосознания работника в профессии, стремлению к самосовершенствованию и работе на результат, навыкам работы с информацией с целью поиска вариантов и создания способов повышения эффективности выполняемой работы [194, 352]. Условия конкурентной рыночной экономики в совокупности с концепцией подготовки специалиста широкого профиля без определенной профессии в укороченные сроки обучения (программа бакалавриата), с уменьшением времени

производственной практики и ликвидацией системы послевузовского распределения в организации выбранной профессиональной сферы обострили данное противоречие [98, 354].

Компетенции, которыми должен обладать специалист физкультурно-спортивного сектора, необходимо рассматривать через призму актуальных требований рынка труда указанной сферы. Современные исследователи выделяют следующие компетенции: методологические, социально-коммуникативные, предметно-профессиональные. Профессиональная компетентность определяется сегодня не только наличием у специалиста определенной системы ЗУН, но и уровнем развития способности применять эти знания и сформированные умения в практической деятельности, что позволяет нам говорить о компетентности как о степени вовлеченности индивида в сферу профессиональной деятельности. При разработке содержания практико-ориентированных программ и организации процесса профессиональной подготовки физкультурно-спортивных кадров на основе компетентного подхода необходимо соблюдать ряд требований: соответствие приобретаемых компетенций требованиям ФГОС; применение технологий обучения, требующих демонстрации приобретаемых компетенций в рамках решения профессиональных задач и в нетипичных профессиональных ситуациях; создание условий, требующих осмысления теоретических знаний, их интерпретации; включение задач, требующих проявления профессионально-значимых качеств [59, 63, 155, 371].

В последние годы в системе физкультурного образования происходит интенсивный поиск способов повышения эффективности учебного процесса для максимального приближения процесса подготовки выпускников высших учебных заведений к модели профессионала в рамках *профессиографического подхода* (В.А. Сластенин, А.К. Маркова, Л.Ф. Спирин и др.). Профессиограмма – это комплекс научно обоснованных профессионально-ориентированных норм и требований, необходимых для полноценного выполнения трудовых функций, включая профессионально значимые качества личности самого работника (А.К. Маркова) [175, 286, 294].

Для эффективной реализации выдвинутых в рамках профессиограммы требований к подготовке специалиста необходимо разработать теоретически обоснованную модель процесса обучения в целом по специальности. Профессиограмма определяет, каким должен быть специалист, а модель подготовки к профессионально важным качествам добавляет необходимые профессиональные компетенции. В такой же последовательности рекомендуется разрабатывать содержание программ профессиональной подготовки, включая технологию обучения. В сфере физической культуры уже разработан ряд профессиональных стандартов, содержащих: требования к профессионально-личностным качествам специалиста; должностные инструкции – описание непосредственной деятельности специалиста, его трудовых функций, способов выполнения трудовой деятельности; требования к уровню образования специалиста, наличию определенной системы ЗУН для выполнения трудовых функций в соответствии с занимаемой должностью; описание условий выполнения трудовой деятельности. Профессиональные стандарты учитывают, что профессиональную подготовку специалистов физкультурно-спортивного сектора целесообразно осуществлять с учетом особенностей профессиональной деятельности (осуществляемой или планируемой), что также отражено в методических рекомендациях Минобрнауки РФ [72, 100, 183, 302, 365].

В рамках профессиографического подхода подготовка специалистов сферы ФКиС рассматривается с точки зрения выполнения конкретной профессиональной деятельности, предполагающей: знание технологических особенностей отрасли (использование специального оборудования – экипировки и инвентаря для занятий, инвентаря для обучения технике сноубординга); правила производственной безопасности при осуществлении специфических трудовых функций (организация обучения на горнолыжных склонах); овладение совокупностью знаний в образовательной сфере «Физическое воспитание, спорт и здоровье человека»; развитие эмоционально-ценностных отношений, моральных норм и умение передачи этих знаний и ценностей физической культуры учащимся. Особенностью физкультурного образования с позиций

профессиографического подхода является то, что специалист должен не только усвоить знания, но и овладеть двигательными умениями и навыками, которые требуют соответствующей физической подготовленности, а также умениями передать свой двигательный опыт. Следует учитывать, что адекватной современной науке формой фундаментальности образования становится его коммуникативный, междисциплинарный характер [225, 337, 369].

ФГОС ВО нового поколения, разработанный на основе компетентного подхода, предусматривает максимальное раскрытие индивидуальных способностей и интеллекта личности – это является главной целью всего образовательного процесса. При выраженной гуманистической доминанте (направленности на удовлетворенность интересов личности) в содержании высшего физкультурного образования целесообразно соблюдать паритет системности и практической ориентированности. Основные подходы к подготовке специалистов физкультурно-спортивного сектора направлены на усвоение учебного материала через раскрытие потенциала личности; умение находить, преобразовывать и творчески применять информацию; овладение системой двигательных умений и навыков, необходимых при решении задач в будущей трудовой деятельности.

Современными исследователями сформулированы основы профессионального образования специалистов сферы ФК: основой для разработки эффективных технологий профессионального обучения, формирования соответствующей системы ЗУН и профессионально важных качеств является учет индивидуальных особенностей и ориентация на удовлетворение интересов личности; направленность на спортизацию физического воспитания, активное внедрение в процесс обучения элементов спортивной подготовки как основы модернизации методической базы; обеспечение совокупности воспитательной, образовательной, развивающей функций в процессе профессионального обучения; ведущей целью профессионального образования является формирование совокупности компетенций через развитие творческого потенциала личности,

обладающей способностью к саморазвитию и новационной деятельности [30, 31, 55, 79, 171, 326].

Процесс формирования будущего специалиста сферы ФКиС в процессе профессионального образования должен осуществляться на основе методологического положения о личности как субъекте деятельности и ее целостности, при этом формирование профессиональных навыков самым тесным образом связано с качественным уровнем технологии обучения. Использование педагогических технологий обусловлено необходимостью обоснования и реализации более простых и эффективных способов достижения педагогических целей; снижением элемента непредсказуемости педагогического процесса; приданием устойчивости отношениям его субъектов. Г.К. Селевко предлагает классифицировать педагогические технологии на основе преобладающего метода обучения и выделяет догматические, репродуктивные, объяснительно-иллюстративные и развивающие технологии [17, 278, 318].

В процессе подготовки специалистов физкультурно-спортивного сектора применяют различные образовательные технологии: мультимедийные и компьютерные технологии, рефлексивно-деятельностная педагогическая технология, технология формирования конкурентоспособности, технология педагогического мониторинга, проблемно-модульная технология организации учебного процесса, антропные образовательные технологии и др. [33, 105, 188, 190, 295, 327].

Необходимость использования педагогических технологий вызвана результатами обследования профессиональной деятельности специалистов сферы ФКиС. Анализ результатов показывает, что только 18,5% спортсменов высокого класса ориентируются в вопросах организации и проведения тренировки на современном уровне научно-педагогических требований. В этом случае более 80% специалистов принимают педагогические решения, исходя только из собственного опыта, а не из логики педагогического процесса, т.е. репродуцируют опыт предшествующих поколений. В результате представляется значимой задача подготовки физкультурно-спортивных кадров, решающих широкий круг задач,

способных реализовывать программы физической подготовки как спортивно-ориентированного характера, так и рекреационно-оздоровительных [147, 219].

Методологические основы профессиональной подготовки повышают эффективность организации специалистами спортизированного физического воспитания. Отмечено, что для эффективной реализации моделей спортизированного физического воспитания необходима углубленная подготовка учителя физической культуры в одном из видов спорта или систем физических упражнений, тогда как педагогические вузы готовят учителей физической культуры, способных обучать общим основам нескольких видов спорта, без углубленного содержания подготовки в конкретном из них. Как показывает практика, одна из актуальных проблем физкультурного образования – слабая, поверхностная спортивная подготовка студентов (абитуриентов), вследствие чего в процессе профессиональной подготовки студенты вузов физкультурного профиля осваивают основы методики самостоятельных занятий, поскольку нуждаются в повышении собственной физической подготовленности [17, 164].

Выделенные методологические основы профессиональной подготовки специалиста физкультурно-спортивной отрасли определяют пути преобразования научного и инновационного комплекса системы подготовки физкультурно-спортивных кадров, что, в свою очередь, будет способствовать образованию кадрового ресурса высокого качества.

## **1.2 Сноубординг как вид спорта и учебная дисциплина в системе подготовки физкультурно-спортивных кадров**

В нашей стране культивируется значительное количество видов спорта, каждый из них характеризуется предметом состязания, особым составом двигательных действий и способов их применения, правилами соревнований. Для развития видов спорта необходима система подготовки кадров, позволяющая изучать специфику вида спорта, а также материально-техническая база.

### 1.2.1 Тенденции развития вида спорта сноубординг

Первые упоминания о существовании некоего прототипа сноуборда относятся к XVI в. – *knappenroesser ruariser (knappenross)*, описываемый в виде «одной широкой лыжи», которую австрийские шахтеры использовали для спуска с гор по окончании трудового дня. В некоторых источниках описывается гонка на *knappenross* (1800 г.) и конструкция, носящая название *ritprät (rittpritt)*, используемая в Швейцарских Альпах [274].

Обработанная доска из фанеры, закрепленная австрийцем Эм-Джей Берчеттом (Бурше) посредством бельевой веревки и лошадиных поводков к ногам (1929 г.), позволила ему осуществить спуск в горной местности по снегу, что было запатентовано и предложено считать в качестве первого прототипа сноуборда. Несколько позже (1939 г.) подобным способом спуск, зафиксированный на видеокамеру, осуществил Верн Викланд, модернизировав крепление для ног для большей устойчивости посредством плотной ткани и ремешков для их фиксации. В 1963 г. американцем Томом Симсом был защищен проект доски, позволяющей осуществлять спуск по снежным склонам, получивший название «Ski Board» (скейтборд для снега). Годом позже (1964 г.), изготовив игрушку для дочери путем соединения лыжных полозьев и веревки для управления, Шерман Поппен создал так называемый «снерф», а право на его массовое производство продал компании «Брунsvик» (Brunswick). Далее последовали различного рода модификационные изменения в конструкцию снерфа, одним из авторов которых стал Боб Уэбер, предложивший крепление для ног, что позволило выполнять разнообразные трюки – *skiboard* (небесная доска). Первый турнир по скоростному спуску на снерфах был организован в 1968 г. [8, 106].

Разработка коротких снерфов с металлическими кантами, запатентованных как «ласточкин хвост», принадлежит Димитрию Миловичу (США, 1970 г.), который впоследствии организовал первую в мире компанию по производству будущих сноубордов – Winterstick. Серьезные доработки в конструкции снерфов

были осуществлены горнолыжником из Вермонта Джейком Бертоном (Jake Burton), который сумел изначальную конструкцию превратить в полноценный спортивный снаряд, представляющий собой гибкую деревянную доску с креплениями от водных лыж. Ввиду того, что снерф был ранее запатентован Ш. Поппеном, Д. Бертон свою конструкцию назвал сноубордом и организовал его массовое изготовление в рамках теперь уже ведущей компании Burton Snowboards. Переход к синтетическим материалам (основу составил графит), встроенным в скользящую поверхность сноуборда, был осуществлен в 1977 г. с изготовлением конструкции доски, получившей название Flying Yellow Banana (авторы Б. Веббер и Т. Симс). Одновременно с усовершенствованием конструкции сноуборда и ростом его производства возросло количество соревнований, что незамедлительно отразилось на инфраструктуре спортивной отрасли и динамике популярности данного вида спорта во всем мире. В 1979 г. Марк Анолик разработал и соорудил в районе озера Тахо первый хафпайп, на котором спортсмен Поль Грейвз выполнил сложный трюк, поразив поклонников сноуборда вращением на 360° [85, 304].

Границы между горнолыжниками и сноубордистами были установлены тогда, когда большинство горнолыжных курортов отказались принимать последних на склоны, обосновывая свое решение неуправляемостью, а значит, и небезопасностью сноубордов для остальных посетителей курортной зоны [296].

Сноубординг, вписавшись в субкультуру молодежи, дал новый мощный толчок своему развитию как вида спорта, что обусловило необходимость разработки официальных правил и проведения соревнований, началом которым стало открытие склонов курорта Six Ski Resort в Вермонте для сноубордистов (1982 г.). В свою очередь, проведение соревнований стало основанием для создания профессиональной федерации сноубординга, которая и инициировала различного уровня соревнования: общенациональный американский чемпионат по слалому (1982 г., штат Вермонт, США), Мировой кубок по слалому (1985 г., Австрия), первые официальные соревнования в Европе (1986 г., Санкт-Мориц, Швейцария; 1987 г., Ливиньо, Италия), что дало основание для установления

прочных позиций сноубординга в ряду прочих зимних видах спорта. Переломным в истории развития сноубординга следует считать 1990 г., причиной чему стали: открытие 476 курортов для сноубордистов; подписание представителями 5 стран соглашения о создании Международной федерации сноубординга (ISF); разработка дополнительного оборудования для снегоуплотнительных машин, (Pipe Dragon), облегчающего процесс создания хафпайпа [206, 290].

В России доски для сноубординга стали изготавливаться в 1970 г. на заводе ВИЛСа (Всесоюзного института легких сплавов) с присвоением им названия «монолыжа», а импортный аналог был завезен в страну спортивным комментатором В. Маслаченко (1988 г.). В период с 1980 по 1990 г. учебно-тренировочный процесс советских сноубордистов включал в себя лишь слалом, и только начиная с 1992 г. – фристайл. Впервые на международной спортивной арене российские спортсмены выступили в 1996 г. по параллельным дисциплинам и сноуборд-кроссу, в котором первую бронзовую медаль только в 1999 г. завоевала Мария Тихвинская [65].

Только в 1996 г. сноубординг был признан в качестве зимнего вида спорта Международной федерацией лыжного спорта, а в 1998 г. включен в состав программы зимних Олимпийских игр. Некоторые Олимпийские игры спортивными представителями России были пропущены (1998 г., 2002 г.), а первой серебряной наградой была удостоена Екатерина Илюхина (2010 г., Ванкувер, Канада). В 2014 г. на Белой олимпиаде в Сочи сборной России удалось завоевать 4 медали, из них 2 высшей пробы и по 1 серебряной и бронзовой (параллельный гигантский слалом, сноуборд-кросс). К настоящему моменту сноубординг включает пять олимпийских дисциплин: хафпайп – акробатическая дисциплина, в которой спортсмены демонстрируют композицию трюков, переходя от стенке к стенке в специальной углубленной трассе из снега, по форме похожей на английскую букву U; параллельный гигантский слалом – одна из «поворотных» дисциплин сноубординга, где два спортсмена одновременно стартуют на двух расположенных рядом на одном склоне трассах; сноуборд-кросс (или бордер-кросс) – дисциплина сноубординга, в которой на специально

подготовленной трассе с препятствиями соревнуются от четырех до шести спортсменов одновременно; слоупстайл – акробатическая дисциплина, включающая выполнение спортсменами не только трюков в воздухе с использованием трамплинов, но и технических элементов в положении на опоре на специальных конструкциях для скольжения – джиб-секциях; биг-эйр – соревнования в одиночном прыжке с большого трамплина [126, 273, 322].

Кроме спортивных дисциплин, существует также ряд так называемых «уличных» дисциплин сноубординга, по которым проводят крупные коммерческие соревнования: джиббинг – катание на сноуборде в специально оборудованной парковой зоне или с использованием естественного городского ландшафта; квотерпайп – выполнение одиночного технического элемента на конструкции в виде части хафпайпа; накл-хак (прыжок со стола) – выполнение одиночного технического элемента с площадки, на которой установлен трамплин для биг-эйра, но без использования трамплина [176].

Популярность сноубординга растет с каждым годом. Так, согласно статистике, представленной Международной лыжной федерацией (FIS), сноубордисты составляют более 30% всех участников зимних видов спорта; в соответствии с отчетностью Министерства спорта РФ, число занимающихся сноубордингом за 2017–2020 гг. увеличилось на 8,65%; по данным Федерации сноуборда России, по состоянию на январь 2022 г. сноубординг был представлен в 46 субъектах РФ, из них в 14 субъектах – в перечне базовых видов спорта [128].

Несмотря на то, что сноубординг является относительно молодым видом спорта, количество любителей активного отдыха, выбирающих сноубординг, увеличивается ежегодно. Сноубординг является олимпийским видом спорта и продолжает набирать популярность в России и мире.

### **1.2.2 Влияние средств сноубординга на организм занимающихся**

Первоначально следует подчеркнуть, что природно-климатические условия в ряде регионов РФ оптимально подходят для занятий зимними видами спорта,

одним из которых является набирающий популярность сноубординг, подтверждение чему мы находим в статических данных Министерства спорта РФ по количеству занимающихся этим видом спорта [325].

Разнообразие дисциплин сноубординга обуславливает повышенный интерес к нему со стороны всех категорий граждан, что позволяет говорить об открывающихся возможностях использования средств сноубординга, в том числе в рекреационно-оздоровительных целях. Рост популярности сноубординга обусловлен активной пропагандой здорового образа жизни, обеспечения благосостояния населения, которое может себе позволить оплачивать покупку или аренду необходимого снаряжения, обучения и места занятий, развитием инфраструктуры и эмоциями, получаемые занимающимися [10, 15, 20, 125, 275].

Сегодня на территории Российской Федерации насчитывается более 60 горнолыжных курортов, имеющих инфраструктуру для занятий сноубордингом, самыми крупными из которых являются: «Роза Хутор» и «Красная поляна» в Краснодарском крае; «Горный Воздух» и «Парковая» в Сахалинской области; «Солнечная долина» в Челябинской области; кластер «Сопка» и «Бобровый лог» в Красноярском крае; «Снежная долина» в Камчатском крае; сноуборд-парк «Горский» в Новосибирске; «Горная Саланга» и «Шерегеш» в Кемеровской области; «Уктусские горы» в Свердловской области; «ГЛК Абзаково» в Республике Башкирия; «Гора Соболиная» в Иркутской области; «ГЛК Чекерил» в Удмуртской Республике; «Золотая долина» и «Красное озеро» в Ленинградской области; «Воробьевы горы» и «Ново-Переделкино» в Москве; а также в горах Домбай, Приэльбрусье, Цей и др. [50].

Как и другие виды спорта, его зимние «представители» выступают в качестве эффективного средства оздоровления организма занимающихся, позволяя осуществлять профилактику заболеваний. Основными факторами, позволяющими увеличить работоспособность, предотвращая развитие отклонений в физиологическом функционировании организма человека за счет увеличения его адаптационных возможностей при занятии сноубордингом, являются: двигательная активность; свежий воздух в зимний период; закаливающее

воздействие природных факторов; стимулирование посредством физических упражнений обмена веществ, мозговой и сердечно-сосудистой деятельности, а также сопротивление стрессам. Все перечисленное дает основание считать сноубординг эффективным средством улучшения физического состояния и повышения уровня физической подготовленности человека любого возраста практически без ограничений. Кроме вышеназванного, следует отметить, что элементы двигательных действий, осуществляемых сноубордистом, позволяют сформировать умение владеть своим телом при постоянно изменяющихся внешних условиях, содействуют развитию кинетических способностей (дифференциация временных, пространственных и силовых параметров двигательных актов) и способности к сохранению динамического равновесия. Также специфика движений, осуществляемых сноубордистом, определяет необходимость вовлечения в работу больших мышечных групп, что положительно влияет на вестибулярный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Естественно, что систематические занятия сноубордингом способствуют развитию комплекса физических качеств [24, 56, 156, 160, 283, 316].

Обращая внимание на психоэмоциональный компонент, следует отметить, что посредством сноубординга достигается улучшение психоэмоционального состояния занимающегося за счет повышения ресурса противодействия внешним и внутренним стресс-факторам, снятия нервного напряжения и антидепрессивного эффекта. Особенности занятий сноубордингом позволяют повысить концентрацию внимания, развить интуицию и чувство пространства. Преодоление страха, особенно в ходе разучивания и освоения техники прыжков с трамплинов и сложных технических элементов, делает человека сильнее, настойчивее и увереннее в себе [61, 114, 168, 172].

Величина нагрузки при катании на сноуборде легко дозируется, что делает сноубординг универсальным видом физической активности, доступным для освоения практически в любом возрасте. Спортивной наукой доказано, что занятия зимними видами спорта благодаря своему закалывающему эффекту являются продуктивным способом улучшения здоровья и повышения

сопротивляемости организма к заболеваниям. Выполнение базовых технических элементов и разнообразных подводящих упражнений из группы акробатических дисциплин делает занятия сноубордингом более интенсивными, активно вовлекая в работу все группы мышц, способствуя всестороннему физическому совершенствованию. Следует отметить, что воспитание физических качеств средствами сноубординга благодаря динамичности и разнообразию двигательных действий стимулирует нервную систему, сохраняя интерес к выполнению упражнений и не вызывая быстрого утомления [119, 166, 236].

Катание на сноуборде – современный, интересный, доступный для освоения в любом возрасте вид физически активного досуга. Использование средств сноубординга является одним из наиболее результативных способов воспитания ловкости, координационных способностей, оздоровления и закаливания организма, комплексного повышения уровня функциональной подготовленности человека.

### **1.2.3 Подготовка специалистов по сноубордингу в системе высшего образования**

Обращаясь к вопросу профессиональной подготовки специалистов по сноубордингу, необходимо отметить, что на сегодняшний день в системе подготовки физкультурно-спортивных кадров не разработана единая программа специализации по направлению «Сноубординг» (тренер, тренер-преподаватель, инструктор-методист), также отсутствуют специализированные программы ДПО тренеров (тренеров-преподавателей) по сноуборду [42].

Анализ содержания программ, предназначенных для подготовки инструкторов по сноуборду, осуществляющих свою профессиональную деятельность в условиях коммерческих горнолыжных клубов, выявил наличие пробелов по анатомии, физиологии, теории и методике физической культуры. В большинстве случаев программы составлены самостоятельно организаторами курсов и семинаров, имеют ограничения по времени, отводимому на освоение

материала, в большей степени представляют собой рекомендации по освоению базовой техники сноубординга и максимально унифицированы [47, 274].

Стремление к получению максимальной прибыли в короткие сроки определяет стратегию, ориентированную на скорость обучения и привлечение новых клиентов, игнорируя при этом значимость физического воспитания и оздоровления занимающихся. Таким образом, можно констатировать, что в существующей на сегодняшний день практике подготовки инструкторского состава по сноуборду игнорируется освоение когнитивных и отчасти функциональных компетенций. Кроме того, отсутствует единая система оценки квалификации специалиста по сноубордингу; действующая в настоящее время система тестирования, позволяющая установить уровень качества подготовки инструктора и выполняющая важную контролирующую функцию, применима в рамках деятельности только одной (коммерческой) организации и не может быть использована другой, предоставляющей аналогичные услуги по обучению [81, 271, 334].

Отсутствие квалифицированных специалистов по сноубордингу как основной фактор, тормозящий развитие этого вида спорта, также выделяют руководители спортивных школ и горнолыжных клубов. Согласно банкам вакансий десяти самых популярных сайтов по подбору персонала, в 2020 г. было открыто более 150 вакансий инструкторов по спорту (сноуборду) более чем в 40 регионах [217, 323].

Вследствие нехватки профессионально подготовленных специалистов желающие заниматься сноубордингом предпринимают самостоятельные попытки освоения техники движений, что в большинстве случаев влечет за собой различные травмы и в конечном итоге дискредитацию занятий сноубордингом в целом [131].

В современной практике подготовка специалистов по сноубордингу находится за пределами системы профессионального образования и подготовки кадров для физкультурно-спортивного сектора. Этот факт подтверждается отсутствием образовательных организаций и программ подготовки по

специализации «сноубординг», а разрозненные единичные курсы, целью которых является повышение квалификации специалистов, имеющих базовое образование, не способны восполнить пробелы в профессиональных кадрах исследуемой нами отрасли, так как не учитывают всю специфику сноубординга.

#### **1.2.4 Формирование профессиональных компетенций у специалистов по сноубордингу**

Организация профессиональной подготовки физкультурно-спортивных кадров выстраивается в соответствии с комплексом профессиональных компетенций (ПК), как общих для всех специалистов в сфере физической культуры, так и специфических, присущих специалистам видовой специализации, которая устанавливает комплекс своих групп компетенций [145].

Модель подготовки специалиста сферы ФКиС должна учитывать перспективы и тенденции развития отрасли, быть направленной на перспективу и опережать потребности образовательной деятельности специалиста. Отбор и формулировка профессиональных компетенций осуществляется путем сопоставления с требованиями, выдвигаемыми со стороны работодателей исследуемой сферы, в ходе которой выявляется степень совпадения. Проведенный нами анализ учебной документации показал отсутствие учета специфических двигательных компетенций по направлению подготовки «Физическая культура» в ФГОС ВО и в примерной образовательной программе; система учебного курса состоит из обязательной (основных дисциплин специальности) и вариативной (дисциплин по выбору) частей специальности [32, 146, 281].

Новые требования к качеству профессионального обучения специалистов сферы ФК требуют новых методов, видов, форм образования. Учитывая это, педагогическая наука в настоящее время характеризуется поиском инноваций, направленных на формирование и развитие гармоничной, творческой, свободной личности, способной к социализации и самореализации в современном обществе. Заданный конкретными профессиональными компетенциями уровень

профессиональной подготовленности специалиста по сноубордингу в пределах образовательного процесса вуза может быть достигнут при соблюдении ряда условий, среди которых основными являются: разработка программно-методической базы, включающей основные и дополнительные образовательные программы в рамках исследуемого направления; создание материально-ресурсного обеспечения реализации программно-методической базы; комплексное сопровождение системы подготовки кадров по сноубордингу тьюторами – специалистами и экспертами в области данного вида спорта [7, 91, 210].

В рамках части программы бакалавриата, формируемой участниками образовательных отношений (вариативный блок), реализуемой в пределах типового учебного плана, следует обратиться к построению системы дополнительного образования в рамках образовательного пространства вуза. Подобное возможно посредством разработки отдельных учебных модулей, систематизированных в соответствии с определенным алгоритмом, каждый из которых позволяет поэтапно формировать и совершенствовать комплекс профессиональных компетенций. Предложенная организация образовательного процесса позволит выстроить единую стратегию подготовки специалистов по сноубордингу в рамках непрерывного образования [83, 161, 279].

В качестве обязательной составляющей непрерывного образования выступает система дополнительного профессионального образования (ДПО), индивидуализированная по специфике трудовых функций, в рамках деятельности которой осуществляется повышение (приобретение дополнительной) квалификации и переподготовка специалистов (тематические семинары, стажировки) по конкретному направлению профессиональной переподготовки (получение второго высшего образования). ДПО способно устранять противоречие, существующее между высоким уровнем теоретической подготовки (когнитивная составляющая) и слабой сформированностью практических навыков и умений (практико-ориентированная составляющая) [276, 305].

При построении структурно-функциональной модели подготовки специалиста по сноубордингу в условиях вуза следует опираться на формат

субъект-субъектных взаимодействий, осуществляемых на основе выстроенной коммуникативной деятельности в контексте освоения специфической техники двигательных действий избранного вида спорта, и учитывать значимость мотивационной составляющей образовательного процесса, благодаря которой возможна самореализация специалиста в сфере ФКиС, осознающего свое место и роль в будущей профессиональной деятельности. Фундаментом для построения системы мотивационных педагогических воздействий в этом случае является состояние удовлетворенности обучающихся результатами учебно-познавательной деятельности и востребованность приобретенных компетенций в будущей профессиональной реализации [1, 125, 168].

Согласование традиционного и инновационного определяет новый уровень высшего и последиplomного образования. Максимальное раскрытие индивидуальных способностей, неповторимых уникальных особенностей психики и интеллекта человека является главной целью всего образовательного процесса. При четкой гуманистической доминанте (направленности на удовлетворенность интересов личности) новые требования к образовательной парадигме выражаются в целостности системы образования и взаимосвязи традиций, инноваций и аксиологии. В содержании программ высшего физкультурного образования целесообразно соблюдать паритет системности и практической ориентированности. Фундаментальность и уникальность должны быть предпосылкой научно-образовательной системы, чему служат педагогические методики, гарантирующие совершенствование способностей и мышления профессионала [362, 368].

Особенностью физкультурного образования является то, что студент должен не только усвоить знания, но и овладеть двигательными умениями и навыками, которые требуют соответствующей физической подготовленности, а также умениями передать свой двигательный опыт. Средства сноубординга, обладающие рядом особенностей, проявляемых в практико-ориентированной деятельности, определяют динамику и эффективность саморазвития и

самосовершенствования будущего специалиста в области сноубординга, а вместе с тем его будущую профессиональную востребованность [333, 369].

Для осуществления профессиональной деятельности в сфере сноубординга выпускнику факультета физической культуры необходимо обладать определенными профессиональными компетенциями, в том числе двигательными, которые могут быть сформированы в процессе реализации соответствующих профессиональных программ в структуре высшего образования. Если вариативная часть программы не предусматривает возможность формирования этих компетенций, студенты, обладая компетенциями обязательной части программы, могут освоить их в ходе самообразования, самоподготовки либо по программам ДПО.

### **1.3 Подходы к обучению технике сноубординга в системе подготовки физкультурно-спортивных кадров**

В системе занятий сноубордингом определена техника, изучаемая занимающимися на разных этапах спортивной подготовки. Для эффективной реализации обучения используются разные методики, эффективность которых не всегда доказана. Под методикой обучения технике движений принято понимать комплекс физических упражнений, включая описание последовательности и методы их применения, с целью освоения и совершенствования системы двигательных действий в избранном виде спорта [309].

#### **1.3.1 Особенности организации спортивно-технической подготовки в сноубординге**

В качестве основной цели технической подготовки выступает обеспечение процесса формирования у сноубордиста навыков, характеризующихся высокой эффективностью исполнения соревновательных действий, максимально соответствующих заданным, оптимальным с позиции результативности

параметрам. Основными задачами технической подготовки спортсмена являются: достижение высокого уровня устойчивости освоенных двигательных навыков, которые составляют базу для последующего освоения более сложных технических приемов; повышение эффективности освоенных спортсменом двигательных действий до максимально возможного уровня; систематическое совершенствование сформированного двигательного навыка [178, 177].

Сноубординг относится к видам спорта со сложной координацией, где предполагается демонстрация двигательных действий, кинематическая структура которых задана точными параметрами, соответствие которым требует от сноубордиста проявления высокой координированности, превышающей необходимую, при выполнении повседневных и производственных движений. Качество демонстрируемой сноубордистом техники определяется уровнем его технической подготовленности, выраженной через такие параметры, как рациональность и точность выполнения технических элементов [45, 300].

Согласно определению Ф.П. Сулова и Ж.К. Холодова, под технической подготовкой следует понимать степень овладения спортсменом системой двигательных действий, характерных и соответствующих параметрам соревновательной деятельности, позволяющим достичь высоких спортивных результатов. Основу процесса обучения двигательным действиям составляют: основные положения теории И.П. Павлова, в которой в качестве ведущего механизма научения выступают условные рефлексы; физиологическая теория формирования двигательных навыков А.Н. Крестовникова, посредством которой объясняется необходимость учета простого и сложного рефлекса в формировании двигательного навыка; теория «замкнутого рефлекса», представленная А.Ф. Самойловым в качестве ведущего механизма координации движений; теоретическая концепция Н.А. Бернштейна, обосновывающая принцип управления движениями и механизм их формирования. В основе формирования двигательных навыков заложен психофизиологический механизм, поэтому в процессе обучения двигательным действиям следует соблюдать следующие позиционные основания: упражняемость, эффектность, готовность [28, 133, 222, 227, 292, 301, 328].

Процесс обучения технике двигательных действий следует выстраивать таким образом, чтобы в качестве фундамента для освоения сложнокоординационных движений выступала группа более простых двигательных единиц; таким образом, такая единица является частью общей структуры при изучении более сложного материала [54, 210].

Для освоения движения, являющегося составной частью более сложного технического элемента (соединения), рекомендуется придерживаться следующего алгоритма: постановка двигательной задачи – установление структуры и этапности построения процесса обучения, выявление закономерностей процесса обучения – применение словесных и демонстрационных методов в процессе освоения соревновательного упражнения (адаптированный, имитационный), отбор методических приемов – применение совокупности целостного и расчлененного обучения в сопровождении подводящих упражнений [329].

В ходе начального этапа освоения двигательного действия необходимо применить весь широкий спектр средств и методов, позволяющих сформировать у спортсмена целостное представление об изучаемом техническом действии, включая в учебно-тренировочный процесс приемы создания зрительных образов структуры действий, трансляции информации о его биомеханических параметрах, а после – о возможности его практического применения (наравне с разновидностями модификации) в условиях соревновательной деятельности. В качестве основных требований, предъявляемых к двигательным навыкам, составляющим основу технических приемов, принято считать стабильность, рациональную вариативность и надежность [34, 308].

В технике двигательных действий принято выделять ее основу, главное звено и детали. Главное звено представлено в виде значимой с точки зрения эффективности (параметрически заданная характеристика) двигательной задачи, требующей повышенного внимания ввиду необходимости приложения максимальных мышечных усилий в короткий временной промежуток, определяющий исход выполнения соревновательного действия. Совершенствование техники движений достигается не за счет систематического

выполнения конкретного упражнения или комплекса упражнений, а в ходе своевременной коррекции допущенных ошибок, сопровождаемой осмыслением и исправлением неточностей в исполнении движений при повторном их выполнении: «Упражнение есть повторение без повторения» (Н.А. Бернштейн). Процесс осознания выступает в качестве важного условия на первой стадии освоения двигательного действия. В случае игнорирования данного условия в процессе выполнения двигательного действия наблюдается закрепление допущенной спортсменом ранее ошибки, что отдаляет сноубордиста от идеальной модели исполнения технического приема [22, 177, 265, 280].

Техника движений в сноубординге имеет схожие характеристики с горнолыжным спортом в поворотных дисциплинах, а в акробатических дисциплинах – с такими видами спорта, как лыжный фристайл, скейтбординг, фигурное катание, батутный спорт, вейкбординг, прыжки в воду, спортивная гимнастика и др. (имеющими акробатические элементы в технике). Специфика технической подготовки сноубордистов заключается в особенностях инвентаря, стойки сноубордиста (в зависимости от спортивной дисциплины), особенностях техники с учетом спортивных трасс [283].

В соответствии с общепринятой классификацией в технической подготовке сноубордистов принято различать: общую, в задачи которой входит овладение основными двигательными умениями и навыками, посредством которых возможно расширение диапазона будущих двигательных действий; специальную, ориентированную на овладение и совершенствование сноубордистами техники движений в конкретной дисциплине [308].

Техническая подготовка включает в себя несколько стадий: приобретение спортсменом базового уровня технической подготовленности посредством овладения основными техническими элементами избранного вида спорта; решение задач совершенствования техники исполнения соревновательных двигательных действий с целью достижения высокого уровня спортивного мастерства; поддержание технических навыков на стабильно высоком, конкурентоспособном уровне. Важнейшей задачей первого этапа технической

подготовки, помимо обучения основным техническим действиям выбранного вида спорта, является формирование общей технической подготовленности – создание обширной базы разнообразных двигательных умений. Основной целью второго этапа является детальное изучение профильной техники вида спорта согласно выбранной специализации на основе личностно-индивидуальных особенностей спортсмена. Увеличивается сложность технических комбинаций и отдельных элементов, повышается вариативность исполнения технических действий. С целью обеспечения максимальной эффективности выполнения поставленных технических задач меняются условия их выполнения. На третьем этапе ставится задача удержания достигнутого уровня спортивно-технической подготовленности, однако спортивная практика последних лет показывает, что в отдельных видах спорта и на этом этапе (группы высшего спортивного мастерства) возможно значительное увеличение сложности и вариативности технических комбинаций [324, 330].

Критериями освоенности сноубордистами двигательного действия являются: уровень стабильности в исполнении технических действий при одинаковых условиях; уровень устойчивости техники при усложнении условий выполнения; степень стабильности в повторении ранее освоенного двигательного навыка после перерыва, допущенного спортсменом в учебно-тренировочном процессе; степень демонстрируемого спортсменами автоматизма исполнения конкретного двигательного действия [308].

Техническая подготовка в сноубординге представляет собой совокупность действий, ориентированных на формирование знаний, двигательных умений и навыков; на всех стадиях подготовки следует изучать рациональные способы техники движений, использовать эффективные методики обучения, соблюдать дидактические принципы обучения, учитывать физиологические и психолого-педагогические закономерности в совокупности с основными положениями теории и методики физической культуры.

### 1.3.2 Классификация техники сноубординга

В теории и практике сложнокоординационных видов спорта вопросы классификации техники движений относятся к числу приоритетных, поскольку технические действия являются основным средством ведения соревновательной деятельности [78].

На современном этапе развития сноубординга как вида спорта научно обоснованной классификации его техники не разработано, однако в силу унификации характера техники движений (в зависимости от типа спортивной дисциплины) при ее анализе необходимо учитывать отечественный опыт классификации в схожих сложнокоординационных видах спорта [230].

Классификация техники сноубординга с позиций системного подхода имеет дидактическую направленность, что позволяет планировать техническую подготовку по признаку биомеханического усложнения движений как дидактическую систему, обеспечивая эффект положительного переноса двигательных навыков. Согласно основным положениям физиологии спорта, под усложнением степени двигательных действий понимают: увеличение количества движений в рамках выполнения отдельного элемента или их комбинаций; изменение формы техники; увеличение амплитуды движения; увеличение скорости; увеличение интенсивности; уменьшение времени подготовки к выполнению движения; снижение устойчивости при выполнении движения [233].

В зависимости от положения тела относительно опоры основные технические действия в сноубординге разделяются на выполняемые в положении на опоре, стоя на сноуборде и в безопорном положении. Базовыми движениями, выполняемыми на опоре, являются прямые и боковые соскальзывания, траверс, смена канта, полуповорот, поворот проскальзыванием, поворот с переносом веса тела, поворот с разгрузкой вверх, поворот с загрузкой, резаный (карвинговый) поворот с заклоном, совмещенные короткие повороты с ангуляцией. Усложненными техническими действиями, выполняемыми на опоре, являются повороты в условиях трассы сноубордкросса (контруклоны, волны и т.п.);

поперечные и продольные скольжения по специальным фигурам в дисциплинах слоупстайл и джиббинг [41, 44, 95].

Базовыми движениями, выполняемыми в безопорном положении, являются прямые прыжки без трамплина на пологом склоне, с двух ног с задней части доски (олле), с передней части доски (нолле), прямые прыжки в обратной стойке; различные вращения на пологом склоне без трамплина на  $180^\circ$  и больше, лицом и спиной вперед, с пяток и с носков, прыжки с вращениями в обратной стойке. Усложненными техническими действиями, выполняемыми в безопорном положении, являются прямые прыжки в условиях трассы сноуборд-кросса с необходимостью обработки препятствия для максимального сохранения скорости прохождения дистанции; прыжки с вращениями на  $180^\circ$  и больше, выполняемые в горизонтальной, вертикальной и смещенной осях, спиной и лицом вперед, в своей и обратной стойке на трамплинах различной степени сложности [43].

Важнейшей стороной технической подготовленности спортсмена является способность объединить различные технические приемы в рациональную цепь двигательных действий (техничко-тактический комплекс) [229].

Классификация техники сноубординга в настоящее время является недостаточно разработанной, связана с изменяющимися условиями реализации техники и построена по признаку биомеханического усложнения движений. Современная классификация техники сноубординга позволяет устанавливать особенности использования различных средств сноубординга и применительно к спортивной специализации.

### **1.3.3 Основы методики формирования двигательных навыков**

Обращаясь к вопросу обучения технике сноубординга, следует обратить внимание на особенности исследуемого вида спорта. К такого рода особенностям нами были отнесены: специальный инвентарь; переменные условия трассы (рельеф на трассах слалома; различные фигуры на трассах слоупстайла и сноуборд-кросса; консистенция снега и т.п.); высокая скорость

движения, развиваемая при прохождении трасс; сложнокоординационные технические элементы, выполняемые как в безопорном положении, так и в положении на опоре, требующие высокого уровня координационных способностей. Результаты, представленные в исследовании А.Ф. Лисовского, характеризующие систему двигательной деятельности горнолыжников, можно успешно применить и в сноубординге, что позволяет назвать факторы, обуславливающие соревновательный результат в ряде дисциплин сноубординга: конструктивные особенности спортивных сооружений; погодные условия; уровень подготовленности сноубордиста; спортивный инвентарь и экипировка [44, 159, 167].

В качестве основной цели технической подготовки в сноубординге выступает формирование знаний, умений и навыков, совокупность которых позволяют спортсмену-сноубордисту в зависимости от дисциплины осуществлять спуск по трассе с сохранением максимальной скорости, демонстрировать комбинации технически сложных элементов (опорное/безопорное положение, акробатические элементы и т.д.). В ряде дисциплин сноубординга достаточно большая часть технических элементов выполняется в воздухе, т.е. в безопорном положении, что дает основание считать необходимым включение в тренировочный процесс сноубордистов акробатических и гимнастических составляющих [44, 191].

В тренировочном процессе применяются имитационные упражнения, посредством которых достигается оптимальный уровень освоения технических элементов и одновременно осуществляется развитие вестибулярной устойчивости у сноубордистов. Примером подобных упражнений являются «гирлянда», «J-поворот», «полповорота», прыжки без трамплинов, прыжки с небольших трамплинов с отработкой техники приземления, выполнение специальных упражнений во время минимальной фазы полета и др. Сноубординг причисляется к сложным по техническим характеристикам элементам видам спорта, поэтому требования, предъявляемые к их исполнителю (сноубордисту) чрезвычайно высоки: высокий уровень развития скоростно-силовых качеств и двигательно-

координационных способностей, быстрота реакции в управлении телом и поддержании равновесия в опорном и безопорном положении, при этом следует учитывать временные ограничения, а также проявления внешних и внутренних переменных (активные/реактивные силы, конфигурации фигуры и т.д.). В понятие «сложность» исполняемого сноубордистом двигательного действия включены такие характеристики, как степень новизны (оригинальности), сложность комбинаций (взаимосвязь технических элементов), вариативность (их количество), характеристики отдельных элементов (сложно достижимые параметральные значения характеристик и т.д.) [185, 232, 271].

Достижение сноубордистами высокого уровня технического мастерства возможно в системе занятий, выстроенных с применением специально отобранных вспомогательных средств, позволяющих спортсмену приступить к изучению «профилирующих» элементов техники соревновательной деятельности. Важную роль в этом случае играет степень готовности сноубордиста к уровню освоения профилирующих элементов техники, представленных в виде системы (совокупности) движений, которые характеризуются спецификой биомеханических особенностей. Особенностью сноубординга является множественность вариаций исполнения двигательных действий, что обязывает выделять в них основной механизм, единый для всех сноубордистов, и детали техники, которые характерны (индивидуальны) для каждого конкретного спортсмена, что создает уникальную манеру выполнения технических элементов – индивидуальный стиль [4, 57, 214].

Для достижения высокого качества освоенности профилирующей техники в практике учебно-тренировочного процесса применяются профилирующие упражнения, в основе которых заложены сходные по биомеханическим характеристикам упражнения, систематическое и постоянное освоение которых позволяет спортсмену создать обширную базу так называемых структурных профилей конкретного вида спорта. В ходе разучивания техники выполнения движений обучающиеся неизбежно допускают технические ошибки, под которыми понимаются нарушения, допущенные при выполнении отдельных

элементов двигательных действий и приводящие к нарушению (изменению) структурной композиции движения (потеря равновесия, ошибки в работе телом в опорном/безопорном положении, утрата ориентиров относительно модели «тело (спортсмена) – конфигурация фигуры» во время исполнения технического элемента и т.д.) [21, 54].

Все бóльшую популярность в процессе технической подготовки получают сложные системы видеорегистрации техники с последующей компьютерной обработкой, числовым и графическим представлением важнейших элементов спортивной техники: например, «Дартфиш» (Швейцария). В контексте сказанного следует акцентировать внимание на необходимости проведения систематических мониторинговых мероприятий, посредством которых возможно выявление допущенных спортсменом ошибок и своевременное внесение необходимых корректив. В ходе выявления используют целевую модель движения, выступающую в роли идеала для сравнения. Важно понимать возможность выявления в технике допустимых отклонений, т.е. тех, которые обусловлены индивидуальными особенностями конкретного спортсмена и не искажают структурную композицию соревновательного движения. Выявлены индивидуальные особенности, которые не влияют на оценку выступления спортсмена; демонстрируемая техника движений не снижает скорости прохождения трассы; демонстрируемая сноубордистом техника не препятствует усложнению технического элемента; допущенные спортсменом ошибки контролируемы и не приводят к потере допустимого уровня безопасности [2, 35, 177, 229].

Специфика сноубординга как вида спорта обуславливает постоянный поиск безопасных средств обучения технике движений с систематически обновлением арсенала уже имеющихся. Наиболее важной задачей, решаемой в процессе совершенствования мастерства обучающихся, является разработка эффективной методики технической подготовки сноубордистов, которая в полной мере отвечала бы безопасности, эффективности и научной обоснованности выбора средств и методов обучения.

### 1.3.4 Программированное обучение технике сноубординга

При организации учебно-тренировочного процесса важное значение имеет выбор методологического подхода, способного оказать существенное влияние на повышение эффективности процесса спортивной подготовки. Наиболее действенным из всех рекомендуемых следует считать программированное обучение [88, 306].

Программированное обучение строится на следующих принципах: четкая структура управляющих устройств (педагог, руководящий системой; направленное обучение, осуществляемое по программе); принцип обратной связи (передача информации о состоянии управляемого объекта); пошаговая процедура обучения (учебный материал состоит из отдельных, самостоятельных, но взаимосвязанных оптимальных по величине порций учебного материала и учебных заданий); строго индивидуальный подход в обучении (создание условий для каждого ученика); использование специальных технических устройств. Анализ результатов ранее проведенных исследований позволил сформулировать ряд требований, предъявляемых к программированию информационного материала в ходе организации тренировочного процесса, среди них: установление заданных параметров цели обучения и определение алгоритма действий, предусмотренных к освоению; пооперационное «разнесение» информационного материала на составляющие (блоки, модули) в соответствии с уровнем сложности в освоении; систематическая организация комплекса контрольных мероприятий (мониторинга), позволяющих установить текущий уровень освоения материала и произвести корректировки (при необходимости); разработка, отбор и внедрение обучающих программ и специализированных технических средств обучения в тренировочный процесс на всех этапах обучения сноубордистов [51, 258, 341].

В ходе планирования и реализации тренировочного процесса осуществляется выбор методов и методических приемов обучения, которые включаются в обучающий процесс по мере необходимости с учетом

оптимальности их применения. В процессе выбора следует придерживаться правила, сформулированного Ю.К. Гавердовским, согласно которому необходимо разложить учебный материал на оптимальное количество составных компонентов, постепенно осваиваемых спортсменом, а затем сконцентрировать усилия на целостном методе. С целью достижения высокой эффективности применяемых в ходе тренировочного процесса упражнений (двигательных заданий) следует применять подводящие упражнения, сопровождение тренера и регуляторы движения, позволяющие создать определенные условия, в которых спортсмен может справиться с двигательным заданием, используя только единственно правильный способ [54, 207, 260].

Разработка программ технической подготовки проводится с учетом дидактических правил: от простого к сложному от легкого к трудному, от известного к неизвестному, от главного к второстепенному. Технология технической подготовки спортсменов в сложнокоординационных видах спорта строится с учетом методических принципов: техника спортивного упражнения (индивидуализация), цель движения, теоретический синтез движения, двигательная задача, фазовая структура, биомеханическое состояние, управление, практический синтез движения, моделирование, научно-методическая обоснованность [107, 144].

Программирование обучения сноубордистов на всех этапах спортивной подготовки предполагает формулирование целевого блока, включающего в себя ориентировочные задачи, последовательный алгоритм освоения материала, внедрение в процесс обучения специализированных программ и систематический мониторинг качества обучения.

#### **1.4 Педагогические условия формирования техники сноубординга в системе подготовки физкультурно-спортивных кадров**

Условия, повышающие эффективность обучения технике сноубординга, охватывают целый спектр: педагогические, лично-индивидуальные,

биомеханические. Интеграция основных условий, определяющих личностно-профессиональное развитие специалистов сферы ФК различного профиля, позволяет представить реальную структуру их профессиональной компетентности, включающую подструктуры: стратегическую, организационную, коммуникативную [303].

#### **1.4.1 Условия, влияющие на формирование техники сноубординга**

Под понятием «условие» обычно понимают обстоятельство, которое способно оказать воздействие на характеристики какого-либо процесса (явления). Установление в ходе настоящего исследования условий позволит выявить ключевые, реперные (отправные, определяющие) обстоятельства, способные значимо отразиться на степени действенности (эффективности) процесса технической подготовки сноубордистов. На достижение высокого уровня освоения техники сноубординга оказывает влияние ряд условий, которые можно распределить по трем основным группам: педагогические условия, позволяющие оптимизировать процесс обучения; биомеханические условия, посредством которых раскрываются особенности рационального выполнения техники соревновательного действия; личностно-индивидуальные условия, обуславливающие динамику освоения техники движений через качества спортсмена [14, 117, 342].

Педагогические условия относятся к социально-педагогическим факторам, имеют огромное значение для развития системы физкультурного образования и являются опорой для конкретной и целенаправленной работы будущих учителей физической культуры, а также наставников и тренеров по видам спорта [134].

Под биомеханическими условиями принято понимать такие, которые позволяют изучить совокупность технических элементов, образующих технику сноубординга в целом, с точки зрения их кинематических и динамических характеристик двигательных действий. Исследование биомеханических

закономерностей техники движений составляет научную основу совершенствования техники спортивных упражнений [165].

На успешность освоения техники сноубординга оказывают влияние такие личностно-индивидуальные условия, как биологические, психические, материальные, духовные, социальные и др. Анализ и учет личностных особенностей занимающихся позволяет более адресно формулировать цели и задачи при обучении технике движений, повышая эффективность освоения учебного материала [226].

Можно отметить, что педагогические условия, а именно выбор оптимальных средств обучения, методов и последовательности их применения, являются залогом эффективности процесса технической подготовки спортсменов-сноубордистов [95].

#### **1.4.2 Педагогические условия**

Обучение технике сноубординга – это педагогический процесс, ориентированный на освоение обучающимися рациональных способов управления движениями, формирование соответствующих задаче двигательных навыков и умений, а также приобретение знаний, когнитивно обеспечивающих исследуемый процесс [332].

В контексте исследования педагогические условия рассматриваются как комплекс специально создаваемых и целенаправленно реализуемых мер, способствующих повышению эффективности педагогического процесса, являющихся основными факторами, обеспечивающими успешное выполнение задач обучения [92, 130, 158].

Мы присоединяемся к мнению, высказанному Ю.Ф. Курамшиным, что в качестве ведущего педагогического условия, способного значимо отразиться на уровне технической подготовленности сноубордиста, следует считать формирование плана обучения физическим упражнениям, позволяющего соблюдать комплекс условий, структурно входящих в общий проект обучения,

представленный в виде динамичной программы (совокупность учебных заданий), с указанием в ней оптимальных средств и методов и последовательности их применения. Основой эффективности обучения технике движений является использование стандартизированных программ, разработанных на основе знаний по анатомии, физиологии, биомеханике, кинематике, адаптированных к решению двигательных задач избранного вида спорта, содержащих соответствующие средства технической подготовки [97, 144, 308].

При определении последовательности изучения технической подготовки в сноубординге необходимо соблюдать дидактические принципы обучения двигательным действиям. Освоение учебного материала возможно только в случае доступности для обучающихся, поэтому доступность является важнейшим фактором, определяющим последовательность изучения техники движений. Федеральный стандарт спортивной подготовки (ФССП) по виду спорта «сноуборд» содержит следующие разделы: требования к структуре и содержанию программ спортивной подготовки; нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом особенностей вида спорта «сноуборд» (спортивных дисциплин); необходимые условия обеспечения процесса спортивной подготовки и планируемые результаты реализации программы [6, 41].

Педагогические условия освоения техники сноубординга имеют следующую ранговую структуру: разработка технологии формирования двигательных навыков; использование простых для понимания и восприятия приемов при обучении; оперирование конкретными и простыми приемами при объяснении техники движений; совмещение в определенной последовательности отдельных педагогических операций [193, 258].

Кроме названных, следует подчеркнуть важность еще одного педагогического условия, отмеченного в научных работах таких ученых, как А.А. Новикова и В.В. Кузнецова, а именно высокий уровень знаний и педагогического мастерства тренерского состава, позволяющий обновлять и постоянно совершенствовать тренировочный процесс спортсмена путем

систематического введения новых, наиболее инновационных достижений (знаний) в области ФК [137, 193, 212].

Для эффективной подготовки специалистов к управлению физкультурно-спортивной деятельностью были определены оптимальные педагогические условия: использование кейс-метода в процессе преподавания и вовлечение студентов в проектную деятельность, позволяющие применить полученные знания на практике. Для успешного развития студента в системе высшего образования необходимо создание педагогических условий, которые формируются в соответствии с целями обучения, воспитания и физического развития молодежи [17, 340].

Основными педагогическими условиями, влияющими на процесс технической подготовки сноубордистов, являются: построение эффективных педагогических программ, соответствующих актуальным требованиям к структуре процесса обучения и требованиям к технической подготовленности, определенных правилами соревнований; знание основных тенденций развития вида спорта «сноуборд»; соответствие характера двигательных действий спортивной специализации; обеспечение оптимального уровня общефизической и технической подготовленности; творческое взаимодействие тренера и спортсмена.

### **1.4.3 Биомеханические условия**

На формирование эффективной техники у сноубордистов существенное влияние оказывают биомеханические условия. Согласно мнению Д.Д. Донского и С.В. Дмитриева, информационно-смысловая подготовка спортсмена, определяющая степень его готовности к исполнению технических действий, обеспечивается биомеханическими моделями двигательных действий, посредством которых осуществляется описание общей схемы организации двигательных актов и механизмов их практического воплощения. Составными компонентами (блоками) подобной модели являются: двигательный состав,

представленный в виде совокупности подсистем, объединяющий в себе суставные движения, элементарные действия, биомеханизмы и временные ряды; структурная композиция системы двигательных действий с включением в ее состав биомеханических, биокинематических, биодинамических и психических информационных связей; системные свойства, посредством которых достигается качественная «определенность» – цель [82, 86, 88, 184].

Построение движения (техники) можно представить в виде алгоритма последовательно осуществляемых действий: постановка цели движения – определение исходных условий (поза, кинетические показатели) – установление задействованных биомеханизмов (т.е. способов, посредством которых достигается преобразование мышечной энергии в контролируемую двигательную деятельность) – временное распределение установленных биомеханизмов – реализация теоретической разработки в практическую часть – выполнение двигательного действия [258, 262].

Согласно утверждению Т.Т. Джамгарова и А.Ц. Пуни, обучающий процесс, направленный на освоение двигательных действий, следует инициировать формированием моторных инструкций, под которыми понимаются программные действия, целью которых является практическая реализация двигательных актов в конкретных объективных условиях деятельности. При этом биомеханические условия следует рассматривать в качестве организации искусственной среды, в создание которой включены разнообразные тренировочные приспособления, тренажеры, спортивный инвентарь и экипировка, посредством которых обеспечивается энергетическое, силовое и координационное сопровождение спортсмена в ходе выполнения им двигательного действия, предохранение опорно-двигательного аппарата от перегрузок и увеличение управляемости двигательными действиями с целом. Следует учитывать, что формирование правильной (эталонной) техники движений первоначально осуществляется в искусственно созданных условиях. Следует подчеркнуть, что никакие системы (энергетические, функциональные и т.д.), физические возможности и координационные кондиции, которыми обладает спортсмен, не способны

предоставить ему возможности сформировать изначально безошибочную технику двигательного действия [3, 84, 254, 349].

При изучении элементов сноубординга достижение идеальных биомеханических условий выполнения спортсменом двигательной задачи возможно благодаря только специально организованным условиям внешней среды, а задачей самого спортсмена в этом случае является необходимость адаптироваться под предлагаемые ему конкретные условия искусственной среды. Заданные свойства внешней среды обуславливают формирование необходимой (планируемой) двигательной реакции на нее спортсмена. Сочетание естественных и искусственных сил позволяет сформировать и в последующем закрепить «идеальное» техническое исполнение осваиваемого спортсменом движения [181].

Подобная организация процесса обучения представляет собой совокупность взаимодействий (внутренних и внешних) в системе «спортсмен – внешняя среда», которая в большинстве случаев представлена комплексом технических средств, составляющих единую управляющую систему. Целенаправленное управление системой естественных двигательных действий спортсмена и искусственных воздействий осуществляется за счет увеличения реализации спортсменом своих естественных потенциальных возможностей с постепенным снижением «искусственности». В этом случае в задачи тренера входит поиск и соблюдение оптимального сочетания (баланса) естественных движений и движений в искусственных условиях [348].

Согласно результатам исследования Е.П. Ильина, Л.А. Рапопорта эффективность техники исполнения двигательного действия всегда обусловлена степенью соответствия кинетической структуры его смысловой структуре, под которой принято понимать образ включенных в общее действие двигательных актов (как единицы двигательного действия), с алгоритмизацией их последовательности и определением оптимального способа (стиля) исполнения; в качестве основных характеристик кинетической структуры двигательного действия выступают пространственные, силовые и временные параметры движений [258]. В качестве внешних динамических характеристик системы

двигательной деятельности в сноубординге можно выделить такие природные факторы воздействия, как температура, направление и сила ветра, туман, дождь, консистенция снега и т.д., которые способны существенно отразиться на биомеханике движений сноубордиста [112, 257].

В исследованиях А.Ф. Лисовского отмечается влияние конструктивных особенностей спортивных сооружений, спортивного инвентаря и экипировки на соревновательный результат спортсменов. В контексте отмеченного следует обратить внимание на существенные различия при построении трасс для сноубординга (например, трамплины от 8 до 30 м и более), что оказывает прямое влияние на технику движений спортсмена [159].

Биомеханические условия обучения технике движений в сноубординге следует рассматривать в качестве организации искусственной среды, посредством которой в ходе выполнения двигательного действия формируется необходимая двигательная реакция, обеспечивается предохранение от травм опорно-двигательного аппарата спортсмена, осуществляется координационное сопровождение и закрепление «идеального» технического выполнения осваиваемого движения.

#### **1.4.4 Личностно-индивидуальные условия**

На успешность освоения техники движений оказывают влияние индивидуально-психологические особенности личности обучающихся. Специально отмечают, что при выборе средств и методов обучения необходимо принимать во внимание исходный уровень занимающихся и особенности развития физических качеств, двигательных способностей, особенности психического развития. Анализируя режим тренировочной деятельности в сноубординге, можно обнаружить высокий процент содержания сложнокоординационных профилирующих упражнений, сложных для освоения. Большое значение в поддержании нацеленности спортсмена на освоение техники движений приобретают свойства личности сноубордиста. Под понятием

«личность» в психолого-педагогической литературе представляется совокупность индивидуальных свойств личности, определяющих ее социальную активность и подразделяющихся на две группы: индивидуальные особенности личности и индивидуальные особенности нервной системы [205, 313, 357].

Процесс совершенствования двигательных действий обусловлен социальными и психологическими факторами поведенческой составляющей личности обучающихся. Личностно-индивидуальные условия оказывают влияние на эффективность освоения техники сноубординга как положительно, так и негативно, препятствуя техническому совершенствованию сноубордистов. Наряду с генетически обусловленными (одаренность, высокие значения двигательных качеств, показатели здоровья и др.), существует ряд личностно-индивидуальных условий (уровень мотивации, степень проявляемого интереса, антропометрических данных и др.). Способности личности всегда индивидуальны, поэтому именно индивидуальные варианты возрастного развития обуславливают своеобразие развития психики и личности человека, его оригинальность, а следовательно, и необходимость индивидуального подхода к каждому, что осложняет деятельность спортивных педагогов, работающих стандартно (без учета индивидуальных особенностей занимающихся); в таком случае взаимодействие спортсмена и тренера может быть неэффективным. Следует подчеркнуть значимость спортивной одаренности и личной заинтересованности обучающихся, личностные характеристики, способные существенно отразиться на результативности освоения техники сноубординга [53, 101, 103, 215, 255].

Согласно утверждению А.В. Родионова, освоение и последующее совершенствование техники двигательных действий определяют комплекс требований, предъявляемых к развитию психических процессов спортсмена, в частности: освоение сложнокоординационной техники определяет необходимость развития психических процессов и функций, что возможно за счет постепенного усложнения двигательных задач. В процессе обучения и совершенствования техники сноубординга спортсмен вынужден максимально задействовать

зрительную, слуховую и двигательную память, посредством которых осуществляется анатомическое запоминание координационной информации, присутствующей в каждом двигательном задании. Особенности развития и функционирования опорно-двигательного аппарата способны повлиять на процесс формирования тактико-технического мастерства, зависящего от функциональности мышечного аппарата, анатомо-морфологических особенностей сноубордиста, его эмоциональной устойчивости, типологических свойств нервной системы и темперамента. Учитывая воздействие, оказываемое со стороны смысло-мотивационной сферы обучающихся на эффективность освоения техники движений, следует уделять особое внимание формированию мотивации у сноубордистов, ориентированной на овладение значимых с точки зрения специфики вида спорта умений и навыков [25, 61, 150, 151, 266, 311].

В комплекс личностно-индивидуальных условий продуктивного освоения техники сноубординга, оказывающих значительное влияние на процесс обучения, входят: особенности морфофункционального строения организма; уровень развития психических свойств, непосредственно влияющих на обучение двигательным действиям (внимание, восприятие, представление, память); уровень развития физических качеств (координационные способности, скорость движений) общая способность к двигательной обучаемости (оперативность мышления). Тренер является субъектом педагогической деятельности наряду со спортсменом. Деятельность и личные качества спортивного педагога влияют не только на успешность освоения техники вида спорта, но и на формирование личностно-индивидуальных качеств воспитанников. Успех в решении сложных и многофакторных задач в работе тренера достигается при сочетании его личностных качеств, на основе которых формируется высокое профессиональное мастерство, знания специфики своего вида спорта и использования современных средств и методов подготовки с акцентом на их индивидуализацию согласно физическим и психологическим особенностям личности спортсменов. Кроме того, результаты факторного анализа показали значимость коммуникационных

особенностей специалистов, обеспечивающих должный уровень эффективности профессионального взаимодействия [96, 113, 174, 303].

Рассматривая техническую подготовку в сноубординге как систему взаимодействий «тренер – спортсмен», следует признать возможность воздействия на результативность освоения двигательных действий сноубордистом личностно-индивидуальных условий обоих субъектов, признав в качестве основных факторов мотивационную сформированность тренера и спортсмена, психические особенности коммуникативного взаимодействия субъектов; двигательную обучаемость (одаренность) спортсмена, особенности развития психических процессов.

### **Выводы по главе 1**

Система профессиональной подготовки физкультурно-спортивных кадров в настоящее время охватывает большинство видов спорта, в вузах физкультурного профиля создаются кафедры и отделения по видам спорта. Основу процесса профессиональной подготовки специалистов физкультурно-спортивного сектора составляет интеграция системного, личностного, деятельностного, компетентностного и профессиографического подходов. Содержание программ профессиональной подготовки разрабатывается с учетом нормативно закреплённых требований, предусматривающих формирование и совершенствование компетенций. Несмотря на то, что сегодня средства сноубординга востребованы в практике не только у спортсменов, но и у любителей активного отдыха в России и мире, вопросы подготовки специалистов по сноубордингу находятся за пределами системы образования, в образовательных организациях отсутствуют специализированные программы подготовки и повышения квалификации по данной дисциплине. В процессе подготовки квалифицированных специалистов по сноубордингу наиболее важной задачей является разработка эффективной методики технической подготовки сноубордистов. Среди условий формирования техники движений выделяют

педагогические, биомеханические и личностно-индивидуальные, педагогические условия, которые составляют основу эффективности процесса технической подготовки спортсменов-сноубордистов.

## **2 Методы и организация исследования**

### **2.1. Методы исследования**

В процессе решения задач исследования нами использовались: метод теоретического анализа научной и программно-методической, нормативно-правовой литературы по теме исследования, в том числе ресурсов сети Интернет, метод контент-анализа, педагогическое наблюдение, метод анкетирования, метод моделирования, метод экспертных оценок, тестирование, лабораторный эксперимент, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

#### **2.1.1 Теоретический анализ научной, программно-методической, нормативно-правовой литературы и интернет-ресурсов**

Применение данного метода обусловлено необходимостью определения степени разработанности вопросов, связанных с объектом и предметом исследования, выявления основных подходов для решения поставленных научных задач, изучения содержания программно-нормативных, методических, технологических основ подготовки кадров физкультурно-спортивной отрасли, характеризующих современное состояние подготовки специалистов по направлению сноубординг.

Углубленно анализировалась специальная литература, формирующая комплексное представление о процессе профессиональной подготовки физкультурно-спортивных кадров и состоянии вопроса подготовки специалистов по сноубордингу в рамках этого процесса: основные требования к специалисту отрасли; базовые подходы к формированию соответствующей системы ЗУН и профессионально важных качеств специалистов физкультурно-спортивного сектора; особенности подготовки физкультурно-спортивных кадров к практической деятельности; методики формирования двигательных умений специалистов; технологии повышения эффективности профессиональной

подготовки профильного специалиста (по виду спорта); обобщались методики обучения технике сноубординга, включающие средства обучения и педагогические условия, оказывающие влияние на эффективность освоения техники движений.

Ассортимент проанализированных источников составили: учебные пособия, рекомендованные для подготовки студентов факультетов физической культуры; монографии, освещающие вопросы процесса подготовки кадров физкультурно-спортивного сектора; различные научные работы, рассматривающие вопросы технической подготовки спортсменов, технологии подготовки и повышения квалификации специалистов по видам спорта; учебники по видам спорта; публикации и материалы международных практических конференций, освещающих зарубежный опыт подготовки специалистов сферы ФКиС. Среди документальных источников наибольшее внимание уделялось нормативным документам, регламентирующим профессиональную подготовку и повышение квалификации специалистов физкультурно-спортивного сектора.

Для обеспечения всестороннего обзора теоретических положений по теме научного исследования были проанализированы публикации, доступные в открытом доступе в сети Интернет. Использование электронных ресурсов обеспечило доступ к данным, опубликованным исключительно в формате интернет-публикаций, что позволило расширить арсенал данных, затрагивающих содержание, особенности и проблему подготовки специалистов по сноубордингу.

### **2.1.2 Метод контент-анализа**

Применение метода контент-анализа было обусловлено необходимостью углубленного изучения содержания программ, предназначенных для профессиональной подготовки и повышения квалификации специалистов по сноубордингу. В качестве категорий анализа использовались критерии соответствия содержания образования специфике анализируемого вида спорта.

Кроме того, были проанализированы содержание и структура учебных программ по освоению техники сноубординга, применяемые в спортивных школах и коммерческих горнолыжных клубах. В качестве категорий для анализа использовались средства обучения, предлагаемые в качестве освоения техники вида спорта.

### **2.1.3 Педагогическое наблюдение**

В процессе исследования объектами педагогического наблюдения явились:

– процесс профессиональной подготовки физкультурно-спортивных кадров на факультетах физической культуры и в рамках реализации программ ДПО;

– процесс профессиональной подготовки и повышения квалификации специалистов по сноубордингу – тематика и содержание лекционного материала, практических заданий и самостоятельной работы, на предмет соответствия специфике вида спорта сноуборд;

– процесс обучения технике сноубординга в коммерческих горнолыжных клубах в рамках физкультурно-оздоровительного направления, а также процесс технической подготовки и соревновательной деятельности сноубордистов в спортивных школах, проводимый по направлению «Спортивная подготовка».

### **2.1.4 Метод анкетирования**

В исследовании опросные методы применялись по отношению к различным субъектам образовательной деятельности: учащимся общеобразовательных школ, бакалаврам направления «Физическая культура», преподавателям физкультурно-спортивных вузов, преподавателям, работающим в системе ДПО, реализующим образовательные программы для специалистов сферы ФК, а также тренерам и специалистам по обучению технике сноубординга.

Опросы проводились в очной (собеседование) и заочной форме (анкетирование). Все опросы и анкетирования проводились по авторским анкетам.

Так, опрос и анкетирование, проведенные среди школьников (приложение А), выявили востребованность использования средств сноубординга в рамках уроков физической культуры в зимний период или в качестве дополнительных занятий. В опросе и анкетировании приняли участие 200 школьников с 1-го по 11-й классы [47].

Опрос, проведенный среди студентов (приложение Б), позволил определить степень заинтересованности обучающихся в изучении сноубординга как дисциплины, в исследовании приняли участие студенты факультетов физической культуры ФГБОУ ВО «Сахалинский государственный университет» в количестве 60 человек [46]. Для выявления уровня сформированности у студентов необходимых профессиональных компетенций по сноубордингу в соответствии с требованиями, предъявляемыми ФГОС ВО к уровню освоения программы по направлению «Физическая культура», нами был разработан специальный тест «Сноуборд профи-тест 1» (приложение В).

Необходимым условием решения задач исследования было определение основных средств обучения технике сноубординга. Опросные методы применялись для обобщения опыта работы специалистов по сноубордингу с целью выявления основных педагогических условий – средств базовой технической подготовки в сноубординге и методов их использования. Нами была разработана анкета, содержащая вопросы, направленные на выявление основных упражнений, последовательности их применения и методических особенностей обучения технике сноубординга (приложение Д). Участниками анкетирования явились тренеры по сноубордингу, имеющие значительный практический опыт, работающие в различных регионах страны, в количестве 70 человек [95].

С целью выявления мотивации к обучению по программам повышения квалификации, а также организации курсов тренерам по сноубордингу (потенциальным слушателям) была предложена анкета, содержащая блоки

вопросов на выявление: мотивации к обучению; проблемных направлений в профессиональной деятельности; отношения к организации обучения. По результатам анкетирования нами был разработан диагностический тест для тренеров по сноуборду «Сноуборд профи-тест 2» (приложение Е).

Результаты проведенных опросов позволили уточнить целевой, содержательный, технологический и оценочно-результативный компоненты разрабатываемых программ по сноубордингу для внедрения в систему подготовки физкультурно-спортивных кадров.

### **2.1.5 Метод моделирования**

В процессе разработки моделей программ подготовки физкультурно-спортивных кадров к использованию средств сноубординга применялся метод моделирования. Всего было разработано две модели: модель дисциплины «Сноубординг с методикой преподавания», предназначенная для реализации в рамках профессиональной подготовки бакалавров физической культуры, и модель программы ДПО «Современные аспекты подготовки юных сноубордистов» для специалистов по сноубордингу, повышающих квалификацию. Разработка моделей процесса обучения позволила наглядно отобразить содержание обучения и методику подготовки физкультурно-спортивных кадров к использованию средств сноубординга.

### **2.1.6 Метод экспертных оценок**

С целью определения валидности и оценки качественных характеристик разработанной методики обучения технике сноубординга как основного педагогического условия, а также содержания программ профессионального образования специалистов по сноубордингу нами применялся метод экспертных оценок.

Совокупность невысокой трудоемкости, скорости получения и обработки данных, наряду с качеством и надежностью получаемой информации, делают применение метода экспертных оценок незаменимым инструментом при организации и проведении экспериментов педагогической направленности [75]. Выбор данного метода обеспечивал не только получение необходимой в процессе исследования информации, но и возможность своевременной корректировки содержания экспериментальных методик и программ на основе получаемых данных.

В качестве экспертов для решения различных задач исследования привлекались: тренеры по сноуборду в количестве 5 человек, имеющие высокую квалификацию и значительный (10 лет и более) опыт работы; опытные преподаватели высших учебных заведений, имеющие ученые степени, работающие в системе подготовки физкультурно-спортивных кадров более 10 лет, а также преподаватели, имеющие ученые степени и многолетний опыт реализации профильных программ для специалистов отрасли ФК в процессе дополнительного профессионального образования, в количестве 10 человек.

Одним из условий, обеспечивающим возможность применения метода экспертных оценок, является высокий уровень согласованности мнений привлекаемых экспертов, выраженный мерой, называемой коэффициентом конкордации, который рассчитывается по формуле [268]:

$$W = \frac{12S}{m^2 \cdot (n^3 - n)}, \quad (1)$$

где  $S$  – сумма квадратов отклонений сумм рангов, полученных каждым испытуемым, от средней суммы рангов;  $m$  – количество экспертов;  $n$  – количество оцениваемых объектов.

В свою очередь, достоверность коэффициента конкордации определяется по следующей формуле:

$$\chi^2 = (n - 1) \cdot m \cdot W. \quad (2)$$

При значении  $W \leq 0,3$  степень согласованности мнений экспертов принято считать недостаточной, при значении  $0,7 > W > 0,3$  степень согласованности мнений экспертов является достаточной, значения  $W > 0,7$  свидетельствуют о высокой степени согласованности мнений экспертов.

Коэффициент конкордации для рассматриваемых групп экспертов был не ниже или равен 0,82, что говорит о высокой степени согласованности мнений экспертов. Следовательно, результаты, полученные с применением метода экспертных оценок, однозначно говорят о возможности применения разработанных нами методик и программ в процессе профессиональной подготовки физкультурно-спортивных кадров к использованию средств сноубординга.

### **2.1.7 Тестирование**

Метод тестирования в исследовании использовался для изучения и оценки уровня сформированности профессиональных компетенций, необходимых для ведения трудовой деятельности в сфере сноубординга, у студентов факультетов физической культуры и тренеров по сноубордингу в ходе констатирующего и формирующего педагогических экспериментов. В качестве методик тестирования использовались разработанные диагностические тесты «Сноуборд-профи тест 1» для студентов и «Сноуборд-профи тест 2» для тренеров по сноубордингу.

### **2.1.8 Опытно-поисковая работа**

В рамках опытно-поисковой работы определялась пригодность разработанных педагогических условий формирования техники сноубординга: средств технической подготовки и методов их применения; алгоритм использования разработанных средств; встраиваемость разработанных единиц

техники в систему движений в соответствии с принципами программируемого обучения. Целью опытно-поисковой работы явилось определение эффективности разработанных средств и методов технической подготовки в сноубординге (приложение Л).

### **2.1.9 Педагогический эксперимент**

Нами были организован педагогический эксперимент, содержащий в своей структуре два педагогических эксперимента: один проводился со студентами факультета физической культуры в ФГБОУ ВО «СахГУ», другой – со специалистами, преподающими сноубординг. В каждом эксперименте проверялась эффективность разработанных программ подготовки специалистов по сноубордингу. Целью эксперимента явилась проверка эффективности экспериментальных программ, разработанных на основе педагогических условий использования средств сноубординга, в процессе профессиональной подготовки физкультурно-спортивных кадров.

В педагогическом эксперименте приняли участие 40 бакалавров, обучающихся на III курсе ФГБОУ ВО «Сахалинский государственный университет» по направлению «Физическая культура», и 36 тренеров по сноуборду, повышающих квалификацию в ГБУ ДПО «Московский учебно-спортивный центр» Москомспорта.

### **2.1.10 Методы математической статистики**

Применение методов математической статистики является неотъемлемой частью любого педагогического эксперимента и обусловлено необходимостью исключения субъективной составляющей при обработке и представлении данных, полученных в процессе экспериментальной работы [73, 202].

Эффективность разработанных на основе педагогических условий, программ подготовки физкультурно-спортивных кадров к организации и

проведению занятий с использованием средств сноубординга определялась на основе сравнительного анализа показателей сформированности комплексного критерия – профессиональной компетентности в сфере сноубординга. Критерий – совокупность свойств, качеств, признаков изучаемого объекта, с помощью которых осуществляется оценка уровня развития и сформированности. Показатели отражают характеристики сформированности свойства и признака изучаемого объекта, т.е. величину, отражающую степень сформированности критерия [5].

Оценка результатов эксперимента осуществлялась с использованием методики описательной статистики Д.А. Новикова; основой определения статистически значимых различий итогов экспериментальной работы, представленных в процентном соотношении, явился критерий Вилкоксона и критерий Манна – Уитни. Выбор критерия обусловлен парным сравнением составляющих экспериментальной и контрольной групп.

Критерий Вилкоксона вычисляется по формуле

$$W_{\text{эмп}} = \frac{\left| \frac{N \cdot M}{2} - U \right|}{\sqrt{\frac{N \cdot M \cdot (N + M + 1)}{12}}}, \quad (3)$$

где  $N$  – количество членов экспериментальной группы на момент проведения диагностики;  $M$  – количество членов контрольной группы на момент проведения диагностики;  $U$  – эмпирический критерий Манна – Уитни, который вычисляется по формуле

$$U = a_1 + a_2 + \dots + a_n = \sum_{i=1}^n a_i, \quad (4)$$

где  $a_i$  – количество членов контрольной группы, превосходящих члена экспериментальной группы по замеряемому параметру [213, с. 48].

Определение достоверности итогов экспериментальных данных, выраженных в бакльной системе оценки, осуществлялось с применением критерия однородности  $\chi^2$ , эмпирическое значение которого вычисляется по формуле

$$\chi_{\text{эмп}}^2 = N \cdot M \cdot \sum_{i=1}^L \frac{\left( \frac{n_i}{N} - \frac{m_i}{M} \right)^2}{\frac{n_i + m_i}{N + M}}. \quad (5)$$

Алгоритм определения достоверности совпадений и различий для экспериментальных данных, измеренных в порядковой шкале, заключается в следующем:

1. Вычислить для сравниваемых выборок  $\chi_{\text{эмп}}^2$  – эмпирическое значение критерия  $\chi^2$  по формуле (5).

2. Сравнить это значение с критическим значением  $\chi_{0,05}^2$ , взятым из справочной таблицы: если  $\chi_{\text{эмп}}^2 \leq \chi_{0,05}^2$ , то сделать вывод: «характеристики сравниваемых выборок совпадают с уровнем значимости 0,05»; если  $\chi_{\text{эмп}}^2 > \chi_{0,05}^2$ , то сделать вывод: «достоверность различий характеристик сравниваемых выборок составляет 95%» [213, с. 52].

## 2.2 Организация исследования

Исследование проводилось в три этапа.

На 1-м этапе (теоретическом) с мая 2017 по декабрь 2019 г. определялась целесообразность использования общенаучных подходов к процессу профессиональной подготовки специалистов по сноубордингу. Проводился анализ условий, содействующих освоению средств сноубординга, разрабатывалось содержание образования для физкультурно-спортивных кадров, изучающих сноубординг. Выявленные педагогические условия использовались

для разработки моделей программ профессиональной подготовки специалистов по сноубордингу. Разрабатывался диагностический инструментарий для оценки компетенций по сноубордингу у физкультурно-спортивных кадров.

Определялся методологический аппарат исследования, разрабатывались рабочие материалы: анкеты, тесты, методы диагностики, обеспечивающие решение задач на опытно-экспериментальном этапе работы.

На 2-м этапе (опытно-экспериментальном) с декабря 2019 г. по март 2022 г. были организованы и проведены опытно-поисковая работа, констатирующий и формирующий педагогический эксперименты.

Опытно-поисковая работа предполагала создание условий с целью экспериментального обучения небольшой группы учащихся в соответствии со специально разработанной методикой обучения технике сноубординга. Экспериментально проверялась эффективность разработанных средств и методов обучения технике движений.

В рамках педагогического эксперимента на констатирующем этапе фиксировался достигнутый на данное время уровень сформированности профессионально значимых компетенций специалистов по сноубордингу, была проведена оценка подготовленности физкультурно-спортивных кадров к использованию средств сноубординга в профессиональной деятельности. Разрабатывались модели программ по сноубордингу: модель программы спецкурса для подготовки бакалавров физической культуры и модель программы ДПО для работающих специалистов.

На формирующем этапе проводилась проверка эффективности предлагаемых нововведений путем внедрения экспериментальных программ профессиональной подготовки в учебный процесс. С учетом выделенных разделов были разработаны:

– экспериментальная программа подготовки студентов факультетов физической культуры «Сноубординг с методикой преподавания»;

– экспериментальная программа повышения квалификации для тренеров и тренеров-преподавателей по сноубордingu «Современные аспекты подготовки юных сноубордистов».

На 3-м этапе (обобщающем) с апреля 2022 г. по сентябрь 2022 гг.: подводились итоги педагогического эксперимента: проводилась статистическая обработка, сравнение и анализ данных, полученных в ходе опытно-экспериментальной деятельности; систематизация, обобщение и оценка общих итогов научной работы; определялись практические рекомендации для внедрения результатов исследования в процесс профессиональной подготовки специалистов физкультурно-спортивного сектора; осуществлялось оформление диссертационной работы и автореферата.

Экспериментальной базой исследования явились:

– МАОУ СОШ № 13 г. Южно-Сахалинска им. П.А. Леонова. В исследовании приняли участие 20 школьников, желающих обучиться катанию на сноуборде;

– ФГБОУ ВО «Сахалинский государственный университет». В исследовании участвовали 40 студентов факультета физической культуры и спорта;

– ГБУ ДПО «Московский учебно-спортивный центр» Москомспорта. В исследовании приняли участие 36 тренеров по сноуборду.

## **Выводы по главе 2**

Избранные методы соответствуют замыслу исследования, его предмету и цели. Приведенные методы в полной мере позволяют решить поставленные в исследовании задачи. Широкий диапазон методов исследования, используемых в процессе подготовки диссертационной работы, является основанием для подтверждения достоверности результатов исследования.

### **3 Разработка педагогических условий использования средств сноубординга в профессиональной подготовке физкультурно-спортивных кадров**

В результате анкетирования школьников общеобразовательных школ г. Южно-Сахалинска ( $n = 200$ ) было выявлено, что сноубординг является востребованным видом физической активности среди молодежи Сахалинской области, 86% опрошенных хотели бы заниматься сноубордингом в рамках уроков физической культуры в зимний период или в качестве факультативных занятий [47].

В свою очередь, востребованность данного вида спорта определяет необходимость подготовки специалистов по обучению технике сноубординга. Подготовка высококвалифицированных физкультурно-спортивных кадров должна проводиться эффективно. Успешность изучения средств сноубординга повышается за счет направленного использования педагогических условий, выраженных в методике изучения техники двигательных действий.

#### **3.1 Определение средств сноубординга для изучения в системе профессиональной подготовки физкультурно-спортивных кадров**

Система движений в сноубординге подразумевает освоение значительного объема разнообразных двигательных умений и навыков. Определение оптимальных упражнений и методов их применения является залогом эффективности процесса обучения технике сноубординга.

В контексте нашего исследования интерес представляет комплекс условий, определяющих успешные действия по обучению технике сноубординга, используемых в процессе профессиональной подготовки физкультурно-спортивных кадров.

**Контент-анализ программ обучения технике сноубординга.** Цель проведения анализа – выявить содержание обучения технике сноубординга,

определить основные средства и методы технической подготовки для последующего внедрения в процесс профессиональной подготовки физкультурно-спортивных кадров.

В общем смысле под термином «содержание обучения» принято понимать комплекс определенной информации, направленный на удовлетворение образовательных потребностей обучающихся. Содержание обучения технике движений – информация о системе физических упражнений и методах их применения, направленная на освоение техники вида спорта. Следовательно, содержание обучения технике сноубординга представляет собой комплекс информации о физических упражнениях и методах их применения, направленных на освоение техники сноубординга, с целью удовлетворения познавательных и двигательных потребностей обучающихся [288].

Информация о методике освоения техники вида спорта представлена: в научно-методической литературе (учебниках по видам спорта, методических пособиях для тренерского состава, учебных пособиях, предназначенных для подготовки физкультурно-спортивных кадров, научных публикациях по видам спорта, диссертационных исследованиях); программах спортивной подготовки; различных литературных источниках по виду спорта, предназначенных для широкой аудитории; специализированных интернет-ресурсах. В процессе анализа были изучены: ФССП по сноуборду; программы подготовки по сноуборду, различной направленности, реализуемые в спортивных школах; учебные программы подготовки инструкторов по сноуборду; методические рекомендации по организации тренировочного процесса для тренеров по сноуборду; научные публикации, посвященные сноубордингу; популярная литература по сноубордингу, предназначенная для широкой аудитории; специализированные интернет-ресурсы по обучению технике сноубординга [12].

В ходе анализа было выявлено, что изученные программы характеризуются конкретной целевой направленностью, что позволило классифицировать их по трем группам: спортивно-ориентированная направленность (подготовка спортсменов в спортивных школах); физкультурно-ориентированная

направленность (обучение технике сноубординга в службах инструкторов при горнолыжных комплексах (ГЛК)); ознакомительные пособия (обучение различного контингента занимающихся и самообучение).

Были проанализированы программы подготовки, реализуемые в спортивных школах, регламентированные ФССП по сноуборду: программа спортивной подготовки по виду спорта «Сноуборд» спортивной школы «Русская горнолыжная школа «Столица», 2016 г. (г. Москва); программа спортивной подготовки по сноуборду центра спортивной подготовки «Хлебниково», 2016 г. (г. Москва); программа спортивной подготовки по виду спорта «Сноуборд» спортивной школы горнолыжного спорта и сноуборда Республики Башкортостан, 2018 г.; программа спортивной подготовки по виду спорта «Сноуборд» частного учреждения дополнительного образования «Спортивный клуб «Металлург-Магнитогорск» – Спортивной школы олимпийского резерва, 2018 г.; программа спортивной подготовки по виду спорта «Сноуборд» краевого государственного бюджетного учреждения спортивной подготовки «Спортивная школа олимпийского резерва «Горные лыжи», 2017 г. (г. Барнаул); программа спортивной подготовки по виду спорта «Сноуборд» спортивной школы по горнолыжному спорту и сноуборду – структурного подразделения автономного учреждения Удмуртской Республики «Спортивный комплекс «Чекерил», 2016 г. (г. Ижевск); программа спортивной подготовки по виду спорта «Сноуборд» муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа № 14 г. Сочи», 2018 г.; программа спортивной подготовки по виду спорта «Сноуборд» государственного бюджетного учреждения Московской области «Спортивная школа олимпийского резерва «Истина», 2018 г.; общеразвивающая и предпрофессиональная программы дополнительного образования Специализированной детско-юношеской спортивной школы по горным лыжам и сноуборду г. Горно-Алтайска, 2015 г.; дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Сноуборд» спортивной школы олимпийского резерва по горнолыжному спорту и сноуборду г. Южно-Сахалинска, 2014 г. [69, 90, 246, 247, 248, 249, 250, 251, 252, 253]. Всего было изучено 10 программ спортивной подготовки.

Анализ изученных программ показывает, что их структура является стандартной и соответствует требованиям ФССП по сноуборду. Основные разделы программ составляют: введение, пояснительная записка, нормативная и методическая части. Методическая часть включает: рекомендации по проведению тренировочных занятий; требования к технике безопасности при проведении занятий; требования к организации и проведению врачебного, педагогического, психологического и биохимического контроля; планы антидопинговых мероприятий; структуру подготовки по годам; рекомендуемый объем по видам нагрузок (тренировочной и соревновательной); виды теоретической и воспитательной подготовки.

Однако при значительном объеме информации в изученных программах отсутствуют методики технической подготовки сноубордистов. В ходе анализа было выявлено, что методическая часть большинства программ не содержит перечня средств технической подготовки сноубордистов различного возраста и методик их применения. В отдельных случаях в методической части представлен программный материал для практических занятий с описанием средств технической подготовки горнолыжного спорта, не адаптированный к специфике технической подготовки сноубордистов. В части программ техническая подготовка не имеет разделения по видам спорта и представляет собой одну программу – горнолыжный спорт и сноуборд. Краткое описание средств базовой техники сноубординга, рекомендованных для практических занятий в группах начальной подготовки, а также средств технической подготовки, рекомендованных для освоения техники движений в акробатических дисциплинах сноубординга, содержатся только в одной из представленных программ [69, 90, 249].

Содержание технической подготовки в сноубординге, реализуемое в коммерческих горнолыжных клубах, представлено в следующих программах: программа подготовки инструкторов по сноуборду категории С «Теория и методика сноуборда. Инструктор начального уровня обучения»; программа подготовки инструкторов по сноуборду категории В «Теория и методика

сноуборда. Инструктор базового уровня обучения»; программа подготовки инструкторов по сноуборду категории А «Теория и методика сноуборда. Инструктор экспертного уровня обучения»; курс категории «Сноуборд. Фристайл-парк»; «Программа подготовки специалистов по обучению детей катанию на горных лыжах и сноуборде»; программа по подготовке и аттестации инструкторов «Обучение и совершенствование техники катания на горных лыжах и сноуборде» учебного центра Федерации горнолыжного спорта и сноуборда России; программа подготовки для любителей горных лыж и сноуборда учебного центра Федерации горнолыжного спорта и сноуборда России. Всего было изучено 7 программ подготовки инструкторов по сноубордингу [80, 197, 198, 199, 200, 201, 317].

В процессе анализа содержания программ подготовки инструкторов были выявлены противоречия между требованиями, предъявляемыми к технике сноубординга современными научными подходами в сфере физической культуры и спорта (формирование разносторонней физической подготовленности, сбалансированное применение различных средств технической подготовки, расширение нетрадиционных средств подготовки и др.), и недостаточной разработанностью средств технической подготовки сноубордистов, рекомендуемых к изучению в физкультурно-оздоровительных и спортивно-туристических целях.

Представленные в программах средства технической подготовки, приоритетно ориентированы на однонаправленную стойку при обучении. В работах, изданных в последние годы за рубежом, фундаментальных работах, посвященных воспитанию физических качеств и подготовке спортсменов на этапах начальной подготовки, особое внимание уделяется гармоничному развитию организма. Большинство иностранных и российских ученых считают повышение двигательной подготовленности посредством специализации физических качеств нецелесообразным и опасным для организма. Подобный подход неизбежно приводит к нарушению пропорций развития мышечного корсета, избыточной нагрузке на связки и суставы, искривлению позвоночника и другим негативным

последствиям (Л.П. Матвеев, В.Н. Платонов, А.А. Гужаловский, D.D. Blume, P. Gamble, J.R. Hoffman и др.).

В ходе анализа были выявлены противоречивые подходы к организации процесса обучения, включая: принципы техники передвижения на сноуборде (ротационный, антиротационный, заклон, перенос веса); выбор средств технической подготовки; последовательность использования средств технической подготовки; методы взаимодействия инструктора и обучающегося (расположение во время объяснения материала, формы сопровождения во время выполнения упражнения, страхование ученика и др.); различие организационных форм, позволяющих совершенствовать технику сноубординга; методы и формы контроля освоения техники сноубординга.

Таким образом, контент-анализ данных программ позволил выявить отсутствие единого подхода к технической подготовке сноубордистов и значительные изменения в содержании обучения технике сноубординга.

Кроме программного обеспечения, нами была изучена имеющаяся в настоящее время в свободном доступе методическая литература, а также видеоконтент по обучению основам техники сноубординга. Были проанализированы следующие материалы: «Горячий снег: самоучитель по сноуборду» 1995 г.; «Горные лыжи и сноуборд: карвинговая техника», 2003 г.; «Самоучитель игры на сноуборде», 2005 г.; «Сноуборд. Первые шаги», 2009 г.; «Сноубординг», 2009 г.; «Уроки сноубординга. Учебное пособие по сноуборду для начинающих», 2009; «Сноубординг: полное руководство по снаряжению и техническим приемам», 2006 г.; «Современные подходы в подготовке горнолыжников и сноубордистов высокой квалификации», 2011 г.; «Альпийский сноуборд: жестко и параллельно», 2020 г.; видеокурс по обучению катанию на сноуборде «Школа сноуборда «Slenergy»; видеокурс по обучению сноубордингу «Warren Miller's Сноуборд: с азов до фрирайда»; видеокурс по сноубордингу «Школа сноубординга. Простые движения»; видеокурс по обучению сноубордингу «Школа сноуборда «Sobolev Snowboard School»; школа сноубординга «Snowboard Addiction»; видеокурс по сноубордингу «Flowing

Freeride Online Snowboard School» [18, 36, 64, 71, 87, 122, 291, 298, 204, 343, 344, 345, 346, 347, 370].

В процессе контент-анализа методической литературы, видеокурсов и онлайн-курсов по обучению технике сноубординга было выявлено, что некоторые источники и видеоконтент, представленные в качестве методик обучения, по содержанию таковыми не являются, поскольку в них не представлены методики обучения. В источниках описаны: история развития и становления сноубординга; конфигурации сноубордов и варианты их использования (стили катания); информация по подбору и обслуживанию инвентаря и экипировки; субъективные советы о том, как лучше заниматься сноубордингом; условия, предоставляемые различными горнолыжными курортами; виды лавинной опасности; информация о различных сноуборд-турах; информация о наиболее знаменитых спортсменах и проведенных соревнованиях; различная справочная информация; терминологический словарь [18, 87, 122].

Из представленных источников нами выделены пособия, в которых описаны методики обучения технике сноубординга: книга «Альпийский сноуборд: жестко и параллельно» (П.Н. Варнавский, 2020), в которой автор обращает внимание на проблему выбора средств технической подготовки сноубордистов, подчеркивая основные направления совершенствования базовых элементов техники сноубординга; видеокурс «Sobolev Snowboard School» (А.А. Соболев, 2020), в котором большое внимание уделяется разработке средств технической подготовки по группе акробатических дисциплин сноубординга.

Сравнительный анализ содержания обучения технике сноубординга в исследованных нами источниках представлен в таблице 1. Критериями оценки содержания программ обучения технике сноубординга стали: методики с описанием средств технической подготовки по группам дисциплин; соответствие представленной методики современным научным подходам к физическому воспитанию занимающихся. Всего было проанализировано 32 источника: 10 программ спортивной подготовки по сноубордингу; 7 программ подготовки



Продолжение таблицы 1

№ п/п	Название/направленность/форма источника	Критерии оценки содержания программы					
		Описаны средства обучения базовой технике сноуборднга	Описаны средства совершенствования техники сноуборднга	Описаны средства обучения технике акробатических дисциплин	Описаны средства совершенствования техники акробатических дисциплин	Соответствие методики современным подходам к физическому воспитанию занимающихся	
						Научная обоснованность	Субъективный опыт автора
9	Общеразвивающая и предпрофессиональная программы дополнительного образования: горнолыжный спорт и сноуборд «СДЮСШ по горным лыжам и сноуборду г. Горно-Алтайска»	-	-	-	-	-	-
10	Дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Сноуборд» СШОР по горнолыжному спорту и сноуборду г. Южно-Сахалинска	V	-	V	-	-	V
<i>Итого 10 программ</i>		<i>1</i>		<i>1</i>			<i>1</i>
<b>Программы физкультурно-ориентированной направленности</b>							
11	Программа подготовки инструкторов по сноуборду категории С «Теория и методика сноуборда. Инструктор начального уровня обучения»	V	-	V	-	-	V
12	Программа подготовки инструкторов по сноуборду категории В «Теория и методика сноуборда. Инструктор базового уровня обучения»	-	V	-	-	-	V
13	Программа подготовки инструкторов по сноуборду категории А «Теория и методика сноуборда. Инструктор экспертного уровня обучения»	-	V	-	-	-	V
14	Программа подготовки инструкторов по сноуборду «Сноуборд. Фристайл-парк»	-	-	V	-	-	V

Продолжение таблицы 1

№ п/п	Название/направленность/форма источника	Критерии оценки содержания программы					
		Описаны средства обучения базовой технике сноубординга	Описаны средства совершенствования техники сноубординга	Описаны средства обучения технике акробатических дисциплин	Описаны средства совершенствования техники акробатических дисциплин	Соответствие методики современным подходам к физическому воспитанию занимающихся	
						Научная обоснованность	Субъективный опыт автора
15	Программа подготовки специалистов по обучению детей катанию на горных лыжах и сноуборде	V	-	-	-	V	-
16	Программа по подготовке и аттестации инструкторов «Обучение и совершенствование техники катания на горных лыжах и сноуборде» УЦ ФГССР	V	-	-	-	V	-
17	Программа подготовки для любителей горных лыж и сноуборда УЦ ФГССР	V	-	-	-	V	-
<i>Итого 7 программ</i>		4	2	2		3	4
<b>Ознакомительные пособия и видеокурсы для обучения различных контингентов занимающихся и самообучения</b>							
18	Горячий снег: самоучитель по сноуборду	V	V	-	-	-	V
19	Горные лыжи и сноуборд: карвинговая техника	V	V	-	-	-	V
20	Самоучитель игры на сноуборде	V	-	-	-	-	V
21	Сноуборд. Первые шаги	-	-	-	-	-	-
22	Сноубординг	-	-	-	-	-	-
23	Уроки сноубординга. Учебное пособие по сноуборду для начинающих	-	-	-	-	-	-
24	Сноубординг: полное руководство по снаряжению и техническим приемам	V	-	-	-	-	V
25	Современные подходы в подготовке горнолыжников и сноубордистов высокой квалификации	-	-	-	-	-	-

Продолжение таблицы 1

№ п/п	Название/направленность/форма источника	Критерии оценки содержания программы					
		Описаны средства обучения базовой технике сноубординга	Описаны средства совершенствования техники сноубординга	Описаны средства обучения технике акробатических дисциплин	Описаны средства совершенствования техники акробатических дисциплин	Соответствие методики современным подходам к физическому воспитанию занимающихся	
						Научная обоснованность	Субъективный опыт автора
26	Альпийский сноуборд: жестко и параллельно	–	V	–	–	V	V
<i>Итого 9 пособий</i>		4	3			1	5
27	Видеокурс по обучению катанию на сноуборде «Школа сноуборда «Slenergy»	V	–	V	–	–	V
28	Видеокурс по обучению сноубордингу «Warren Miller's Сноуборд: с азов до фрирайда»	V	–	–	–	–	V
29	Видеокурс по сноубордингу «Школа сноубординга. Простые движения»	V	–	V	–	–	V
30	Видеокурс по обучению сноубордингу «Школа сноуборда «Sobolev Snowboard School»	V	V	V	V	–	V
31	Школа сноубординга «Snowboard Addiction»	V	V	V	V	–	V
32	Видеокурс по сноубордингу «Flowing Freeride Online Snowboard School»	V	V	–	–	–	V
<i>Итого 6 видеокурсов</i>		6	3	4	2	–	6

В ходе анализа было выявлено, что основные средства технической подготовки, рекомендованные для изучения, носят характер субъективного опыта авторов, полученного как в процессе самообучения технике движений и самообразования, так и в процессе обучения на различных курсах подготовки инструкторов по сноуборду, вследствие чего (как и в случае с программами подготовки в коммерческих горнолыжных клубах) были выявлены

принципиальные противоречия и разногласия в вопросах выбора средств и методов обучения сноубордингу.

Анализ и обобщение содержания учебных программ по сноубордингу позволяет определить рабочую классификацию упражнений, составляющих основу техники сноубординга и использующуюся в процессе технической подготовки сноубордистов (рисунок 1).



Рисунок 1 – Рабочая классификация технических действий в сноубординге

Контент-анализ учебных программ позволил выявить особенности современной методики обучения: недостаточную разработанность базовых и специальных средств сноубординга и методик их изучения в процессе технической подготовки сноубордистов; недостаточное количество научно обоснованных методик технической подготовки по группе акробатических дисциплин сноубординга; отсутствие научно обоснованных методик совершенствования базовой техники сноубординга.

Можно отметить, что комплекс педагогических условий использования средств сноубординга в процессе изучения различными контингентами занимающихся недостаточно разработан на современном этапе развития этого

вида спорта. Фрагментарно разработаны план обучения упражнениям, программы для занятий, методика формирования двигательных умений у сноубордистов и другие педагогические условия.

**Изучение мнений тренеров относительно условий, влияющих на освоение техники сноубординга.** С целью выявления основных упражнений, применяемых при обучении технике сноубординга, а также определения методических рекомендаций, способствующих эффективности их применения, нами было проведено анкетирование тренеров по сноубордингу. В анкетировании приняли участие около 70 специалистов по сноуборду из Центрального, Северо-Западного, Южного, Уральского, Сибирского, Дальневосточного федеральных округов, имеющие различный практический опыт преподавания в сфере обучения технике сноубординга, собственный многолетний спортивный опыт занятий этим видом спорта. Данные об уровне образования респондентов показали, что 75,7% опрошенных имеют высшее образование в сфере ФК; 20% опрошенных специалистов окончили средние специальные образовательные учреждения физической культуры; 4,3% тренеров имеют высшее или среднее педагогическое образование иного профиля.

Вопросы основной части анкеты были направлены на выявление: базовых единиц техники; выбора подводящих упражнений; алгоритма обучения основным техническим элементам; значимости различных условий, влияющих на эффективность обучения технике сноубординга. В результате анкетирования установлена важность педагогических условий: 61,8% тренеров отметили отсутствие научно обоснованных методик обучения (неработанность средств технической подготовки), недостаток использования биомеханических условий (специальных тренажеров и устройств) – 25,8% опрошенных, 12,4% опрошенных тренеров отметили приоритет личностно-индивидуальных условий для занятий сноубордингом. Полученные результаты подтверждают, что наибольшее значение в процессе обучения технике катания на сноуборде имеют педагогические условия, среди которых тренеры выделили: разнообразие подводящих средств при обучении базовым элементам; использование научно обоснованных методов

обучения; программно-методическое сопровождение обучения на различных этапах освоения техники сноубординга.

Важным представляется тот факт, что абсолютное большинство тренеров отметили недопустимость ранней специализации на начальных этапах подготовки и приоритет разностороннего физического воспитания через обучения технике катания в обеих стойках – 94,3%. Только 5,7% специалистов считают возможным освоение техники сноубординга посредством использования односторонне направленной стойки. Тем самым, было выявлено, что задачи обучения технике сноубординга не должны решаться за счет ранней специализации физических качеств, например, в процессе тренировки однонаправленной стойки, когда укрепляется только одна (ведущая) сторона тела занимающихся.

В качестве основных средств освоения технике сноубординга большинство опрошенных тренеров (77,1%) выделили следующие упражнения: обучение приемам самостраховки; частичная отработка базовых единиц техники с одной закрепленной на сноуборде ногой; соскальзывания и остановки лицом и спиной к линии падения склона; поперечные соскальзывания лицом и спиной к линии падения склона; Т-образная загрузка; Т-образная загрузка с торможением на противоположном канте; поворот переносом веса с проскальзыванием с переднего на задний кант; поворот переносом веса с проскальзыванием с заднего на передний кант; сопряженные повороты переносом веса с проскальзыванием.

По итогам анкетирования тренеров на основе их практического опыта была выявлена рациональная последовательность обучения техническим элементам сноубординга:

1. Приемы самостраховки при падении вперед/назад.
2. Частичная отработка базовых единиц техники с одной закрепленной на сноуборде ногой на плоском участке склона, затем на небольшом уклоне.
3. Прямые соскальзывания и остановки лицом к линии падения склона.
4. Поперечные соскальзывания лицом к линии падения склона в своей и обратной стойках поочередно.
5. Прямые соскальзывания и остановки спиной к линии падения склона.

6. Поперечные соскальзывания спиной к линии падения склона в своей и обратной стойках поочередно.

7. Т-образная загрузка с последующей остановкой в своей и обратной стойках лицом к линии падения склона.

8. Т-образная загрузка с последующей остановкой в своей и обратной стойках спиной к линии падения склона.

9. Т-образная загрузка с торможением на противоположном канте, с переднего на задний, затем с заднего на передний кант. Выполняется в своей и обратной стойках.

10. Поворот переносом веса с проскальзыванием с переднего на задний кант в своей стойке.

11. Поворот переносом веса с проскальзыванием с заднего на передний кант в своей стойке.

12. Сопряженные повороты переносом веса с проскальзыванием в своей стойке.

13. Поворот переносом веса с проскальзыванием с переднего на задний кант в обратной стойке.

14. Поворот переносом веса с проскальзыванием с заднего на передний кант в обратной стойке.

15. Сопряженные повороты переносом веса с проскальзыванием в обратной стойке.

Большинство опрошенных тренеров (78,1%) указали данный алгоритм средств обучения как основу изучения техники сноубординга. Важно отметить, что 95,7% респондентов указали на необходимость освоения технических действий из группы акробатических дисциплин сноубординга на начальных этапах обучения, независимо от планируемой специализации спортсмена.

Также опрошенные специалисты отметили, что организация тренировочного процесса будет более эффективной, если спортивный инвентарь подобран и отрегулирован в соответствии с антропометрическими данными обучающихся: рост, вес, ширина стойки, углы установки креплений и т.д.

Несоответствие параметров сноуборда параметрам тела, а также неверная регулировка ширины стойки и углов креплений значительно усложняют манипулирование сноубордом, вследствие чего у занимающихся появляются и в дальнейшем закрепляются ошибки в технике выполнения двигательных действий.

Таким образом, исследование мнений тренеров по сноубордингу выявило высокую значимость использования педагогических условий в процессе изучения средств сноубординга: наличие плана технической подготовки с описанием основных средств обучения, разработанных по этапам подготовки, в соответствии с целями и задачами ФССП по сноуборду; наличие программно-методического обеспечения с описанием конкретных подводящих физических упражнений и методов их применения в процессе изучения основных технических элементов. При разработке методики обучения технике сноубординга структуру занятий следует выстраивать равномерно в связи с выявленной необходимостью формирования навыков выполнения базовых элементов в обеих стойках.

**Разработка педагогических условий обучения базовой технике сноубординга.** Проведенный ранее анализ научно-методической и специальной литературы, а также опрос специалистов по сноубордингу выявил, что основным педагогическим условием, влияющим на эффективность процесса освоения техники сноубординга, является наличие четко структурированной программы обучения с описанием средств, методов и методических приемов освоения, закрепления и совершенствования элементов техники [192, 193, 308, 340].

Изучение специальной литературы и данных опроса тренеров позволило выявить последовательность изучения техники сноубординга для различных спортивных дисциплин. Структура обучения технике сноубординга включает следующие элементы: базовые единицы техники (прямые и боковые соскальзывания и остановки лицом и спиной к линии падения склона, Т-образная загрузка с последующей остановкой в своей и обратной стойках спиной и лицом к линии падения склона, смена канта), базовые повороты (связанные перекантовки в динамике, выполняемые разными способами в обеих стойках) – специализированные технические элементы по видам дисциплин.

На основе выявленных средств освоения базовых единиц техники сноубординга нами была разработана программа обучения базовой технике сноубординга.

**Изучение базовых технических элементов.** Эффективность процесса обучения технике движений достигается за счет решения частных задач обучения: конкретизации базовых средств технической подготовки и выявление наиболее оптимального алгоритма их применения. Решение частных задач обучения технике сноубординга включает разработку специально-подготовительных средств, методов их применения и методических рекомендаций (таблица 2).

Таблица 2 – Программа обучения базовой технике сноубординга

Задача	Упражнения	Методические указания
Базовые элементы техники		
1. Обучить технике выполнения приема самостраховки при падении	Упражнение «солнышко-комочек». Перекаты вперед/назад	По команде опустить центр тяжести. По команде опустить центр тяжести и принять позу для падения вперед/назад
2. Обеспечить общее представление об основах управления сноубордом	Упражнения с одной пристегнутой ногой к сноуборду («самокат»). Упражнения с двумя пристегнутыми ногами	Переступания с одной пристегнутой ногой вокруг себя на плоскости. Передвижения по принципу самоката. Выполняется поочередно обеими ногами. «Самокат» на небольшом уклоне («удобная» нога). «Самокат» с приседаниями. Полуповорот с постановкой свободной ноги на снег. Прыжки с двумя пристегнутыми ногами: на месте, с небольшим поворотом тела, с продвижением вперед/назад. Вставание на задний/передний кант со страховкой
3. Обучить технике скольжения и остановки в положении лицом к линии падения склона	Прямое соскальзывание стоя лицом к линии падения склона в основной стойке	Акцент внимания на принятие рациональной позы – распределение веса тела (50/50), положение «плечо – бедро – пятка» на прямой линии. Сохранение равновесия стоя лицом к линии падения склона. Икроножная мышца как опора, «голеностоп – педаль газа – мыски» – начало движения, изменение скорости, остановка. Выполнение упражнения со страховкой за обе руки, за одну руку. Выполнение упражнения с изменением скорости соскальзывания. Остановка по команде, остановка в ограниченной зоне

## Продолжение таблицы 2

Задача	Упражнения	Методические указания
4. Обучить технике изменения направления движения в положении лицом к линии падения склона	Поперечные соскальзывания в положении лицом к линии падения склона	Акцент на перенос веса тела на впереди стоящую ногу. Акцентированная демонстрация распределения веса. Движение на ориентир. Выполнение из прямого соскальзывания, затем с места. Выполнение с добавлением двигательных задач на перенос веса на впереди стоящую ногу (обе руки на колено, миссионер и т.п.). Выполняется поочередно правой и левой ногой вперед
5. Обучить технике скольжения и остановки в положении спиной к линии падения склона	Прямое соскальзывание стоя лицом к линии падения склона в основной стойке	Акцент внимания на принятие рациональной позы – распределение веса тела (50/50), положение «плечо – бедро – пятка» на прямой линии. Сохранение равновесия стоя спиной к линии падения склона. Голень как опора, «голеностоп – педаль газа – пятки» – начало движения, изменение скорости, остановка. Выполнение упражнения со страховкой за обе руки, за одну руку, со спины. Выполнение упражнения с изменением скорости соскальзывания. Остановка по команде, остановка в ограниченной зоне
6. Обучить технике изменения направления движения в положении спиной к линии падения склона	Поперечные соскальзывания в положении спиной к линии падения склона	Акцент на перенос веса тела на впереди стоящую ногу. Акцентированная демонстрация распределения веса. Движение на ориентир. Выполнение из прямого соскальзывания, затем с места. Выполнение с добавлением двигательных задач на перенос веса на впереди стоящую ногу (обе руки на колено, миссионер и т.п.). Выполняется поочередно правой и левой ногой вперед
7. Обучить технике спуска стоя правым и левым плечом к линии падения склона	Направленное скольжение с остановкой в исходном положении (Т-загрузка)	Выполнение из прямого соскальзывания стоя лицом к линии падения склона, затем спиной к линии падения склона в своей стойке. Выполнение из прямого соскальзывания стоя лицом к линии падения склона, затем спиной к линии падения склона в обратной стойке. Акцент на перенос и распределения веса тела в фазах выполнения упражнения (на впереди стоящую ногу в начале движения, при сохранении рациональной позы в процессе скольжения, переносе веса на сзади стоящую ногу при переходе в фазу торможения)

## Продолжение таблицы 2

Задача	Упражнения	Методические указания
<p>8. Обучить основам техники смены канта в основной стойке. Обеспечить общее представление о технике выполнения поворотов в основной стойке</p>	<p>Смена канта торможением с переднего на задний кант в основной стойке. Смена канта торможением с заднего на передний кант в основной стойке</p>	<p>Выполнение из прямого соскальзывания стоя спиной к линии падения склона, затем стоя лицом к линии падения склона. Без набора скорости. Выполнение со страховкой, затем самостоятельно. Выполнение из поперечного соскальзывания стоя спиной к линии падения склона, затем стоя лицом к линии падения склона без остановки, без набора скорости. Выполнение со страховкой, затем самостоятельно. Выполнение из поперечного соскальзывания, стоя спиной к линии падения склона с добавлением Т-загрузки перед фазой торможения (без остановки, с минимальным набором скорости), затем стоя лицом к линии падения склона</p>
<p>9. Обучить основам техники смены канта в обратной стойке. Обеспечить общее представление о технике выполнения поворотов в обратной стойке</p>	<p>Смена канта торможением с переднего на задний кант в обратной стойке. Смена канта торможением с заднего на передний кант в обратной стойке</p>	<p>Выполнение из прямого соскальзывания стоя спиной к линии падения склона, затем стоя лицом к линии падения склона. Без набора скорости. Выполнение со страховкой, затем самостоятельно. Выполнение из поперечного соскальзывания стоя спиной к линии падения склона, затем стоя лицом к линии падения склона без остановки, без набора скорости. Выполнение со страховкой, затем самостоятельно. Выполнение из поперечного соскальзывания, стоя спиной к линии падения склона с добавлением Т-загрузки перед фазой торможения (без остановки, с минимальным набором скорости), затем стоя лицом к линии падения склона</p>
<p>10. Обучить технике выполнения сопряженных поворотов. Обучить алгоритму действий при выполнении сопряженных поворотов, выполняемых различным способом</p>	<p>Поворот проскальзыванием с переносом веса на впереди стоящую ногу. Поворот проскальзыванием с опорой на сзади стоящую ногу («кормчий», «рыбка») Поворот динамичным переносом веса тела («перетеканием»)</p>	<p>Выполнение сопряженных поворотов переносом веса на впереди стоящую ногу в основной стойке до уверенного выполнения 6–8 поворотов. Выполнение на небольшом уклоне с минимальной скоростью. Выполнение сопряженных поворотов переносом веса на впереди стоящую ногу в обратной стойке до уверенного выполнения 6–8 поворотов. Выполнение на небольшом уклоне с минимальной скоростью. Выполнение сопряженных поворотов с опорой на сзади стоящую ногу в основной стойке до уверенного выполнения 6–8 поворотов. Выполнение на небольшом уклоне с минимальной скоростью.</p>

Продолжение таблицы 2

Задача	Упражнения	Методические указания
		<p>Выполнение сопряженных поворотов с опорой на сзади стоящую ногу в обратной стойке до уверенного выполнения 6–8 поворотов. Выполнение на небольшом уклоне с минимальной скоростью.</p> <p>Выполнение сопряженных поворотов «перетеканием» в основной стойке. Выполнение на небольшом уклоне с минимальной скоростью.</p> <p>Выполнение сопряженных поворотов перетеканием в обратной стойке. Выполнение на небольшом уклоне с минимальной скоростью.</p> <p>Выполнение сопряженных поворотов различным способом в основной стойке 8–10 поворотов. Затем в обратной стойке.</p> <p>Выполнение сопряженных поворотов, выполняемых различным способом с чередованием основной и обратной стойки, 4+4.</p> <p>Постепенное увеличение скорости и уклона</p>

Освоение единиц техники составляет основу процесса обучения технике сноубординга на этапе начального разучивания. Частными задачами на этапе углубленного разучивания является: коррекция базовых технических элементов – устранение «лишних» движений, малозначительных ошибок; детализация технических единиц – уточнение точки приложения сил и степени прилагаемых усилий; повышение динамичности движений в фазовых переходах, повышение вариативности. В свою очередь, решение данных задач также требует разработки специальных средств обучения, направленных на коррекцию и совершенствование ранее изученных базовых элементов [19]. Как мы выяснили ранее, базовыми техническими действиями, изучаемыми сноубордистами, являются скольжения и остановки, боковые соскальзывания, смена канта; повороты, которые имеют разное содержание, виды и условия выполнения.

В ходе изучения особенностей соревновательной деятельности сноубордистов выявлено, что значение базовых технических приемов и их соотношение равнозначны [95]. Ранее было отмечено, что структурное преобразование технических элементов, выполняемых сноубордистами, зависит от ситуации на трассе (погоды, консистенции снега, рельефа и т.д.), индивидуальных

скоростно-силовых способностей, уровня технической подготовленности (с повышением технического мастерства меняется в сторону динамичности).

### **Средства совершенствования базовых элементов техники сноубординга.**

Для совершенствования навыков катания на сноуборде нами были разработаны две группы специальных средств обучения: первая включает средства совершенствования базовых технических единиц, вторая – средства совершенствования поворотных маневров на сноуборде в основной и обратной стойке.

Первая группа – средства совершенствования базовых технических единиц сноубординга: прямые и поперечные соскальзывания с динамичными приседаниями (выполняются лицом и спиной к линии падения склона); поперечные соскальзывания с невысоким выпрыгиванием из низкой стойки (выполняются лицом и спиной к линии падения склона); карвинговое (или «резаное» – врезаясь опорным кантом сноуборда в снег) ведение сноуборда поперек склона, выполняемое в приседе с последующим выпрыгиванием (выполняется лицом и спиной к линии падения склона); «резаное» поперечное ведение сноуборда, стоя в низкой стойке лицом к линии падения склона, с удержанием переднего канта рукой между креплений (выполняется поочередно правой и левой ногой вперед со сменой рук; «резаное» поперечное ведение сноуборда, стоя в низкой стойке спиной к линии падения склона, с удержанием заднего канта рукой между креплений (выполняется поочередно правой и левой ногой вперед со сменой рук; «резаное» поперечное ведение сноуборда с добавлением двигательного действия перецентровка (динамичный перенос веса); шаги стоя на сноуборде вперед/назад с разворотом на 180° (выполняются на плоском участке склона, небольшом уклоне); смена стойки в движении («реверт», выполняется на заднем и переднем канте); попеременное скольжение только на лицевой части сноуборда (на переднем канте) с динамичной сменой стойки через загрузку впереди стоящей ноги; упражнение «подкова» (C – поворот); поочередное выполнение упражнений с заездом вверх по склону – J-, U-, O-образные элементы; выполнение одиночных карвинговых поворотов с ограничением зрительного контакта; выполнение одиночных карвинговых поворотов с

добавлением дополнительных двигательных задач с использованием предметов (подкидывание снежка, жонглирование двумя снежками, вращение палки перед собой, вокруг себя и др.).

Вторая группа – средства совершенствования поворотных маневров на сноуборде: сопряженные повороты с приседом и удержанием сноуборда за кант между креплениями в фазе ведения дуги; сопряженные повороты с приседом и удержанием сноуборда за носовую часть после смены канта; сопряженные поворотные маневры с положением рук «миссионер»; сопряженные поворотные маневры с положением рук «в замке» за спиной; сопряженные повороты с попеременным выполнением хлопков за спиной в фазе перехода с переднего на задний кант и перед собой в фазе перехода с заднего на передний кант; сопряженные поворотные маневры с добавлением хлопка над головой в фазе смены канта и поочередным касанием снега руками в фазе загрузки канта; сопряженные повороты, выполняемые в низкой стойке, с хлопком над головой в фазе смены канта; сопряженные повороты с зафиксированными на поясе руками (акцентированная работа в плечевом поясе); сопряженные повороты с постоянной опорой (во всех фазах) на сзади стоящую ногу; сопряженные повороты с постоянной опорой (во всех фазах) на впереди стоящую ногу; сопряженные повороты с акцентированным выводом центра масс за опорный кант (акцентированный заклон); сопряженные повороты, выполняемые «пружинящим» движением, без перехода в фазу безопорного положения; сопряженные повороты выполняемые подскоком (с фазой безопорного положения); сопряженные повороты с динамичной сменой длины радиуса ведения дуги; сопряженные карвинговые (S-образный поворот) повороты, выполняемые различным способом; сопряженные повороты поперек склона (поперечная S-образная змейка); динамичная (максимально короткая фаза смены канта) перекантовка, выполняемая по прямой линии («бегущая змея»); карвинговая перекантовка, выполняемая по прямой линии, с постоянной опорой на сзади стоящую ногу («кормило», «весло»).

**Изучение техники дисциплин сноубординга (на примере акробатических дисциплин).** Ранее было установлено, что абсолютное

большинство тренеров по сноуборду выразили мнение о необходимости включения технических навыков, связанных с акробатическим сноубордом, в процесс обучения на этапах начальной подготовки. В связи с этим нами предлагаются следующие средства обучения, разделенные на две группы: технические элементы, выполняемые без отрыва от опоры; технические элементы, выполняемые в безопорном положении.

Все технические элементы выполняются в своей и обратной стойках, упражнения в безопорном положении – без использования трамплинов.

Первая группа упражнений: скольжение по линии падения склона с переносом веса на заднюю часть сноуборда и подъемом передней части (tail press); скольжение по линии падения склона с переносом веса на переднюю часть сноуборда и подъемом задней части (nose press); поперечное скольжение по линии падения склона лицом вперед с поочередным переносом веса и поднятием правой и левой части сноуборда (backside boardslide); поперечное скольжение по линии падения склона спиной вперед с поочередным переносом веса и поднятием правой и левой части сноуборда (frontside boardslide); разворот сноуборда на  $180^\circ$  из положений tail и nose press, лицом и спиной вперед; вращения на склоне на  $360^\circ$  вправо/влево; вращения на  $360^\circ$  в положении tail и nose press (tail и nose roll).

Вторая группа упражнений: прямой прыжок на сноуборде с отталкиванием двумя ногами (в своей и обратной стойке); прямой прыжок на сноуборде с отталкиванием сзади стоящей ногой, с использованием торсионной жесткости сноуборда (ollie/switch ollie); прямой прыжок с отталкиванием впереди стоящей ногой, с использованием торсионной жесткости сноуборда (nollie/switch nollie); прыжок на сноуборде лицом вперед с вращением вокруг вертикальной оси на  $180^\circ$  (frontside/cab), с отталкиванием двумя ногами с переднего/заднего канта, с положения ollie/nollie; прыжок на сноуборде спиной вперед с вращением вокруг вертикальной оси на  $180^\circ$  (backside/switches), с отталкиванием двумя ногами с переднего канта, с положения ollie; прыжки на сноуборде лицом и спиной вперед вокруг вертикальной оси на  $180^\circ$ , выполняемые из положения nose и tail press; прыжки на сноуборде лицом и спиной вперед, в своей и обратной стойках на  $270^\circ$ ,

выполняемые из положения J-поворот; прыжки на сноуборде лицом и спиной вперед, в своей и обратной стойках на 360°.

**Коррекция техники сноубординга.** Одним из основных компонентов технической подготовки в сноубординге являются специальные средства, направленные на повышение эффективности техники движений. Известно, что эффективность выполняемых технических элементов находится в прямой зависимости от таких параметров, как: своевременность моторных актов в фазовых переходах; своевременность и степень точности прилагаемых мышечных усилий относительно точки приложения сил; слаженность движений, выполняемых разными звеньями тела, при одновременной работе; навыки вариативного выполнения технического действия [4].

Необходимые условия совершенствования техники сноубординга:

– использование методов корректировки двигательных навыков в зависимости от окружающей среды – различного рельефа, консистенции снега, степени скольжения и т.п. Сюда же можно отнести взаимодействие «спортсмен – трасса» с учетом преодоления или использования различных фигур, предусмотренных на специальных трассах для сноуборда. Данная задача решается упражнениями, направленными на сохранение устойчивой позиции при необычном расположении частей тела [109];

– введение дополнительных двигательных задач при формировании желаемой координационной способности (например, касание сноуборда рукой в зоне рабочего канта в фазе начала ведения дуги может помочь в развитии навыка акцентированной загрузки опорного канта при выполнении «резаного» поворота);

– использование дополнительных двигательных приемов, направленных на развитие способности к рациональному сочетанию скоростных и силовых качеств, при выполнении технического действия (например, степень загрузки опорного канта в зависимости от радиуса поворота и консистенции снега).

Разработка педагогических условий использования средств сноубординга позволит повысить эффективность процесса обучения не только базовым элементам, но и технике различных спортивных дисциплин сноубординга.

**Определение эффективности разработанных педагогических условий использования средств сноубординга.** В контексте нашего исследования интерес представляют педагогические условия, среди которых особое место отведено комплексу средств и методов технической подготовки, определяющих успешные действия по обучению технике сноубординга.

Основные характеристики педагогического эксперимента требуют соблюдения ряда условий: изучение исследуемого процесса в «чистом» виде в изолированных условиях; проверку доступности и эффективности разработанной методики на небольшом числе испытуемых; мониторинг с целью внесения изменений и вариативность условий процесса для получения искомого результата [131, 149, 155, 182].

С целью оценки эффективности разработанной методики обучения технике сноубординга мы провели апробацию в условиях опытно-поисковой работы. В рамках данного эксперимента были созданы условия для обучения технике сноубординга небольшой группы занимающихся в соответствии с разработанной методикой. По итогам опытно-поисковой работы оценивалась пригодность разработанной методики обучения: план занятий, средства освоения базовых технических единиц и комбинаций технических действий, организационные и методические рекомендации, а также система контроля качества выполнения элементов техники сноубординга.

В эксперименте приняли участие учащиеся средних школ г. Южно-Сахалинска в возрасте от 8 до 11 лет, всего 13 мальчиков и 7 девочек, которые ранее не занимались сноубордом. Проводимая нами экспериментальная работа осуществлялась в рамках проекта «Лыжи в школу», впоследствии став его неотъемлемой частью «Сноуборд в школу». С декабря 2020 г. по март 2021 г. данная группа осваивала базовую технику сноубординга по разработанной экспериментальной методике. Каждое занятие длилось 90 минут, всего было 54 занятия, которые проходили 3 раза в неделю.

Качество освоения техники сноубординга обучающимися оценивалось с помощью метода экспертных оценок. Группой экспертов выступили пять тренеров

высшей квалификационной категории с опытом работы более 10 лет. Требуемые технические действия выполнялись сноубордистами экспериментальной группы в конце исследования в соответствии с протоколом оценки. Эксперты оценивали уровень освоенности и качество выполнения технического элемента по балльной системе и записывали в протокол оценку, соответствующую уровню выраженности критерия (таблица 3).

Таблица 3 – Критерии экспертных оценок освоения базовых элементов сноубординга

Название критерия	Проявление при выполнении технического действия	Критерии и показатели оценки (баллы)		
		0–1 (критерий не выражен или выражен незначительно)	2–3 (критерий проявляется удовлетворительно или частично)	4–5 (критерий выражен хорошо или значительно)
Рациональность положений звеньев тела (кинематические характеристики)	Оптимальное положение звеньев тела относительно фаз технического действия (исходное – промежуточное – конечное)	Расположение звеньев тела не соответствует основным фазам выполнения технических элементов или соответствует частично в отдельных фазах	Основные звенья тела соответствуют фазам выполнения технического действия. Положение звеньев тела частично мешает выполнению двигательного действия	Расположение звеньев тела в большей степени или полностью соответствует фазам технического действия
Динамика выполнения технического действия (динамические характеристики)	Динамика соединения элементов техники (инициация движения – разгон – вход в поворот – смена канта – выход из поворота)	Структура движения не слитная. Пошаговый переход от фазы к фазе с остановкой или торможением	Структура движения в целом слитная, спортсмен замедляется в отдельных фазах. Прилагает значительные усилия для сохранения структуры движения на высокой скорости	Динамичный, своевременный, точный фазовый переход во время выполнения технического действия. Сохранение структуры на высокой скорости

Продолжение таблицы 3

Название критерия	Проявление при выполнении технического действия	Критерии и показатели оценки (баллы)		
		0–1 (критерий не выражен или выражен незначительно)	2–3 (критерий проявляется удовлетворительно или частично)	4–5 (критерий выражен хорошо или значительно)
Рациональность распределение усилий (ритмические характеристики)	Целесообразное сочетание скоростных и силовых качеств в фазах технического действия (степень прилагаемых усилий)	Отсутствует, слабо проявляется координация мышечных усилий. Несоразмерно прикладывает силы во время выполнения движений	Проявляет удовлетворительный уровень координации мышечных усилий. Средняя точность приложения сил. Испытывает затруднения в координации скоростно-силовых качеств в отдельных элементах техники	Проявляет хороший и высокий уровень координации мышечных усилий. Высокая точность приложения сил во всех фазах технических действий
Контроль	Контролируемое выполнение технического действия без потери равновесия и координационной неустойчивости	Спортсмен падает, теряет равновесие в отдельных фазах, приводящих к остановке, значительной потере скорости, грубому нарушению структуры движений	Техническое действие выполняется, в отдельных фазах проявляется потеря равновесия, координационная неустойчивость, требующая от спортсмена дополнительных действий для стабилизации	Техническое действие выполняется уверенно, полный контроль, без дополнительной стабилизации. Сохранение структуры движений на высокой скорости
Overall. Общее впечатление от демонстрируемой техники (для технической комбинации из группы акробатических дисциплин)	Все технические действия закончены, выполняются без ошибок, потери скорости	Спортсмен выполняет технику неуверенно, разрывает фазы, останавливается, падает, не может завершить техническое действие	Спортсмен демонстрирует законченное техническое действие, выполненное в динамике без существенной потери скорости, с ошибками	Спортсмен выполняет техническое действие быстро, энергично, уверенно, на высокой скорости, с незначительными ошибками

Эксперты оценивали уровень освоенности техники при выполнении технических действий: связка «разгон – экстренное торможение» на переднем и

заднем канте, в своей и обратной стойке; сопряженные повороты переносом веса в своей и обратной стойке; короткие сопряженные «резаные» повороты в своей стойке; технические комбинации из группы акробатических дисциплин (поочередно-динамичное выполнение требуемых технических элементов).

Подсчет результатов осуществлялся следующим образом. Эксперты оценивали основные технические элементы и технические действия в сноубординге: оценка в 21–25 баллов свидетельствовала о высоком уровне освоения техники сноубординга; 16–20 баллов – уровень выше среднего; оценка в 10–15 баллов являлась показателем среднего уровня; при оценке ниже 14 баллов уровень освоения техники сноубординга считался низким.

В результате анализа экспертной оценки было установлено, что 75% участников эксперимента получили оценку в диапазоне от 22 до 25 баллов, а оставшиеся 25% набрали от 18 до 20 баллов (приложение И).

Данные итогов лабораторного эксперимента, подтверждающие высокую степень освоения базовой техники сноубординга обучающимися, позволили подтвердить эффективность экспериментальной методики обучения технике сноубординга, разработанной на основе выявленных средств обучения.

Дополнительным критерием подтверждения эффективности разработанных педагогических условий использования средств сноубординга в обучении сноубордистов-новичков являются результаты их соревновательной деятельности. В период с 17 по 22 марта 2020 г. 12 человек из числа занимавшихся по разработанной методике (6 мальчиков и 6 девочек) приняли участие в Первенстве Дальневосточного федерального округа по сноуборду и Всероссийских детских соревнованиях по сноуборду, проходящих в г. Южно-Сахалинске. В соревнованиях приняли участие спортсмены ГАУ СШОР г. Южно-Сахалинска; спортсмены спортивной школы по горнолыжному спорту и сноуборду «Чемпион»; спортивных клубов г. Южно-Сахалинска (СК «Snow Surf Project», СК «Неваляшка», СК «Islanders»), представители спортивных школ г. Владивостока, г. Хабаровска, Камчатского края, Амурской и Магаданской областей. По результатам соревнований 10 обучающихся экспериментальной

группы заняли с 1-го по 3-е место (в разных дисциплинах, гендерных и возрастных группах), из них 3 человека стали победителями и заняли призовые места в нескольких дисциплинах, 2 человека заняли 6-е и 7-е места.

Результаты соревнований демонстрируют, что экспериментальная методика, включающая разработанные средства технической подготовки сноубордистов, является более эффективной по сравнению со общепринятой методикой обучения. Также можно отметить, что экспериментальная методика была достаточно интересной для занимающихся, так как 16 из 20 испытуемых изъявили желание продолжать занятия сноубордингом в спортивной школе.

Тем самым, результаты лабораторного эксперимента подтвердили эффективность разработанной на основе выявленных педагогических условий методики обучения базовой технике сноубординга. Перечень средств обучения, алгоритм и методы их применения могут быть рекомендованы для включения в процесс профессиональной подготовки физкультурно-спортивных кадров.

### **3.2 Использование средств сноубординга в подготовке бакалавров, обучающихся по направлению «Физическая культура и спорт»**

Компетентностная модель образовательного процесса физкультурно-спортивных кадров носит не только профессиональный, но и личностно ориентированный характер. Инновационное обновление вузов физкультурного профиля должно быть связано, в первую очередь, с содержанием высшего образования, созданием новых и совершенствованием имеющихся программ подготовки, а также применением практико-ориентированного и личностно-развивающего характера обучения [26, 122, 209].

Изучение средств сноубординга будет содействовать расширению возможностей для трудоустройства выпускников вузов физкультурного профиля. Особенно это актуально в регионах, с соответствующими климато-географическими условиями, занятия сноубордингом востребованы различными контингентами населения.

**Изучение мнений студентов относительно актуальности внедрения программы «Сноубординг с методикой преподавания» в систему подготовки бакалавров физической культуры и спорта.** Для выявления актуальности внедрения дисциплины «Сноубординг с методикой преподавания» в процесс профессиональной подготовки бакалавров физической культуры ФГБОУ ВО «СахГУ» нами был проведен письменный опрос. Респондентами явились студенты факультета физической культуры, обучающиеся на I–IV курсах (в том числе заочной формы обучения), в возрасте от 17 до 27 лет. Всего в анкетировании приняли участие 60 человек.

Нами была разработана анкета, направленная на выявление учебной и профессиональной мотивации к изучению сноубординга в целом как вида спорта, изучению средств сноубординга с профессионально-ориентированной целью, освоению техники сноубординга, выявлению профессиональных ожиданий, личностных целей и потребностей, связанных с результатами обучения по программе «Сноубординг с методикой преподавания» (приложение Б).

Результаты анкетирования выявили, что большинство опрошенных студентов (79%) осведомлены о том, что сноубординг является базовым для региона видом спорта. О внедрении сноубординга в рамках проекта «Лыжи в школу» знает незначительное количество опрошенных – 21%. Подавляющее большинство будущих специалистов сферы ФК (88%) считают средства сноубординга эффективным и актуальным для региона способом физического воспитания подрастающего поколения. Абсолютное большинство опрошенных (91% студентов) осведомлены о наличии в Сахалинской области различных коммерческих физкультурно-спортивных организаций, занимающихся оказанием услуг по обучению технике сноубординга на платной основе.

Стоит отметить, что 67% респондентов выразили мнение, что специалисты по обучению технике сноубординга, несомненно, востребованы на региональном рынке труда; 12% опрошенных не смогли ответить на этот вопрос однозначно; 27% уверены, что сноубординг не является востребованной специализацией в Сахалинской области.

Выраженный интерес к изучению дисциплины «Сноубординг с методикой преподавания» проявили 89% опрошенных, 2% затруднились ответить и только 9% опрошенных студентов не посчитали интересным изучение данной дисциплины.

Большинство опрошенных респондентов (79%) отметили, что обучение по программе «Сноубординг с методикой преподавания» обеспечит освоение системы специальных знаний, что, в свою очередь, расширит перспективы дальнейшего трудоустройства в различных физкультурно-спортивных организациях; 15% студентов посчитали знания по сноубордингу малозначимыми для своей профессиональной реализации; 6% из числа опрошенных не дали однозначного ответа.

Дисциплину «Сноубординг с методикой преподавания» считают актуальным направлением для изучения в рамках вариативной части обучения 85% опрошенных; часть из них (6%) подчеркнули, что желают изучать данную дисциплину без практического обучения технике сноубординга. Среди студентов 3% опрошенных затруднились однозначно ответить; 12% выразили мнение, что в изучении данной дисциплины в рамках получения высшего образования нет необходимости.

Результаты анкетирования выявили интерес бакалавров физической культуры к изучению сноубординга, позволили определить общее отношение к сноубордингу как виду спорта, выявить ожидания и предпочтения студентов при изучении курса. Сноубординг востребован у студентов и как форма физической активности, и как академическая дисциплина, расширяющая возможности профессиональной реализации в Сахалинской области. Итоги проведенного нами анкетирования убедительно доказывают актуальность внедрения предлагаемой учебной дисциплины на факультетах физической культуры в вузах Сахалинской области, а также в регионах, климато-географические условия которых позволяют использовать средства сноубординга в процессе профессиональной подготовки физкультурно-спортивных кадров.

**Готовность студентов факультета физической культуры к использованию средств сноуборднга.** Согласно исследованиям, формирование профессиональной компетентности будущих физкультурно-спортивных кадров в процессе подготовки по направлению бакалавриата «Физическая культура» включает в себя три последовательных этапа: 1-й этап (I–II семестр) – ориентация и подготовка (активизация обучения, самооценка способностей и пригодности к выбранной профессии, формирование личностных, познавательных и практических способностей); 2-й этап (III–VI семестр) – обучение и практика (накопление знаний, умений и навыков, необходимых для профессиональной деятельности, уточнение и изменение личностных, познавательных и практических компетенций); 3-й этап (IV курс) – деятельностно-адаптивный (формирование умения осваивать, анализировать и применять передовой опыт в сфере будущей профессиональной деятельности, проверка профессиональной пригодности) [223].

В целях оценки современного состояния подготовки студентов бакалавриата факультетов физической культуры к использованию средств сноуборднга нами был проведен констатирующий педагогический эксперимент, в котором приняли участие студенты III курса очного и заочного отделений Сахалинского государственного университета, обучающиеся по направлению бакалавриата «Физическая культура» (44.03.01), всего 54 человека.

Организация педагогического эксперимента на констатирующем этапе включает процедуры: установление репрезентативной выборки; подбор однородных групп испытуемых; выбор методик, способов и параметров измерения экспериментальных данных; определение исследуемых признаков, по которым можно судить об изменениях в экспериментальном объекте; анализ результатов эксперимента [189, 210, 271].

Целью констатирующего эксперимента являлся анализ подготовленности бакалавров по физической культуре к использованию средств сноуборднга в будущей профессиональной деятельности. Проведение констатирующего педагогического эксперимента предполагало использование методов предварительного опроса и диагностического тестирования, а также контент-

анализ программ по сноубордингу в рамках подготовки бакалавров, обучающихся по направлению «Физическая культура и спорт». Благодаря данным предварительного опроса исследователи могут лучше понять потребности студентов, определить потенциальные проблемы, выявить области, в которых может потребоваться дополнительное обучение, и соответствующим образом продумать диагностический инструментарий своего эксперимента.

Для оценки уровня подготовленности студентов факультетов физической культуры к использованию средств сноубординга в будущей практической деятельности нами был разработан тест «Сноуборд профи-тест 1» (приложение В). Данный диагностический тест разрабатывался в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» (программа бакалавриата) и профессиональным стандартом 05.005 «Инструктор-методист» (трудовая функция В/01.5 – организация активного отдыха обучающихся, занимающихся).

Исследования, проведенные рядом ученых, показали, что психической основой для любого вида работы является профессиональная направленность личности (ПНЛ). Структурными компонентами ПНЛ являются: мотивация к обучению по выбранной профессии; отношение к образованию в целом и самообразованию в выбранной профессии в частности (как части процесса образования); целевая задача прилагаемых усилий (цель обучения); эмоционально-волевая готовность к выполнению определенных трудовых функций. Определяющее влияние на уровень ПНЛ оказывает учебно-познавательная мотивация будущих физкультурно-спортивных кадров. Исследователи рассматривают учебно-познавательную мотивацию как ведущую основу познавательного поведения (потребность в учении, смысл учения, мотив учения, цель, эмоции, отношение и интерес, стремление к достижению результата в обучении) [211, 211, 214, 217, 218, 203, 227, 239].

Мы присоединяемся к данным утверждениям и считаем, что ПНЛ в совокупности с высоким когнитивным стимулом служат ключом к эффективному развитию профессиональных навыков у будущих специалистов отрасли

физической культуры, а значит, являются значимыми дополнительными переменными, способными оказать существенное влияние на результаты эксперимента.

Структура и содержание констатирующего этапа педагогического эксперимента представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Структура констатирующего этапа педагогического эксперимента

Цель	Методы	Переменные	Итог
<i>Цель констатирующего эксперимента:</i> оценка уровня готовности студентов факультета физической культуры к использованию средств сноубординга в будущей профессиональной деятельности			
<i>Предварительный этап</i>			
Отбор испытуемых, выявление значимых дополнительных переменных, формирование репрезентативной выборки (выборочной совокупности)	Опрос, анкетирование	Уровень ПНЛ и учебно-познавательной мотивации	Формирование однородных экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) групп, с учетом дополнительных переменных, при сохранении параметров генеральной совокупности
<i>Основной этап</i>			
Диагностика уровня готовности студентов факультета физической культуры к использованию средств сноубординга в будущей профессиональной деятельности	Тестирование	Общие профессиональные компетенции (ОПК) 3, 5, 6, 8. Профессиональные компетенции (ПК) 8, 11, 13,14, 17, 20, 25, 26, необходимые для реализации трудовых функций с использованием средств сноубординга	Выявление уровня готовности студентов факультета физической культуры к использованию средств сноубординга в будущей профессиональной деятельности
Анализ данных констатирующего этапа эксперимента			

В рамках предварительного сбора данных нами было проведено анкетирование, респондентами которого явились 54 учащихся III курса факультета физической культуры ФГБОУ ВО «СахГУ» очной и заочной форм обучения. В первую очередь нас интересовали обучающиеся, имеющие опыт профессиональных занятий сноубордингом в спортивной школе; респонденты,

имеющие спортивную квалификацию КМС и выше по горнолыжному спорту; респонденты, прошедшие курсы подготовки инструкторов по сноуборду; респонденты, работающие в сфере предоставления услуг по обучению сноубордингу. По результатам опроса нами было выявлено 11 человек, утвердительно ответивших на эту группу вопросов. Среди опрошенных было выявлено 9 студентов, имеющих спортивные звания и разряды по горнолыжному спорту и сноуборду, и 2 человека, прошедших курсы подготовки инструкторов по сноуборду и работающих в данной сфере.

На основе анализа списочного состава студентов бакалавриата по физической культуре I–IV курсов СахГУ было выявлено, что большинство обучающихся составляют мужчины – 69%, 31% – женщины. Для проверки соответствия данных параметров условиям генеральной совокупности мы проанализировали приказы о зачислении абитуриентов (направление «Физическая культура») в период с 2017 по 2020 г. в различных физкультурно-спортивных и педагогических вузах страны (Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург; Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, г. Москва; Уральский государственный университет физической культуры, г. Челябинск; Сибирский федеральный университет, г. Красноярск). Анализ документов позволил выявить, что 65,7% поступающих на факультеты физической культуры – мужчины, 34,3% – женщины.

Далее мы провели анкетирование респондентов с целью выявления уровня ПНЛ. Нами была применена апробированная методика (опрос), разработанная доктором психологических наук Т.Д. Дубовицкой (приложение К), направленная на оценку уровня профессиональной направленности личности. Опросник содержит ряд вопросов на выявление отношения студента к выбранной им области обучения и будущей работы, при этом варианты ответов имеют определенный балл. Суммирование баллов позволяет определить приоритетный для студента уровень ПНЛ, который можно условно разделить на высокий, средний или низкий. Результаты анкетирования отражены в таблице 5.

Таблица 5 – Уровень ПНЛ студентов при формировании выборки на предварительном этапе констатирующего педагогического эксперимента

Уровень ПНЛ	Выборка, %	Смысловое значение
Высокий	22,2	Высокий стабильный интерес к освоению избранной профессии; планирует работать по специальности; готовность к самообразованию и самосовершенствованию в профессиональной сфере. Желает состояться как специалист в выбранной профессии. Положительное отношение к обучению в целом. Оценивают качественное образование как залог будущего профессионального успеха
Средний	46,3	Нет выраженного интереса к приобретаемой профессии; готов работать по специальности, но не планирует связывать свою жизнь с выбранной профессией. Умеренный интерес к обучению в целом. Не связывают образование с успешной самореализацией
Низкий	31,5	Не планирует работать по специальности, не видит себя в профессии, выбор специальности случаен; не связывает успех в жизни с получением образования, не прикладывает усилий при освоении программы; учится для получения диплома

По итогам проведенного опроса и анкетирования нами были сформированы однородные по составу экспериментальная и контрольная группы по 20 человек, соответствующие параметрам генеральной совокупности (таблица 6).

Таблица 6 – Характеристика контингента студентов ЭГ и КГ на предварительном этапе констатирующего эксперимента

Экспериментальная группа ( $n = 20$ )				Контрольная группа ( $n = 20$ )			
Доля испытуемых, имеющих спортивный опыт	Доля испытуемых с различным уровнем ПНЛ и учебно-познавательной мотивации			Доля испытуемых, имеющих спортивный опыт	Доля испытуемых с различным уровнем ПНЛ и учебно-познавательной мотивации		
	Высокий	Средний	Низкий		Высокий	Средний	Низкий
20% (15% с высоким уровнем ПНЛ, 5% со средним)	20%	50%	30%	20% (высокий уровень ПНЛ)	20%	50%	30%
Всего, в том числе мужчин и женщин	100 (70/30)			Всего, в том числе мужчин и женщин	100 (75/25)		

Анализ содержания ФГОС ВО по направлению бакалавриата 49.03.01 «Физическая культура» выявил следующие профессиональные компетенции, обязательные к освоению: осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта (ОПК-3); оценивать технику выполнения физических упражнений (ОПК-5); использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности (ОПК-6); организовывать и проводить соревнования, осуществлять судейство по избранному виду спорта (ОПК-8); разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий (ПК-3); организовывать внеклассную физкультурно-спортивную работу (ПК-4); использовать знания об истоках, основах и технологии тренировки в избранном виде спорта (ПК-8); разрабатывать программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта (ПК-11); использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию (ПК-13); совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владеть в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями (ПК-14); организовывать и вести рекреационную деятельность в организациях различного типа с учетом особенностей обучающихся (ПК-17); способность организовывать физкультурно-спортивные мероприятия с учетом действующих норм и правил безопасности для участников, зрителей и обслуживающего персонала (ПК-25); планировать оснащение физкультурно-спортивной организации соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарем (ПК-26).

На основе требований ФГОС ВО по направлению «Физическая культура» нами был разработан тест оценки уровня готовности использования средств сноубординга в профессиональной деятельности у будущих специалистов отрасли физической культуры. Тест включает 60 вопросов с общим временем выполнения 60 минут и оценивается по балльной системе, где один верный ответ оценивается в один балл. Результаты классифицировались как высокие (51–60 правильных

ответов), средние (30–50 правильных ответов) или низкие (0–29 правильных ответов).

Для оценки валидности содержания и ряда критериев разработанного нами теста мы применили метод экспертных оценок. В качестве экспертов выступили 5 преподавателей, работающих на факультетах физической культуры, имеющих стаж работы более 10 лет. Эксперты оценивали содержание теста (вопросы и ответы) на соответствие спецификации профессиональной деятельности, точность, информативность и корректность по определенным критериям, используя балльную систему оценки (приложение Г). Результаты анализа экспертных оценок позволили сделать вывод о допустимости применения разработанного диагностического инструментария для выявления уровня готовности будущих физкультурно-спортивных кадров к использованию средств сноубординга.

Тестирование бакалавров физической культуры на базе «Сноуборд профитест 1» дало следующие результаты: уровень готовности к использованию средств сноубординга у студентов экспериментальной группы: высокий – 0%, средний – 10%, низкий – 90%; уровень готовности к использованию средств сноубординга у студентов контрольной группы: высокий – 0%, средний – 15%, низкий – 85%.

В результате тестирования в обеих группах был выявлен низкий уровень знаний по истории развития сноубординга, подбору инвентаря и экипировки для занятий, методике обучения технике катания на сноуборде (рисунок 2).

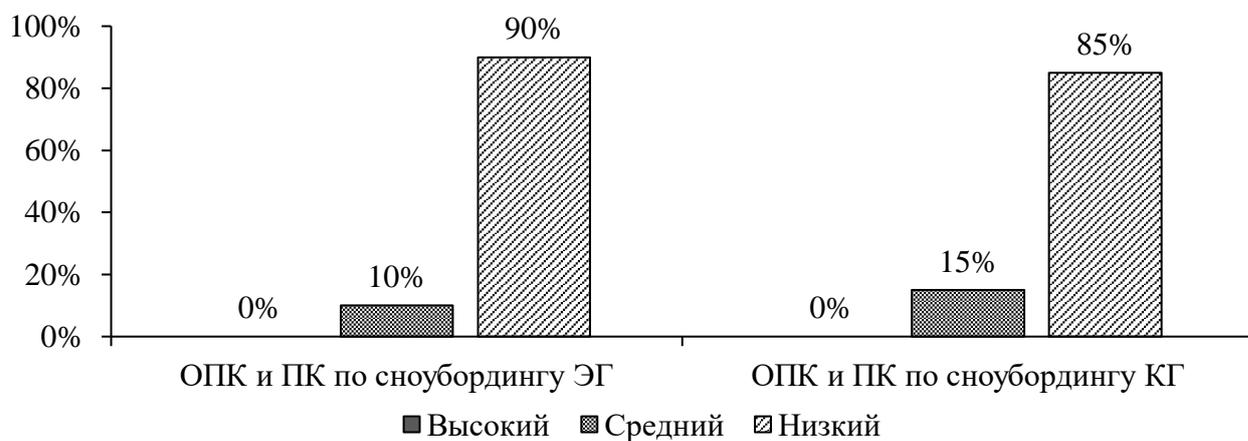


Рисунок 2 – Уровень готовности к использованию средств сноубординга у студентов контрольной и экспериментальной групп ( $n = 40$ )

$U = 54$ ;  $W_{\text{эмп}} = 0,949 < 1,96$ , следовательно, характеристики сравниваемых выборок совпадают с уровнем значимости 0,05.

**Разработка программы «Сноубординг с методикой преподавания» для бакалавров направления «Физическая культура и спорт».** Анализ программ подготовки бакалавров по физической культуре к использованию средств сноубординга проводился методом контент-анализа содержания учебных программ, практических средств, методик, предназначенных для профессиональной подготовки будущих физкультурно-спортивных кадров.

Анализ содержания ФГОС ВО по направлению бакалавриата 49.03.01 «Физическая культура», а также анализ рабочих программ основных дисциплин и спецкурсов выявил отсутствие программ специализации по направлению «Сноубординг». Однако указанная программа подготовки будущих специалистов сферы ФК обеспечивает возможность реализации образовательных программ, ориентированных на профессиональную специализацию. На освоение студентами профессионально-ориентированных дисциплин в рамках вариативной части программы ФГОС ВО по направлению «Физическая культура» предусмотрено 40% от общего времени подготовки [219].

Анализ, проведенный в первой главе исследования (§ 1.3, 1.4), позволил констатировать, что овладение техниками видов спорта является не только необходимым условием профессиональной подготовки будущего специалиста отрасли физической культуры, но и одним из компонентов профессиональной компетентности [123, 277].

В результате анализа научной и программно-методической литературы, нормативно-правовых документов, регулирующих процесс профессиональной подготовки физкультурно-спортивных кадров, нами выявлено, что специалисту в сфере ФК необходимо приобретать следующие профессиональные знания и умения: знание базовой техники в избранном виде спорта (демонстрация техники, оценивание техники выполнения упражнения с применением различных методов); знание методики обучения технике в избранном виде спорта (знание программ обучения, последовательности применения средств

технической подготовки, знание структурных групп технической подготовки, определение причин ошибок при выполнении упражнений и способы их исправления, осуществление мер по предупреждению травматизма и страхования занимающихся); знание методик проведения тренировок с различным контингентом занимающихся (умение доступно объяснять технику преподаваемой дисциплины; выбор средств технической подготовки с учетом количества времени, уровня подготовленности обучаемых и содержания тренировочных и учебных программ); правила организации и судейства соревнований; права и обязанности участников, организаций и судей, умение организовывать и проводить соревнования; специалисту по сноубордингу также необходимо знать технические параметры и особенности постройки трасс для сноубординга, уметь строить и обслуживать трассы [124].

К педагогическим условиям, обеспечивающим готовность физкультурно-спортивных кадров к использованию средств сноубординга, можно отнести: разработку программно-методической базы (программ дисциплины, учебных пособий, организационно-методических рекомендаций); учет современных тенденций развития данного вида спорта; соблюдение междисциплинарных стратегий при реализации дисциплины сноубординг (интеграция в учебный процесс).

Для выявления оптимальной структуры процесса профессиональной подготовки используют метод моделирования. Данный метод позволяет исследователю создать объект (модель), отражающий содержание, отличительные характеристики, взаимосвязь компонентов процесса обучения в упрощенном, удобном для анализа виде, который следует рассматривать как инструмент дальнейшего экспериментального исследования [52, 76, 148, 149, 272, 239].

На основе данных, полученных в результате анализа и синтеза методической и специальной литературы по обучению технике катания на сноуборде, нормативно-правовых документов, регулирующих процесс профессиональной подготовки кадров физкультурного профиля, требований

профессионального стандарта «Инструктор-методист», нами была разработана модель подготовки физкультурно-спортивных кадров к использованию средств сноубординга – «Сноубординг с методикой преподавания» для внедрения в вузах, на факультетах физической культуры. В модели отражен целостный педагогический процесс, состоящий из взаимосвязанных компонентов, направленный на формирование у студентов необходимой системы знаний и умений по виду спорта, обеспечивающий готовность будущих специалистов сферы ФК к использованию средств сноубординга в практической деятельности (таблица 7).

Таблица 7 – Модель дисциплины «Сноубординг с методикой преподавания»

Цель программы – формирование профессиональных компетенций у бакалавров физической культуры, необходимых для проведения занятий с использованием средств сноубординга в процессе физического воспитания				
	Задачи	Формы и методы обучения	Методологические подходы и принципы	Место дисциплины в структуре образования
Концептуальный блок	– сформировать представление о виде спорта сноубординг; – сформировать профессионально-педагогические навыки использования средств сноубординга в процессе физического воспитания; – освоить базовую технику сноубординга; – сформировать знания, умения и навыки, необходимые для организации и проведения занятий и соревнований по сноубордингу	<p><b>Формы:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– лекции,</li> <li>– семинарские и практические занятия,</li> <li>– самостоятельная работа,</li> <li>– тестирование,</li> <li>– спецсеминары и спецпрактики.</li> </ul> <p><b>Методы:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– проблемный,</li> <li>– частично-поисковый,</li> <li>– игровой,</li> <li>– моделирования,</li> <li>– программированного обучения</li> </ul>	<p><b>Подходы:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– компетентностный,</li> <li>– интегративный,</li> <li>– системный,</li> <li>– личностно-деятельностный,</li> <li>– профессиографический.</li> </ul> <p><b>Принципы:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– гуманизации,</li> <li>– общедидактические,</li> <li>– спортизации</li> </ul> <p>подготовки</p>	Дисциплина по выбору, изучается в течение VI семестра на III курсе (климатические условия для практических занятий + достаточная подготовленность студентов по профильным дисциплинам, позволяющим успешно освоить программу учебного плана)

Продолжение таблицы 7

<b>Содержание подготовки</b>					
Тема	Содержание	Виды учебной работы			
		Л	ПЗ	СР	
<b>РАЗДЕЛ I. Введение в дисциплину «Сноубординг с методикой преподавания»</b>					
1.1. Генезис и развитие сноубординга. Перспективы профессии	Генезис, этапы развития сноубординга в мире и России. Серфинг/скейтбординг/сноубординг. Особенности первых сноубордов. Конструкторы первых сноубордов, Д. Симс, Ш. Попен. Влияние Д. Бэртона, изменение конфигурации сноуборда. Истоки соревновательной деятельности. Создание международной федерации сноубординга, признание FIS, включение в список олимпийских дисциплин, первая олимпиада. Тенденции развития, профессиональные перспективы. Основная литература и видеоматериалы по обучению технике сноубординга. Востребованность профессии инструктора по сноуборду	2	–	2	
1.2. Оздоровительный эффект занятий сноубордингом	Оздоровительные факторы природной среды, воздействующие на сноубордиста. Влияние занятий на воспитание физических качеств. Эстетика занятий сноубордингом	2	–	2	
1.3. Терминология сноубординга	Основные понятия: основная/направленная стойка, соскальзывание, траверс, «резаное» ведение, разгрузка, загрузка, заклон, ангуляция, смена канта и др.	2	–	2	
1.4. Снаряжение и инвентарь для катания на сноуборде. Подготовка и правила эксплуатации	Принципы подбора инвентаря и экипировки исходя из целей и назначения: сноуборды для альпийских дисциплин, фристайл-дисциплин, сноуборд-кросса, внетрассового катания. Виды и особенности прогиба сноуборда, устройство закладных. Особенности подбора экипировки (одежды) в зависимости от дисциплины и стиля катания. Устройство и характеристики мембраны. Устройство креплений, ботинок, особенности настройки. Установка креплений, настройка застёжек, установка ширины стойки, установка углов разворота креплений. Подготовка инвентаря: консервация, заточка кантов портативным канторезом, обработка сноуборда мазями/парафинами, установка лиша	4	4	4	
<b>РАЗДЕЛ II. Теория и методика проведения занятий по сноубордингу</b>					
2.1. Особенности организации обучения групп на ГЛК. Правила безопасности на ГЛК	«Белый кодекс» Международной лыжной федерации. Отличие бугельных, кресельных, трековых, гондольных подъемников, правила пользования. Особенности пользования подъемником типа «бэби-лифт». Назначение службы инструкторов в системе предоставления услуг горнолыжного центра. Особенности выполнения трудовых функций на ГЛК, специфика работы в условиях пониженных температур. Организация групп. Особенности нахождения в горах, факторы высокогорья. Первая помощь. Техника безопасности при проведении занятий	2	2	2	

Содержательный блок

Продолжение таблицы 7

	Тема	Содержание	Виды учебной работы		
			Л	ПЗ	СР
Содержательный блок	2.2. Средства технической подготовки в сноубординге	Техника безопасности при проведении занятий. Базовые средства обучения технике сноубординга. Классификация упражнений. Последовательность изучения средств технической подготовки. Базовые упражнения при обучении технике сноубординга	6	10	4
	2.3. Методика обучения технике сноубординга	Формы взаимодействия обучающего и обучаемого, последовательность упражнений при обучении технике сноубординга с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Виды страховки обучающегося при выполнении упражнений, применение вспомогательных средств при выполнении упражнений, применение конкретных упражнений при обучении базовой технике сноубординга с учетом частных задач – корректировка выполнения технического действия	6	10	2
	2.4. Методика обучения технике акробатических дисциплин сноубординга	Базовые упражнения при обучении технике выполнения прыжков на склоне без трамплина и различных скольжений без использования фигур. Основы обучения прыжкам на трамплинах и джиббингу. Отработка упражнений: пресс на носу и хвосте сноуборда параллельно склону. Боковые прессы поперек склона, лицом и спиной по линии падения склона, в основной и обратной стойках. Прыжок с отталкиванием с обеих ног, прыжки с носа/хвоста сноуборда. Смена стойки через разворот на 180° без прыжка лицом и спиной к склону. Вращения на 360° без прыжка вправо/влево	6	10	2
	2.5. Применение упражнений по обучению технике катания на сноуборде на уроках физической культуры в школе	Виды подготовительных упражнений из сноубординга для освоения в рамках уроков физической культуры в общеобразовательной школе. Использование пришкольной территории для занятий сноубордингом. План урока и особенности проведения занятий. Организация занятий с учащимися общеобразовательных школ с использованием сноубордов на пришкольной территории в зимний период	2	2	2
	2.6. Специальная физическая подготовка в сноубординге	Соотношение общефизической и специальной физической подготовки сноубордистов на разных этапах обучения и в зависимости от назначения обучения. Упражнения на повышение уровня специальной физической подготовленности сноубордистов из смежных видов спорта: скейт, серфинг, фигурное катание, спортивная акробатика. Упражнения на батуте с доской для отработки специальной координации. Особенности катания на сноуборде с точки зрения физиологической асимметрии, зеркальное катание, отработка навыков катания правой и левой ногой вперед. Упражнения на равновесие, воспитание КС в положении на опоре и безопорном положении	6	6	2

Продолжение таблицы 7

	Тема	Содержание	Виды учебной работы		
			Л	ПЗ	СР
Содержательный блок	<b>РАЗДЕЛ III. Организация и проведение соревнований по сноубордingu</b>				
	3.1. Дисциплины в сноуборде. Постройка и обслуживание трасс для сноуборда	Технические характеристики трасс в зависимости от назначения, уровня соревнований и спортивной дисциплины, понятие омологации. Проектирование трасс слоуп-стайла и сноуборд-кросса, обязательные и произвольные фигуры, параметры безопасности. Установки параллельных трасс для GS. Строительство трамплина для ВА на подготовленной площадке. Выравнивание и обслуживание контруклонов и ютангов на трассе SBX	2	10	2
	3.2. Подготовительные мероприятия и проведение соревнований по сноубордingu	Единый календарный план РФ (ЕКП РФ), КП субъекта РФ. Формирование судейской команды, взаимодействие судей и организаторов, спортсменов, тренеров, секретариат соревнований. Правила допуска участников, общие правила и различия судейства в PAR, FS, SBX. Условия присвоение разрядов и званий. Разработка Положения о проведении соревнований	2	2	2
	3.1. Основы судейства	Особенности судейства в зависимости от спортивной дисциплины. Практика на соревнованиях по сноуборду на следующих позициях: секретарь, судья-контролер, судья на старте, судья – строитель трассы	2	10	2
<i>Всего часов 144 (2 ЗЭТ)</i>			<i>46</i>	<i>64</i>	<i>30</i>
Результативный блок	<b>Результаты освоения дисциплины</b>				
	На уровне ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01			На уровне ПС 05.005	
	Знать	Уметь	Владеть	Сформированность знаний, умений и навыков, необходимых для осуществления профессиональной деятельности (в виде спорта сноубординг): – организация и проведение физкультурной-рекреационной и спортивной работы в ФСО; – обеспечение безопасности и профилактика травматизма (ПС 05.005, трудовые функции С/01.5, С/03.5)	
	– основные этапы становления сноубордingu в России и в мире, тенденции развития; – педагогическое, эстетическое и оздоровительное значение занятий сноубордingu для занимающихся; – особенности подбора и подготовки инвентаря; – правила безопасности при организации занятий на ГЛК, меры профилактики травматизма; – методику обучения базовой технике сноубордingu; – особенности воспитания физических качеств средствами сноубордingu; – особенности подготовки, организации, проведения и судейства соревнований	– подбирать и настраивать инвентарь для занятий; – объяснить и продемонстрировать технику выполнения упражнений; – видеть, выявлять и исправлять ошибки в технике двигательных действий; – готовить трассы для соревнований, проводить соревнования	– терминологией сноубордingu; – базовой техникой сноубордingu; – методикой исправления ошибок, корректировок и техники; – методами воспитания физических качеств		
	<b>Результат</b> – готовность бакалавров физической культуры к использованию средств сноубордingu в будущей профессиональной деятельности в соответствии с ПС 05.005				

В данной модели отражены требования, предусмотренные нормативно-правовыми актами и программными документами, регулирующими процесс профессиональной подготовки физкультурно-спортивных кадров, а также требования профессионального стандарта к уровню готовности специалиста физкультурного профиля к выполнению трудовых функций. Экспериментальная модель демонстрирует возможность практической реализации принципа профессионального становления через личностно-ориентированное обучение в соответствии с запросами общества. Осваивая предпочитаемую дисциплину в соответствии с требованиями ФГОС ВО, профессиональными стандартами в сфере ФКиС, будущий специалист приобретает комплексные теоретические и практические навыки, что повышает уровень его профессионализма и, как следствие, востребованности и конкурентоспособности в профессиональной сфере.

Разработанная педагогическая модель представляет собой отображение процесса обучения, являющегося комплексной системой педагогического воздействия, позволяющего реализовать цель и получить желаемый (планируемый) результат – обеспечить готовность бакалавров физической культуры к использованию средств сноубординга в будущей профессиональной деятельности.

### **3.3 Освоение средств сноубординга в подготовке специалистов, обучающихся по программе повышения квалификации**

Как мы выяснили ранее, подготовка на факультетах физической культуры в вузах не предусматривает освоение средств сноубординга будущими специалистами отрасли, при этом работа тренера (тренера-преподавателя, инструктора по спорту и т.д.) по виду спорта – это деятельность профессионала, обладающего специальными знаниями и умениями, необходимыми для подготовки занимающихся с использованием средств вида спорта. Переменчивые условия работы в сфере ФКиС: систематический рост результатов, динамика системы организации соревнований (общие требования к проведению мероприятий, условия допуска спортсменов, новые трассы, измененное судейство

и т.п.), влияние современных технологий на изменение инвентаря, появление новых научных знаний в системе подготовки спортсменов и т.д. – все это требует от специалистов регулярного совершенствования профессиональной квалификации [127].

**Контент-анализ содержания программ повышения квалификации для специалистов, осуществляющих свою профессиональную деятельность с использованием средств сноубординга.** Программы ДПО для специалистов физкультурно-спортивной отрасли составлены с учетом требований: Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»; ФССП по видам спорта; профессиональных стандартов в сфере ФКиС; квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих (раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования»).

Согласно методическим рекомендациям по совершенствованию системы дополнительного профессионального образования тренеров и иных специалистов физической культуры и спорта, квалификацией является готовность работника к качественному выполнению конкретных функций в рамках определенного вида трудовой деятельности; освоения компетенций, соответствующих требованиям к выполнению трудовой деятельности в рамках конкретной профессии [182, 315].

По мнению большинства исследователей, готовность к обучению взрослого специалиста определяется стремлением разрешить насущные профессиональные проблемы. В основу организации процесса обучения физкультурно-спортивных кадров в условиях повышения квалификации положены следующие принципы обучения взрослых: обучение в «канве профессиональной деятельности» (контекстность обучения – термин А.А. Вербицкого); принцип безотлагательной реализации приобретенных знаний (результатов обучения); принцип опоры на субъектный опыт обучающихся как источник обучения; индивидуализация обучения с учетом образовательных потребностей и подготовленности к обучению каждого обучающегося; принцип детерминированности учебной деятельности взрослого временными, бытовыми, профессиональными и социальными факторами [38, 142, 223, 228].

Задачами курсов повышения квалификации являются: внедрение современных и эффективных программ и методов подготовки спортсменов; совершенствование профессиональных знаний слушателей в области подготовки спортсменов; проведение системного анализа, мониторинг качества и оценка динамики развития профессиональных навыков и компетенций тренерских кадров. Повышение квалификации как часть непрерывной системы образования должно содействует продуктивному формированию профессиональных компетенций у физкультурно-спортивных кадров. Помимо сохранения результатов предшествующего обучения, процесс повышения квалификации предполагает обновление знаний как возможность дальнейшего продвижения в профессиональном становлении, самосовершенствовании и самореализации [312].

Результаты анализа содержания образовательных программ, направленных на повышение готовности физкультурно-спортивных кадров использовать средства сноубординга, представлены в таблице 8.

Таблица 8 – Контент-анализ содержания программ повышения квалификации

Название программы повышения квалификации	Организация – разработчик программы	Основные блоки и модули*											Кол-во часов		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11			
Современные технологии, методы преподавания и организации учебно-тренировочного процесса в спортивных учреждениях, кружках и секциях	Институт современного образования, г. Воронеж	V		V	V	V	V								108
КПК для тренеров по физической культуре и спорту	Институт социально-экономического образования, г. Екатеринбург	V	V	V			V		V						75
Профессиональные аспекты деятельности тренеров-преподавателей ДЮСШ и СДЮСШОР в условиях реализации ФССП	Международный центр образования, г. Москва		V		V								V		72



Продолжение таблицы 8

Название программы повышения квалификации	Организация – разработчик программы	Основные блоки и модули*											Кол-во часов		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11			
Управление тренировочным процессом подготовки спортивного резерва	Уральский государственный университет физической культуры, г. Челябинск	V	V		V	V			V						72
Теория и методика физической культуры	Институт физической культуры, спорта и туризма, г. Санкт-Петербург	V		V	V	V									72
Методическое сопровождение тренировочного процесса в учреждении спортивной направленности	Многопрофильный консалтинговый центр «Образовательный стандарт», г. Москва				V	V	V						V		72
Прикладные аспекты спортивной подготовки в избранном виде	Академия физической культуры и спорта, г. Ростов-на-Дону	V			V	V	V								72
Примечание – * Основные блоки и модули: 1 – теория и методика спортивной тренировки; 2 – психологическая подготовка спортсменов; 3 – спортивная физиология; 4 – повышение спортивно-педагогического мастерства; 5 – технологии физической культуры и спорта; 6 – спортивная медицина; 7 – антидопинг; 8 – гигиена тренировочного процесса; 9 – биомеханика спорта; 10 – основы законодательства в сфере ФКиС; 11 – система проведения соревнований.															

Анализ программ повышения квалификации для работающих специалистов сферы физической культуры позволил выявить наличие специализированных курсов повышения квалификации по различным видам спорта: плавание, художественная гимнастика, гандбол, фигурное катание на коньках, волейбол, теннис, легкая атлетика (Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма – ГЦОЛИФК); баскетбол, спортивная гимнастика (Сахалинский государственный университет – СахГУ); танцевальный спорт, бокс, тхеквондо, компьютерный спорт, гимнастика, футбол, хоккей (Университет им. П.Ф. Лесгафта); самбо, дзюдо, водное поло, гольф (Институт физической культуры, спорта и туризма – ПОЛИТЕХ). Специализированных программ повышения квалификации по виду спорта сноубординг не выявлено.

Анализ методического обеспечения программ ДПО для специалистов физкультурного сектора, желающих использовать средства сноубординга в своей профессиональной деятельности, выявил наличие различного учебно-методического материала (общеразвивающего, общеспортивного направления) в сфере законодательства ФКиС, спортивной медицины, физиологии спорта и недостаточный объем программно-методических материалов, непосредственно направленных на формирование системы ЗУН по конкретному виду спорта. Большая часть содержания образования, представленного на курсах повышения квалификации, фактически дублирует систему знаний, умений и навыков, приобретаемых в процессе подготовки студентами-бакалаврами при освоении программы на факультетах физической культуры.

Контент-анализ курсов повышения квалификации не выявил программ, предназначенных для специалистов физкультурно-спортивной отрасли, планирующих использовать средства сноубординга в своей профессиональной деятельности.

**Современное состояние подготовки специалистов по сноубордингу в процессе повышения квалификации.** Целью констатирующего этапа эксперимента в данной части исследования было выявление уровня сформированности профессиональных компетенций у специалистов по сноубордингу (тренеров, тренеров-преподавателей), а также выявление направлений дефицитов профессиональной подготовленности.

Диагностика уровня сформированности профессиональных компетенций специалистов проходила на базе Государственного бюджетного учреждения дополнительного профессионального образования «Московский учебно-спортивный центр» Москомспорта в естественных условиях в процессе повышения квалификации тренеров (тренеров-преподавателей) по сноубордингу на основе разработанных диагностических методик. В опытно-экспериментальной работе приняли участие 44 тренера по сноубордингу из 11 регионов РФ, в констатирующем эксперименте участвовали 37 тренеров и тренеров-

преподавателей (в формирующем эксперименте принимали участие 36 спортивных педагогов – ЭГ и КГ включали по 18 человека каждая).

Экспериментальная работа проводилась в два этапа. На первом этапе были опрошены 44 тренера по сноубордингу с целью выявления их мотивации к обучению по программам повышения квалификации, а также по организации курсов. Потенциальным слушателям была предложена анкета, содержащая блоки вопросов на выявление мотивации к обучению, проблемных направлений в профессиональной деятельности, отношения к организации обучения. Результаты проведенного анкетирования представлены в таблице 9.

Таблица 9 – Результаты опроса тренеров на выявление мотивации к обучению по программам повышения квалификации и организации курсов

№ вопроса	Вопросы анкеты	Варианты ответов	% от общего количества респондентов
1	<b>Блок вопросов 1. Мотивация к обучению</b>		
1.1	Вы удовлетворены Вашими достижениями профессиональной деятельности?	1. Да	27,1
		2. Скорее да, чем нет	34,2
		3. Скорее нет, чем да	38,7
		4. Нет	–
1.2	Что повлияло на принятие Вами решения о прохождении обучения по программе повышения квалификации?	1. Распоряжение руководства	4,5
		2. Предстоящая аттестация (переаттестация)	18,2
		3. Приобретение новых знаний, повышение уровня профессиональной подготовленности	52,3
		4. Поиск решений существующих профессиональных затруднений	25,0
1.3	Считаете ли Вы, что обучение по программам повышения квалификации реально повысит Ваш профессиональный уровень?	1. Да	15,9
		2. Нет	29,5
		3. Затрудняюсь ответить	54,5
2	<b>Блок вопросов 2. Профессиональные дефициты</b>		
2.1	В изучении каких профессиональных блоков Вы испытываете наибольшую потребность? Выберите не более 6 блоков	1. Теория и методика и методика ФКиС	4,5
		2. Спортивная физиология	11,4
		3. Биомеханика сноубординга	70,5
		4. Спортивная медицина	6,8

## Продолжение таблицы 9

№ вопроса	Вопросы анкеты	Варианты ответов	% от общего количества респондентов
		5. Антидопинг	–
		6. Психологическая подготовка спортсменов	72,5
		7. Методика обучения технике сноубординга	22,7
		8. Методика совершенствования техники сноубординга	79,5
		9. Методика обучения технике акробатических дисциплин	84,1
		10. Особенности организации тренировочного процесса в период межсезонья (подбор и применение упражнений на скейтборде, лонгборде, батуте, балансировочной доске и т.п.)	70,5
		11. Организация и проведение соревнований по сноубордingu	27,3
		12. Актуальные правила судейства в сноубординге	77,3
		13. Подготовка инвентаря к соревнованиям (в зависимости от вида дисциплины)	–
		14. Зарубежный опыт подготовки спортсменов-сноубордистов	72,7
3	<b>Блок вопросов 3. Организация обучения</b>		
3.1	Участвуете ли Вы в выборе программ повышения квалификации в рамках приказа (по учреждению) о направлении на обучение?	1. Да	72,7
		2. Нет	27,3
3.2	Хотели бы Вы участвовать в выборе программ повышения квалификации?	1. Да	93,2
		2. Нет	–
		3. Затрудняюсь ответить	6,8
3.3	Должен ли курс повышения квалификации иметь профессионально-ориентированную направленность по виду спорта (спортивной дисциплины)?	1. Да	100,0
		2. Нет	–
		3. Затрудняюсь ответить	–

Продолжение таблицы 9

№ вопроса	Вопросы анкеты	Варианты ответов	% от общего количества респондентов
3.4	Соответствует ли содержание обучающих программ повышения квалификации (в которых вы участвовали ранее) Вашим запросам?	1. Да, полностью соответствует	15,9
		2. Соответствует частично	22,7
		3. Нет, программы имеют общеспортивную направленность или характер повторения материала, пройденного в рамках обучения на факультете физической культуры в вузе	52,3
		4. Затрудняюсь ответить (не обучался ранее по программам повышения квалификации)	9,1
3.5	Выберите наиболее предпочтительную для Вас форму организации обучения	1. Классический очный формат (лекции, семинары, практики)	20,5
		2. Дистанционный формат онлайн (дистанционное общение с преподавателем онлайн)	15,9
		3. Электронно-дистанционный формат офлайн (текстовые лекции, вебинары, обучающие программы)	63,6

Как видно из приведенной таблицы, только 27,3% респондентов полностью удовлетворены своими достижениями в профессиональной деятельности; 77,3% тренеров обучаются на курсах с целью приобретения новых знаний и поиска решений существующих профессиональных затруднений; таким образом, основной мотивацией большей части респондентов является профессиональный и познавательный интерес, а не вынужденная (производственная) необходимость. При этом 54,5% опрошенных сомневаются, что обучение на подобных курсах поможет им повысить их профессиональный уровень, еще 29,5% тренеров ответили «нет» на этот вопрос.

Анализ профессиональных дефицитов тренеров по сноуборду выявил потребность специалистов в изучении следующих тем: средства и методы обучения технике акробатического сноубординга – 84,1%; средства и методы совершенствования базовой техники – 79,5%; актуальные требования к

организации соревнований и система судейства в сноубординге – 77,3%; иностранный опыт в подготовке сноубордистов – 72,7%; психологическая подготовка сноубордистов – 72,5%; биомеханика в сноубординге – 70,5%; особенности подготовки сноубордистов в осенне-весенний период – 70,5% (рисунок 3).



Рисунок 3 – Анализ профессиональных дефицитов специалистов по сноубордингу ( $n = 44$ )

Опрошенные специалисты также отметили, что испытывают существенные профессиональные затруднения в обучении технике сноубординга в акробатических дисциплинах, а именно технике выполнения многооборотных элементов в безопорном положении, основной причиной возникновения этой ситуации тренеры считают отсутствие методик обучения. Часть тренеров пояснили, что испытывают затруднения при выборе средств совершенствования базовой техники сноубординга в группах начальной специализации

(тренировочные этапы первого-второго годов обучения). Тренеры хотели бы изучить опыт коллег по виду спорта из стран, занимающих лидирующие позиции в сноубординге. Также специалисты отмечают, что хотели бы повысить уровень своих знаний и практические навыки судейства в акробатических дисциплинах сноубординга.

При анализе мнений тренеров относительно организации курсов повышения квалификации было установлено, что 72,7% опрошенных не имеют возможности выбора программ, при этом 93,2% специалистов выразили желание иметь возможность выбирать программы обучения. В процессе обсуждения было выявлено, что в части учреждений проводятся письменные опросы с целью выявления потребностей тренерского состава относительно направленности программ повышения квалификации. При этом фактически направленность курсов не меняется. Большинство опрошенных отметили, что за последние 3 года несколько раз проходили курсы повышения квалификации по программе «Антидопинг». Все 100% тренеров уверены, что программы ДПО для тренеров по сноуборду должны иметь профессионально-ориентированное содержание.

В процессе анализа выявлено, что 75% опрошенных считают, что качество программ повышения квалификации для тренеров по сноубордингу не в полной мере соответствует запросам практики, из них 52,3% респондентов отметили, что содержание курсов носит общий характер, не учитывает специфику вида спорта или повторяет ранее изученный в вузе материал. В процессе обсуждения тренеры высказали пожелание усовершенствовать содержательную составляющую программ, «сделать курсы (блоки, модули курсов) непосредственно по группам спортивных дисциплин сноубординга».

Наиболее предпочтительной формой организации занятий специалисты считают дистанционный и электронно-дистанционный формат обучения – 79,5% опрошенных. Выбор такого формата содержит следующие пожелания: «гибкий график обучения», «без отрыва от работы», «без транспортных и командировочных расходов», «без потери заработной платы» (в рамках рабочей командировки заработная плата специалистов рассчитывается по среднему

показателю), также тренеры отметили, что «такой формат обучения наиболее актуален в сложившейся эпидемиологической обстановке, связанной с распространением коронавирусной инфекции COVID-19».

Можно отметить, что проведенный в рамках специального исследования анализ выявил, что слушатели курсов предпочитают осваивать программы ДПО в дистанционном и электронно-дистанционном форматах. Опрошенные считают, что содержание программ повышения квалификации должно измениться в сторону специфики вида спорта. Одним из основных направлений в процессе повышения квалификации специалисты по сноубордingu считают совершенствование знаний по технической подготовке спортсменов, необходимость изучения углубленной методики спортивной тренировки, позволяющей совершенствовать технику движений в избранной спортивной дисциплине.

Согласно исследованиям, обучающиеся в процессе повышения квалификации группы тренеров, как правило, являются разновозрастными, разнородными по стажу работы, уровню профессиональной квалификации и всегда уникальны по своему составу. При этом исследования показывают, что повышение квалификации взрослых обучающихся в педагогической сфере деятельности становится тем сложнее, чем больше педагогический стаж у данной категории лиц: 86,9% тренеров со стажем работы от 10 лет и более имеют низкий уровень мотивации к обучению по программам повышения квалификации; максимальную заинтересованность в повышении квалификации проявляют недавно работающие специалисты, молодые тренеры, имеющие стаж работы до 5 лет [11, 116, 216, 235].

В процентном выражении распределение слушателей по возрасту был следующим: 13,5% в возрасте от 21 до 30 лет; 48,6% в возрасте от 31 до 40 лет; 29,7% в возрасте от 41 до 50 лет; 8,1% в возрасте старше 50 лет (рисунок 4).

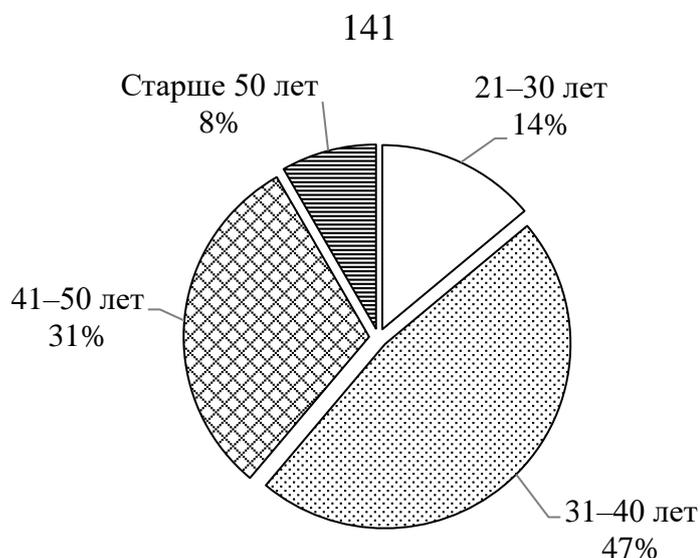


Рисунок 4 – Возрастные группы слушателей курсов повышения квалификации  
( $n = 37$ )

По стажу работы слушатели курсов распределились следующим образом: опыт работы до 1 года имели 8,1% опрошенных; от 1 года до 3 лет – 10,8%; от 3 до 5 лет – 18,9%; от 5 до 10 лет – 29,7%; от 10 до 15 лет – 16,2%; от 15 лет – 10,8% (рисунок 5).

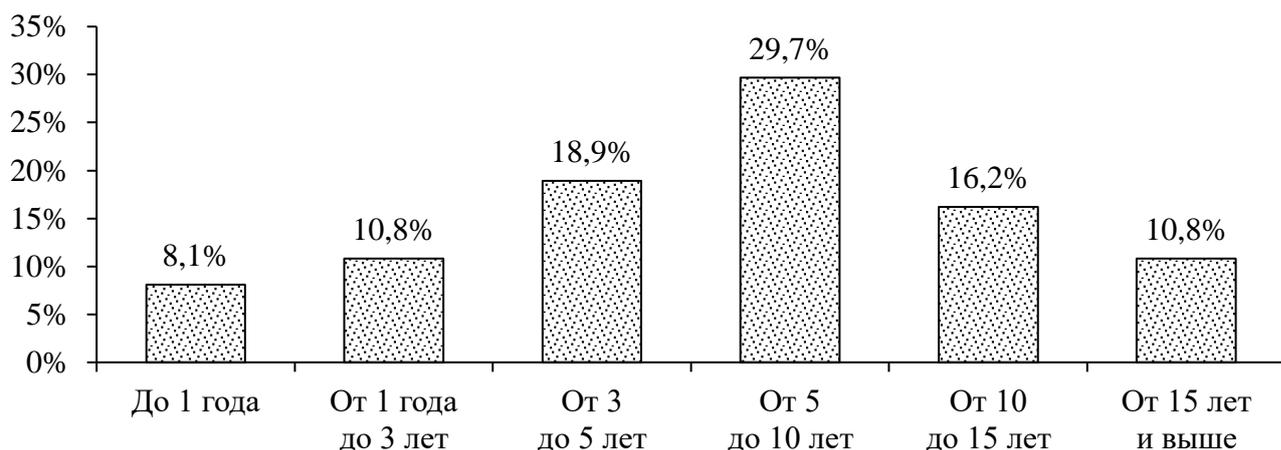


Рисунок 5 – Стаж работы специалистов, обучающихся на курсах повышения квалификации ( $n = 37$ )

Из опрошенных тренеров 8,1% не имеют категории; 21,6% имеют вторую тренерскую категорию; первую категорию – 40,5% и 29,7% являются тренерами высшей квалификационной категории (рисунок 6).

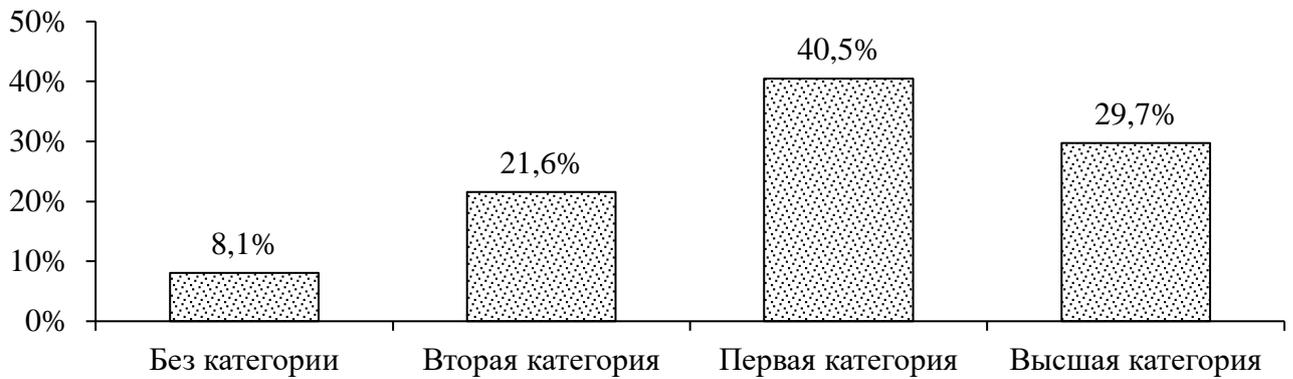


Рисунок 6 – Квалификационные категории слушателей курсов повышения квалификации ( $n = 37$ )

Гендерный состав слушателей курсов повышения квалификации тренеров показал значительное преобладание числа мужчин над числом женщин, что является производственной закономерностью в сфере физической культуры и спорта. В большинстве гендерно неспециализированных видов спорта в тренерском составе преобладают мужчины, сноубординг не является исключением: 83,8% (31 чел.) – мужчины.

Результаты первого этапа констатирующего эксперимента явились основой для дальнейшего исследования – разработки диагностического инструментария по выявлению уровня готовности к использованию средств сноубординга у тренеров по сноуборду и формированию однородных групп, привлекаемых к опытно-экспериментальной работе. Таким образом, из 37 слушателей курсов повышения квалификации были сформированы экспериментальная (18 тренеров) и контрольная (18 тренеров) группы.

Наряду с анкетированием тренеров по сноуборду, основу проведенного диагностического исследования составило изучение работ авторов, занимающихся проблемой готовности современных тренеров осуществлять трудовую деятельность. Анализ изученных работ выявил, что в качестве основы профессиональной компетентности тренера исследователи выделяют знания и умения в предметной области, в том числе знание техники и методик обучения технике вида спорта (спортивной дисциплине). Определенный интерес в контексте исследования представляли также выводы о том, что в процессе осуществления

трудовых функций большинство тренеров используют эмпирический подход к обучению технике движений – это объясняется недостатком теоретических знаний и преобладанием субъективного практического опыта (формируется интуитивное, а не теоретическое понимание процесса технической подготовки). Ряд исследователей обращают внимание на необходимость разработки инструментов оценивания профессиональных дефицитов, позволяющих диагностировать способность специалистов физкультурно-спортивной отрасли применять полученные знания и умения при решении конкретных профессиональных задач, а не уровень формально-теоретической подготовки тренеров, подразумевающий осведомленность о том, как это должно быть [11, 116, 179, 189, 216, 315].

Таким образом, основой содержания диагностического теста явились принципы: ориентации на сформированность компетенций в области сноубординга; определение способности специалистов применять полученные знания и умения в решении конкретных профессиональных задач (смещение акцента с выявления теоретической осведомленности на оценку способности к практическому применению знаний в реальных условиях); возможность проектирования индивидуальной траектории повышения квалификации на основе результатов диагностики и преподаваемой спортивной дисциплины.

Диагностируемые умения в предметной области были выбраны с учетом анализа исследований о повышении квалификации специалистов сферы ФК, мнений опрошенных специалистов о существующих в практике проблемных компонентах подготовки спортсменов, требований профессиональных стандартов ПС 05.003 «Тренер» (трудовые функции: С/03.6 – формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки; С/04.6 – подготовка занимающихся к участию в соревнованиях, предусмотренных программами спортивной подготовки тренировочного этапа по виду спорта (группе спортивных дисциплин) и ПС 05.012 «Тренер-преподаватель» (трудовые функции: В/01.7 – осуществление тренировочного процесса со спортсменами спортивной сборной команды

муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине); В/02.7 – совершенствование навыков соревновательной деятельности спортсменов спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине).

Нами был разработан диагностический тест для тренеров по сноуборду «Сноуборд профи-тест 2» (приложение Е), направленный на выявление уровня знаний по следующим блокам: биомеханика сноубординга; методика совершенствования базовой техники сноубординга; методика обучения технике акробатических дисциплин сноубординга; организация тренировочного процесса и подбор средств специальной физической подготовки в период межсезонья; актуальные правила судейства соревнований по сноубордингу; средства психологической подготовки сноубордистов.

Тест включает 60 вопросов (по 10 вопросов в каждом разделе), на которые необходимо ответить в течение часа, и оценивается по количеству точных ответов из 60. Часть вопросов каждого блока была направлена на диагностику способности тренеров по сноубордингу применять знания и умения при решении конкретных профессиональных задач. Итоги тестирования подводились путем подсчета верных ответов в каждом разделе по принципу «1 ответ = 1 балл» и были разделены на три уровневых группы: высокий уровень (8–10 правильных ответов), средний уровень (5–7 правильных ответов), низкий уровень (0–4 правильных ответов).

Категоризация диагностических показателей подразумевает их разделение на качественные (определяющие наличие или отсутствие признака) и количественные (показывающие степень выраженности, динамики признака). Основные требования, которые к ним предъявляются, следующие: объективность, измеримость, доступность в использовании [359].

Для оценки валидности содержания и ряда критериев разработанного нами теста мы применили метод экспертных оценок. В качестве экспертов были

привлечены преподаватели курсов повышения квалификации, работающие по программам «Тренер в избранном виде спорта», «Прикладные аспекты спортивной тренировки в избранном виде спорта», в количестве 5 человек, имеющие стаж преподавания по программам ДПО для специалистов сферы ФКиС более 5 лет. Экспертам было предложено изучить вопросы теста на предмет соответствия спортивной составляющей и информативности по ряду показателей (выявление уровня знаний по соответствующим блокам, владение методиками обучения технике сноубординга, выявление имеющихся профессиональных затруднений в области сноубординга, умения использовать знания по специальным дисциплинам для решения профессиональных задач) и заполнить бланк оценки, используя балльную систему (приложение Ж). Итоги экспертных оценок позволили сделать вывод о возможности применения разработанного диагностического теста на выявление уровня сформированности компонентов профессиональной компетентности тренеров по сноуборду.

Тестирование наличного уровня сформированности профессиональных компетенций тренеров по сноуборду на базе «Сноуборд профи-тест 2» на этапе констатирующего эксперимента дало следующие результаты (рисунок 7).

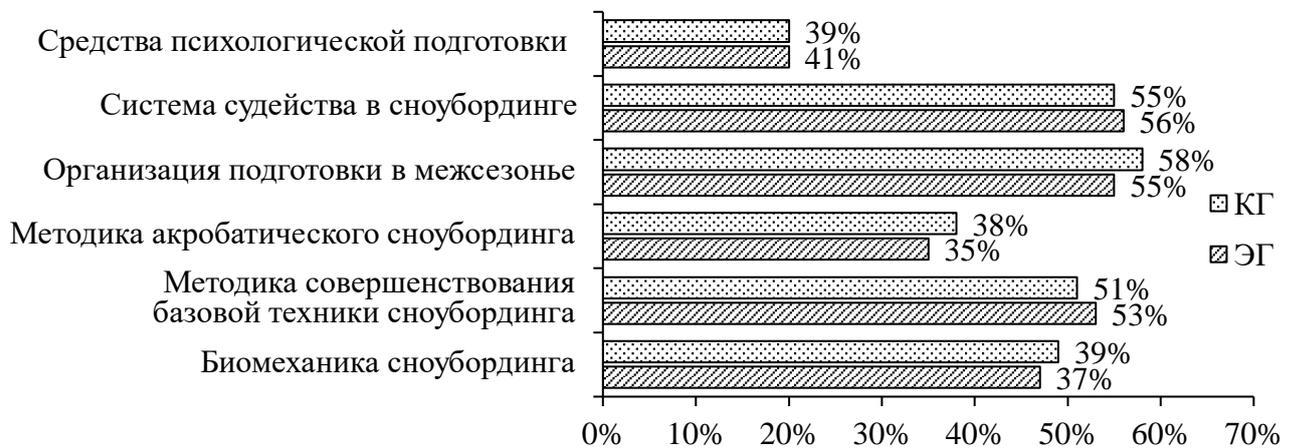


Рисунок 7 – Диагностика уровня сформированности профессиональных компетенций специалистов по сноубордингу контрольной ( $n = 18$ ) и экспериментальной ( $n = 18$ ) групп

Наиболее низкий уровень сформированности ПК (менее 50% правильных ответов) у специалистов по сноубордингу в экспериментальной и контрольной группах был выявлен в области психологической подготовки – 41% в ЭГ и 39% в КГ; биомеханике сноубординга – 37% и 39%; методике обучения технике акробатических дисциплин сноубординга – 35% и 38%. Средний уровень сформированности ПК у тренеров по сноуборду был выявлен по следующим блокам: методика совершенствования базовой техники сноубординга – 53% в ЭГ и 51% в КГ; правила судейства – 56% и 55%; организация тренировочного процесса в период межсезонья – 55% и 58%. Высокий уровень сформированности ПК по представленным блокам подготовки у тренеров экспериментальной и контрольной групп выявлен не был.

Анализ диагностического исследования выявил, что уровень сформированности ПК по сноубордингу в ЭГ и КГ приблизительно одинаков и не имеет достоверных различий. Экспериментальные данные свидетельствуют о наличии проблемной ситуации: содержание современных курсов повышения квалификации для тренеров и тренеров преподавателей по сноубордингу недостаточно разработано, не дает выраженного эффекта в совершенствовании профессиональных компетенций в сфере сноубординга, следовательно, организация курсов и содержание программ повышения квалификации требуют определенной оптимизации.

**Разработка программы повышения квалификации для специалистов, осуществляющих свою профессиональную деятельность с использованием средств сноубординга.** Недостаточная разработанность программ повышения квалификации по сноубордингу без учета педагогических условий определяет необходимость разработки содержания курсов повышения квалификации. Актуальным в этой связи является изучение, анализ и отбор содержания образования, а также совершенствование программ ДПО для тренеров по сноубордингу и специалистов физкультурно-спортивного сектора, использующих средства сноубординга в профессиональной деятельности: ориентированность программы курса на специфику вида спорта; дифференцированный подход к

организации учебного процесса в зависимости от вида спортивной дисциплины; использование в учебном процессе современные технологии образования (платформы FIS, онлайн-тестирование и т.п.).

Рекомендации по организации курсов ДПО для тренеров и других специалистов физкультурно-спортивного сектора предусматривают учет различных компонентов построения программ повышения квалификации, таких как: текущий уровень и выявленные направления дефицита подготовленности кадров; уровень достигнутой квалификации; совершенствование практических навыков в соответствии с выполняемыми трудовыми функциями; востребованность направлений подготовки физкультурно-спортивными кадрами; специфика выполняемой профессиональной деятельности; учет требований профессиональных стандартов. Повышение квалификации в рамках системы ДПО может составлять от 16 до 249 часов и проводиться в форме: краткосрочных тематических курсов; длительного обучения для детальной проработки актуальных вопросов или получения специальных знаний; самостоятельной отработке материала; различных видов лекционных и практических занятий; лабораторных работ, предметно-ролевых игр и других видов учебных занятий и работ, определенных планом обучения. Завершением обучения является итоговая аттестация, форма которой определяется организацией самостоятельно – зачет, выпускная квалификационная работа, экзамен, итоговое тестирование и др. [182].

При разработке программы ДПО «Современные аспекты подготовки юных сноубордистов» учитывались: специфика профессиональной деятельности и условия ее выполнения; полученное ранее профессиональное образование, включая дополнительное профессиональное образование; приобретенный практический опыт и профессиональные навыки; задачи организации, работником которой является специалист; принималось во внимание разработанное содержательно-методическое обеспечение процесса обучения в рамках курсов повышения квалификации: тематика занятий, формы, технологии их проведения.

С целью детальной проработки содержания образования для специалистов по сноубордингу предварительно были изучены принципы обучения взрослых,

поскольку, согласно В.А. Сластенину, именно принципы отражают основные требования к организации педагогической деятельности и построению педагогического процесса. В основу организации процесса обучения физкультурно-спортивных кадров на курсах повышения квалификации положены следующие принципы обучения взрослых: обучение в «канве профессиональной деятельности» (контекстность обучения – термин А.А. Вербицкого); принцип безотлагательной реализации приобретенных знаний (результатов обучения); принцип опоры на субъектный опыт обучающихся как источник обучения; индивидуализация обучения с учетом образовательных потребностей и подготовленности к обучению каждого обучающегося; принцип детерминированности учебной деятельности взрослого временными, бытовыми, профессиональными и социальными факторами [38, 142, 223, 228].

При разработке программ ДПО необходимо учитывать, что профессия тренера с увеличением стажа работы в значительной степени подвержена профессиональной деформации – развитию профессионально нежелательных качеств и дезадаптации (С.П. Безносова, Э.Ф. Зеер, Э.Э. Сыманюк и др.), обусловленной объективно-субъективными факторами, создаваемыми системой управления сферой физической культуры и спорта, организацией профессиональной деятельности, профессионализмом руководителей, пространственной средой, имиджем и характером профессии.

С тренерами, имеющими стаж работы от 10 лет и выше, наиболее эффективными в процессе повышения квалификации являются рефлексивные методы, обуславливающие опору на личный и профессиональный опыт и потенциал профессионально-личностного саморазвития слушателей. Обращение внимания слушателя на позитивные моменты его профессиональной биографии, определение роли наставника для более молодых тренеров являются значимыми аспектами работы с данным контингентом слушателей.

В ходе опытно-экспериментальной работы суть процесса преемственности и интеграции знаний раскрывалась посредством реализации единства теоретической и практической подготовки: содержание теоретических знаний

соответствовало практическому личностному опыту каждого специалиста и совокупности знаний, приобретенных им ранее (что выступало логическим продолжением предыдущего обучения). Организация учебного материала предполагает деление блока на два модуля: теоретический и практический (получение знаний и их применение). По итогам каждого модуля тренеры выполняют зачетную работу, в которой применяют новые знания и умения для решения учебных задач профессиональной направленности.

Для решения обозначенных задач была разработана модель программы повышения квалификации для тренеров и тренеров-преподавателей по сноубордингу. При разработке модели мы также обратились к концепции контекстного образования, предложенной А.А. Вербицким, и технологиям интерактивного обучения (О. Райс, Е. Карпенко, М.С. Якушкина) как средства развития у слушателей способности применять полученные знания при решении задач в профессиональной деятельности [39, 256, 358]. Концепция контекстного обучения и интерактивные образовательные технологии явились основой предложенной нами модели программы повышения квалификации для тренеров и тренеров преподавателей по сноубордингу.

На основе анализа научной и методической литературы, нормативных документов и материалов констатирующего эксперимента нами была разработана модель программы повышения квалификации для тренеров и тренеров преподавателей по сноубордингу «Современные аспекты подготовки юных сноубордистов» (таблица 10). Модель преемственна по отношению к государственным образовательным стандартам высшего и среднего профессионального образования, носит практико-ориентированный характер, разработана в соответствии с федеральными законами «Об образовании в РФ», «О физической культуре и спорте в РФ»; ПС 05.003 «Тренер» (проведение тренировочных мероприятий и руководство соревновательной деятельностью), ПС 05.012 «Тренер-преподаватель» (спортивная подготовка и физическое воспитание детей и взрослых); методическими рекомендациями Министерства спорта РФ по совершенствованию системы дополнительного профессионального

образования тренеров и иных специалистов физической культуры и спорта. Разработанная модель отражает системный подход к обучению, целостность процесса профессиональной подготовки, схематичную взаимосвязь основных компонентов, направленных на повышение уровня готовности к использованию средств сноубординга тренерами (тренерами-преподавателями) по сноубордингу, учителями физической культуры и преподавателями дополнительного образования, использующими или планирующими использовать средства сноубординга в своей профессиональной деятельности.

Таблица 10 – Модель программы ДПО «Современные аспекты подготовки юных сноубордистов»

Цель программы – повышение уровня профессиональной компетентности у слушателей, согласно требованиям профессиональных стандартов; приобретение новых знаний, умений и навыков в планировании, проведении и организации тренировочной и соревновательной работы в сфере сноубординга				
	Задачи	Методологические подходы, формы и методы обучения	Принципы обучения	Категория слушателей и уровень образования
Концептуальный блок	– совершенствовать знания по биомеханике сноубординга;	Подходы – личностно-ориентированный; – социально-рефлексивный; – профессиографический.	– контекстность; – преемственность; – индивидуализация; – безотлагательная реализация результатов обучения;	Специалисты физкультурно-спортивных организаций, педагоги физической культуры и дополнительного образования, работающие или планирующие работу в сфере сноубординга, имеющие или среднее профессиональное образование
	– совершенствовать ЗУН по методике обучения базовой технике сноубординга и технике из группы акробатических дисциплин;			
	– совершенствовать профессионально-педагогические ЗУН по СФП в период межсезонья;	Формы – очно-заочная с использованием дистанционных образовательных технологий (проблемная лекция, лекция-дискуссия, предметно-ролевые игры, практические занятия).	– опора на практический опыт обучающихся;	
	– совершенствовать ЗУН по психологической подготовке;	Методы – кейс-метод; – имитационный метод; – метод проблемных ситуаций;	– направленность на устранение профессиональных дефицитов;	
	– актуализация знаний по правилам судейства в сноубординге	– методы интерактивного обучения; – игровой; – экспириенциальный	– направленность на применение знаний в реальных условиях профессиональной деятельности; – детерминированность обучения взрослых временными и другими факторами	

Продолжение таблицы 10

<b>Связь дополнительной профессиональной программы с профессиональными стандартами</b>	
<i>ПС 05.003 «Тренер» (приказ Минтруда и социальной защиты РФ от 28 марта 2019 г. № 191н)</i>	
Вид деятельности (ОТФ)	Компетенции (Трудовые функции)
В. Подготовка занимающихся на этапах спортивно-оздоровительном и начальной подготовки	В/02.5. Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапах спортивно-оздоровительном, начальной подготовки
С. Подготовка занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта (группе спортивных дисциплин)	С/03.6. Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки
	С/04.6. Подготовка занимающихся к участию в соревнованиях, предусмотренных программами спортивной подготовки тренировочного этапа по виду спорта (группе спортивных дисциплин)
<i>ПС 05.012 «Тренер-преподаватель» (приказ Минтруда и социальной защиты РФ от 24 декабря 2020 г. № 952н)</i>	
В. Подготовка спортсменов и совершенствование навыков соревновательной деятельности в спортивных сборных командах муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине)	В/01.7. Осуществление тренировочного процесса со спортсменами спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине)
	В/02.7. Совершенствование навыков соревновательной деятельности спортсменов спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине)
<i>ПС 01.003 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (приказ Минтруда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. № 298н)</i>	
А. Преподавание по дополнительным общеобразовательным программам	А/01.6. Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы

Концептуальный блок

Продолжение таблицы 10

<b>Содержание подготовки</b>			
Тема	Виды учебных занятий, работ	Содержание	Кол-во часов
1. Биомеханика двигательной деятельности в сноубординге	Л	Массы звеньев тел и их распределение (инерционные характеристики), меры взаимодействия тел (силы и момент силы), силовые взаимодействия. Источники сил, их величина, направление, место приложения, мера их действия (импульс силы и работа), результат их действия. Внешние условия, влияющие на биомеханику движений сноубордиста	4
	ПЗ	Формирование и использование искусственно-управляющей среды обучения технике сноубординга по видам дисциплин	4
	СР	Биомеханические тренажеры в сноубординге. Предметная среда для усиления защищенности двигательного аппарата спортсмена от возможных травм и чрезмерных нагрузок при обучении технике движений	2
2. Методика совершенствования базовой техники сноубординга	Л	Виды активных управляющих воздействий на двигательные системы организма спортсмена при выполнении упражнений (вспомогательное оборудование, разметка, ограничители, инвентарь и др.). Средства совершенствования базовой техники сноубординга и методы их применения	2
	ПЗ	Выявление ошибок в технике спортсмена, подбор и применение средств для корректировки и совершенствования техники	2
	СР	Моделирование средств совершенствования технической подготовки	2
3. Методика обучения технике акробатических дисциплин	Л	Фазы выполнения упражнений. Основные элементы и удержания. Средства обучения сложнокоординационным прыжкам с многократными вращениями вокруг поперечной и продольной осей тела и различным скольжениями на сноуборде в положении на опоре	8
	ПЗ	Конструирование техники выполнения элементов акробатических дисциплин на основе биомеханики двигательной деятельности в сноубординге. Характеристика безошибочного обучения. Организация процесса обсуждения со спортсменами выполнения упражнений	2
	СР	Программы видеоанализа выполнения техники движений (на примере Coach Eye)	2

Содержательный блок

Продолжение таблицы 10

Содержательный блок	Тема	Виды учебных занятий, работ	Содержание	Кол-во часов
	4. Особенности организации тренировочного процесса в период межсезонья	Л	Средства технической подготовки в период межсезонья, упражнения на скейтборде, лонгборде, батуте, акробатической дорожке, балансирующей доске, джиббинг-тренажере и т.д.) Особенности использования фигур скейтпарка (рампа, боул, радиусы, грани и др.), работа на памп-треке, комплексе имитации приземления. Упражнения на воспитание КС	4
		ПЗ	Средства исправления «закатанных» ошибок в технике движений в период межсезонья	4
		СР	Планирование технической подготовки на период межсезонья (порядок применения средств и методов, что? когда? почему?)	2
	5. Психологическая подготовка в сноубординге	Л	Причины возникновения нежелательных психических состояний и процессов. Средства психологической подготовки, коррекции психических состояний до и во время соревнований. Стиль внимания перед стартом. Условия, влияющие на эмоциональность. Стратегия и тактика выступлений спортсменов и их влияние на психическую готовность к соревновательной деятельности	6
		ПЗ	Деловые игры, игровое имитационное моделирование: «я боюсь», «у меня ничего не получится», «я упаду» и др. Определение состояния спортсмена по внешним признакам	2
		СР	Факторы, усугубляющие и корректирующие психическую нагрузку в соревновательном периоде	2
	6. Актуальные правила судейства в сноубординге	Л	Стандарты соревновательных трасс. Критерии оценки соревновательных элементов и их комбинаций в акробатических дисциплинах. Построение соревновательных комбинаций с позиции технического судьи	6
		ПЗ	Деловые игры, игровое имитационное моделирование: протест на условия на трассе; протест на допуск спортсмена; протест на ранжирование по итогам заездов и др.	4
		СР	Методы контроля судейства, организация подачи апелляций (порядок, сроки, формы и т.д.)	2
7. Зарубежный опыт подготовки спортсменов в сноубординге	Л	Общие тенденции процесса подготовки сноубордистов в странах-лидерах (по группам дисциплин). Методики обучения, применяемые в США, Норвегии, Канаде, Японии и других странах	4	
	ПЗ	Основные сходства и различия в построении процесса подготовки спортсменов в России и странах-лидерах в сноубординге. Сходства и различия методик подготовки (средств подготовки)	2	
	СР	Анализ педагогических технологий подготовки сноубордистов различных авторов (по группам дисциплин)	2	

Продолжение таблицы 10

Содержательный блок	Тема	Виды учебных занятий, работ	Содержание	Кол-во часов
	8. Итоговая аттестация (на выбор слушателя)	Тестирование		«Зачтено» – более 75% правильных ответов на вопросы теста. «Не зачтено» – менее 75% правильных ответов
НИР			Написание статьи на одну из тем курса (по требованиям РИНЦ)	
<i>Всего часов</i>				72
Результативный блок	<b>Планируемые результаты освоения программы</b>			
	Знать	Уметь		Владеть
	<p>– биомеханику двигательной деятельности в сноубординге (группе спортивных дисциплин);</p> <p>– требования для присвоения спортивных разрядов и званий по сноуборду в соответствии с ЕВСК;</p> <p>– психологические средства для снижения уровня нервно-психической напряженности во время тренировок и соревнований;</p> <p>– методики совершенствования техники спортивных дисциплин (упражнений) в сноубординге;</p> <p>– актуальные правила по сноубордингу;</p> <p>– содержание спортивной тренировки в сноубординге (группе спортивных дисциплин);</p> <p>– современные формы и методы акробатической подготовки спортсменов и обучающихся;</p> <p>– передовой опыт подготовки спортсменов в сноубординге</p>	<p>– выявлять ошибки в технике на различных этапах подготовки (по группам спортивных дисциплин);</p> <p>– подбирать средства и методы тренировки в соответствии с программой спортивной подготовки, использовать специальные подготовительные упражнения, аналогичные структуре сноубординга;</p> <p>– организовывать обсуждение с занимающимися особенностей системы техник двигательных действий в сноубординге;</p> <p>– использовать эффективные для сноубординга (группы спортивных дисциплин) методики спортивной подготовки, задействовать упражнения узкоспециализированной направленности;</p> <p>– анализировать выступление занимающегося на спортивном соревновании, действия судей и соперников;</p> <p>– разъяснять правила участия в спортивном соревновании;</p> <p>– выполнять осмотр места проведения соревнования или этапа соревнования по сноубордингу, оценивать соответствие места проведения соревнования требованиям правил, положению или регламенту соревнований;</p> <p>– обучать акробатическим упражнениям для реализации задач технической подготовки в сноубординге;</p> <p>– осуществлять постановку соревновательных программ в соответствии с правилами соревнований и спецификой сноубординга</p>		<p>– методами обучения технике специальных подготовительных упражнений в сноубординге;</p> <p>– методиками совершенствования у занимающихся системы движений, соответствующей особенностям сноубординга (по группам спортивных дисциплин, на основе специальных упражнений)</p> <p>– методиками исправления ошибок в технике сноубординга;</p> <p>– основными технологиями построения спортивной тренировки в сноубординге на различных этапах и различных периодах подготовки;</p> <p>– методами психологической поддержки занимающихся до, во время, и после выступления на соревнованиях</p>
<b>Результат – повышение уровня профессиональной компетентности специалистов по обучению сноубордингу</b>				

Экспериментальная модель программы ДПО соответствует ожиданиям слушателей курсов, достаточно четко обозначенным в отношении содержания получаемой информации и предлагаемых им форм обучения. Общей целью повышения квалификации специалистов по сноубордингу является ликвидация профессиональных дефицитов, получение новой информации и приобретение навыков ее применения в процессе обучения. Достижению цели в представленной модели будут способствовать: специальная литература и программно-методическое обеспечение (разработанная методика совершенствования техники сноубординга, техники акробатических дисциплин); специализированные онлайн-ресурсы (сайт Международной лыжной федерации, сайты сборных команд иностранных государств и т.п.), видеоматериалы по обучению технике сноубординга, типовые профессиональные задачи.

Основу современного процесса профессионального совершенствования физкультурно-спортивных кадров составляют методы обучения, основанные на представлении об обучающемся как о деятельном исследователе, а не как о пассивном слушателе. Говоря об обучении взрослых, важно отметить, что многие обучающиеся склонны демонстрировать свои знания и опыт, а не просто воспринимать новую информацию. Таким образом, методы, предполагающие использование накопленного опыта (экспириенциальные), могут стать значительным подспорьем в процессе освоения учебной программы, способствуя наглядности взаимосвязи теории и практики. Использование активных методов обучения (кейс-методы, метод имитации, предметно-ролевая игра и т.д.) обеспечивает возможность демонстрации опыта и знаний взрослых обучающихся, вызывая положительные эмоции от процесса обучения (осознания собственной компетентности), что, в свою очередь, развивает интерес к изучаемому материалу, стимулирует познавательные процессы, мотивирует к дальнейшему самообразованию. Помимо предоставления новой информации, важной особенностью обучения по программам ДПО является предоставление информации о стратегиях самообучения и развитии профессионального

потенциала как способа стимулирования у слушателей желания к дальнейшему самообразованию [16].

Одним из способов реализации данного условия является метод деловой игры. А.А. Деркач и А.А. Исаев важную роль отводят деловым играм как способу повышения уровня мастерства тренера. Под деловой игрой они понимают создание условий, копирующих реальные события, профессиональные ситуации, или обстоятельства, которые могут сопровождать тренера в процессе выполнения трудовых функций. В процессе профессиональной подготовки данные условия моделируются в максимальном соответствии с реальностью (с учетом возможностей обучения).

Вариантами подобных деловых игр для тренеров могут быть следующие ситуации: «выявление ошибки в технике»; «выбор средства коррекции технического элемента»; «проведение соревнований»; «страх спортсмена перед выступлением»; «отказ спортсмена от выполнения упражнения»; «открытый конфликт между спортсменами»; «низкая судейская оценка выступления спортсмена»; «неожиданное изменение условий тренировочного процесса» и др. Ряд исследователей (В.Н. Буркова, В.М. Ефимова и др.) рассматривают интеграцию игрового моделирования в процесс профессиональной подготовки в качестве метода обучения, позволяющего обучающимся «пережить» определенные обстоятельства, проанализировать развитие профессиональной ситуации и отработать примерные решения. Подобные симуляции не только моделируют конкретные ситуации в профессиональном контексте, позволяя учащимся определить стратегии в предлагаемых моделях, но и иллюстрируют процесс обобщения теоретической информации, необходимой для решения реальных проблем [236].

Разработанная модель программы ДПО для тренеров по сноубордингу представляет собой отображение процесса обучения, являющегося комплексной системой педагогического воздействия, позволяющего реализовать цель и получить желаемый (планируемый) результат – повышение уровня профессиональной компетентности тренеров по сноуборду.

### **3.4 Проектирование модели использования средств сноубординга, разработанной на основе педагогических условий, в подготовке физкультурно-спортивных кадров**

Проектирование модели использования средств сноубординга является аналогом учебного процесса бакалавров и повышения квалификации специалистов по сноубордингу, представляет собой педагогическую систему формирования знаний, умений и навыков и обеспечивает конечный результат обучения – готовность физкультурно-спортивных кадров к проведению занятий с использованием средств сноубординга.

На основании изучения литературных и документальных источников, разработанной и внедренной в практику программы «Сноубординг с методикой преподавания» (дисциплина по выбору) и программы повышения квалификации для тренеров по сноуборду «Современные технологии подготовки спортсменов в сноубординге», с использованием собственного профессионального опыта автора была разработана модель использования средств сноубординга (на основе педагогических условий) в подготовке физкультурно-спортивных кадров.

Обобщение результатов исследования педагогических условий использования средств сноубординга в подготовке физкультурно-спортивных кадров позволило выполнить проектирование модели использования средств сноубординга (таблица 11). Педагогические условия использования средств сноубординга позволяют органически соединить и обеспечить преемственность между элементами (блоками) модели: целевой блок; содержательно-технологический блок; оценочно-результативный блок. Системное педагогическое воздействие данных структурных компонентов оказывает направленное влияние на формирование профессиональных способностей, мотивации и навыков обучающихся, которые в совокупности формируют компетентность и повышают конкурентоспособность физкультурно-спортивных кадров.

Таблица 11 – Модель использования средств сноубординга в подготовке физкультурно-спортивных кадров

Целевой блок	<p><b>Цель:</b> профессиональная подготовка высококвалифицированных кадров, владеющих знаниями и основами педагогического мастерства в преподавании сноубординга</p>	<p><b>Педагогические условия:</b>            – направленность на применение средств сноубординга в педагогической деятельности;            – формирование готовности к самообразованию в процессе организации профессионально-педагогической деятельности с использованием средств сноубординга;            – владение методикой формирования двигательных навыков</p>	
	<p><b>Задачи:</b> 1. Разработать содержание программ для бакалавров физической культуры и специалистов по сноубордингу.            2. Обеспечить студентов и слушателей комплексом знаний, умений, навыков и основами методики обучения технике сноубординга.            3. Сформировать профессиональную компетентность будущих специалистов, повысить уровень профессиональной компетентности тренеров</p>		
	<p><b>Методологические подходы:</b> системный, личностно-ориентированный, интегративный, профессиографический, социально-рефлексивный</p>		
	<p><b>Методические принципы:</b> сознательности и активности, доступности, систематичности, контекстности, преемственности</p>		
Содержательно-технологический блок	<p><b>Содержание и методика</b> использования средств сноубординга в подготовке высококвалифицированных физкультурно-спортивных кадров</p>	<p><b>Педагогические условия:</b>            – отбор средств и методов обучения технике сноубординга;            – разработка инновационного содержания образования при изучении средств сноубординга;            – наличие программы освоения базовой техники;            – взаимосвязь преемственности теоретических знаний и методических умений преподавания техники сноубординга;            – использование профессионально-ориентированных технологий;            – развитие коммуникативных качеств обучающихся в процессе изучения методики обучения технике сноубординга;            – применение разных форм занятий для активизации познавательных способностей бакалавров и слушателей программы повышения квалификации;            – методическое обеспечение занятий с использованием средств сноубординга</p>	
	<b>Содержание подготовки</b>		
	<b>Этапы подготовки (модули):</b>		
	<p>Дисциплина по выбору «Сноубординг с методикой преподавания»</p>		<p>Программа повышения квалификации «Современные аспекты подготовки юных сноубордистов»</p>
	<p><b>Функции:</b> оздоровительно-рекреативная, физическое воспитание, спортивная подготовка, развивающая, коммуникативная</p>		
	<b>Методическое обеспечение</b>		
Оценочно-результативный блок	<p><b>Критерии</b> готовности к использованию средств сноубординга: когнитивный, операционально-деятельностный, личностный</p>	<p><b>Педагогические условия:</b>            – обеспечение комплексного диагностического контроля в процессе освоения дисциплины «Сноубординг с методикой преподавания» и программы повышения квалификации «Современные технологии подготовки спортсменов в сноубординге»</p>	
	<p><b>Уровни:</b> низкий, средний, высокий</p>		
	<p><b>Результат</b> – готовность физкультурно-спортивных кадров к использованию средств сноубординга</p>		

Ядром готовности к обучению является мотивация. Мотивационная составляющая представлена интегрированной в спецкурс системой, которая базируется на удовлетворении познавательных потребностей и интересе занимающихся к сфере сноубординга. Удовлетворение потребностей и интереса занимающихся в процессе обучения являются основой для успешного освоения программы спецкурса.

Целевой блок предполагает разработку на основе педагогических условий содержания программ подготовки для бакалавров, программы повышения квалификации для тренеров (тренеров-преподавателей) по сноуборду и высококвалифицированных специалистов, использующих средства сноубординга в профессионально-педагогической деятельности.

Содержательно-технологический блок обеспечивается на основе разработанных нами педагогических условий, включающих авторский комплекс средств и методов обучения технике сноубординга, наличие программы освоения базовой техники сноубординга, преемственность теоретических знаний и методических умений преподавания техники сноубординга, подбор оптимальных форм средств и методов подготовки студентов и тренеров.

Результативный блок предполагает выявление уровня готовности физкультурно-спортивных кадров к проведению занятий с использованием средств сноубординга.

Модель характеризует структуру учебного процесса, выявляет структуру формирования готовности к использованию средств сноубординга у будущих специалистов отрасли (бакалавров физической культуры) и у тренеров, тренеров-преподавателей, педагогов дополнительного образования, обучающихся по программе ДПО.

Оценка готовности к использованию средств сноубординга у бакалавров проводится по результатам освоения дисциплины; у физкультурно-спортивных кадров, обучающихся по программе ДПО «Современные аспекты подготовки юных сноубордистов», уровень готовности к использованию средств сноубординга оценивается по результатам освоения программы (таблица 12).

Таблица 12 – Определение уровня профессиональной компетентности специалиста по сноубордингу

Критерий	Характеристика	Показатели
Когнитивный	Уровень системы знаний, обеспечивающих готовность к ведению профессиональной деятельности в области сноубординга	Специальные знания, создающие базу в профессиональной сфере деятельности (особенности инвентаря и экипировки, знание методик технической подготовки; знание правил вида спорта; особенностей постройки трасс для сноуборда и т.п.)
Деятельностный	Уровень владения деятельностными компонентами	– уметь подбирать и настраивать инвентарь в зависимости от целей обучения и спортивной дисциплины; – владеть основными средствами технической подготовки; – уметь анализировать процесс технической подготовки обучающихся; – владеть основами строительства и обслуживания трасс для сноубординга; – уметь организовывать и проводить соревнования по сноуборду и др.
Личностный	Осознание себя и своих целей в профессиональной деятельности	– стремление к результатам; – профессиональная мотивация; – внутренняя потребность в профессиональном развитии; – высокий уровень адаптивности к меняющимся условиям профессиональной среды; – эмоциональная стабильность; – творческий потенциал

Разработка педагогических условий использования средств сноубординга в системе профессиональной подготовки физкультурно-спортивных кадров позволяет расширить возможности использования элементов сноубординга в работе с различными контингентами населения.

### Выводы по главе 3

Обоснован выбор средств сноубординга для изучения в системе профессиональной подготовки физкультурно-спортивных кадров. На основе выявленных средств изучения техники сноубординга разработана методика и программа обучения базовой технике сноубординга, Эффективность авторской

методики и программы обучения технике сноубординга оценена методом групповых экспертных оценок в ходе эксперимента, а также подтверждена результатами соревновательной деятельности. Обзор научной и учебно-методической литературы, контент-анализ существующих учебных программ выявил отсутствие учебно-методического обеспечения подготовки физкультурно-спортивных кадров к использованию средств сноубординга на уровне высшего и дополнительного профессионального образования. Представлены модели авторских программ «Сноубординг с методикой преподавания» для бакалавров физической культуры и программы повышения квалификации «Современные аспекты подготовки юных сноубордистов». Спроектирована модель использования средств сноубординга, на основе педагогических условий, в подготовке физкультурно-спортивных кадров. Раскрыто содержание данной модели и ее результирующего компонента – готовности к использованию средств сноубординга у физкультурно-спортивных кадров.

## **4 Апробация разработанных педагогических условий использования средств сноубординга в процессе профессиональной подготовки физкультурно-спортивных кадров**

Разработанные педагогические условия, обеспечивающие готовность будущих и работающих специалистов отрасли физической культуры к использованию средств сноубординга в практической деятельности, несомненно, повышают уровень профессиональной компетентности физкультурно-спортивных кадров.

### **4.1 Эффективность подготовки физкультурно-спортивных кадров к использованию средств сноубординга на практике**

На основе выявленных средств обучения технике сноубординга и методов их применения нами была разработана экспериментальная программа обучения основам техники катания на сноуборде (приложение Л).

Средства и методы обучения технике сноубординга разрабатывались в соответствии с содержанием программ подготовки по сноубордингу для СШОР и СДЮШОР (§ 3.1.1), использовался учебный материал по обучению технике сноубординга (§ 3.1.3).

Методика обучения применялась с целью выявления: доступности разработанных средств обучения технике сноубординга; эффективности формирования базовой техники сноубординга; апробации средств совершенствования и коррекции базовых технических единиц и технических действий.

Реализация педагогических условий в экспериментальной методике обучения базовой технике сноубординга отражена в таблице 13.

Таблица 13 – Реализация педагогических условий в экспериментальной методике обучения базовой технике сноубординга

Педагогическое условие	Реализация в методике
План подготовки	Разработана структура технической подготовки в сноубординге, включающая: цель, задачи, этапы, методику освоения техники, контрольные упражнения на выявление уровня освоенности изучаемых технических действий
Средства подготовки	Разработана программа технической подготовки с описанием поэтапного освоения базовой техники сноубординга, основных технических действий, техники группы акробатических дисциплин. В программе подробно описаны физические упражнения, направленные на формирование, коррекцию и совершенствование базовой техники сноубординга, на освоение базовой техники акробатических дисциплин
Методические указания	Методические указания включали: – описание вариантов выполнения упражнений, включая дополнительные двигательные задачи, назначение и способы их применения; – описание дополнительного инвентаря для формирования техники, исправления ошибок и вариантов его применения; – описание форм взаимодействия с обучающимся в процессе постановки задач, формирования техники, контроля выполнения технических действий, страховки обучающегося в процессе выполнения упражнений
Алгоритм формирования техники сноубординга	Программа обучения предполагала поэтапное формирование базовых технических единиц, где каждый освоенный технический элемент являлся основой для освоения следующего, более сложного технического элемента с последующим фазовым совмещением, а также преобразованием фазовых структур в многокомпонентные сложнокоординационные технические действия
Педагогические технологии обучения технике сноубординга	Описание вариантов обучения технике сноубординга с учетом индивидуальных особенностей занимающихся (уровень физической подготовленности, приоритетная форма восприятия информации о движении, степень двигательной обучаемости, психические особенности обучающегося)

Задачи методики обучения базовой технике сноубординга:

1. Формирование у обучаемых представления о процессе построения техники движений путем обучения технике сноубординга.

2. Формирование у обучаемых навыков выполнения базовых технических действий в типовых и вариативных условиях, формирование базовых навыков техники акробатических дисциплин.

3. Комплексное воспитание физических качеств в процессе освоения техники катания на сноуборде.

4. Воспитание личностно-индивидуальных качеств в процессе освоения техники сноубординга: повышение продуктивности психических процессов (внимание, восприятие, представление, память); направленное воздействие на эмоционально-волевую сферу (целеустремленность, терпение, смелость, упорство, решительность); моральные качества (толерантность, взаимопомощь, уважение к окружающим).

Средства освоения технике сноубординга были распределены согласно классификации, разработанной Ф.П. Суловым, Ж.К. Холодовым, предусматривающей три группы упражнений: общеподготовительные, подводящие (специально-подготовительные) и собственно соревновательные (избранно-соревновательные) [307].

Согласно указанной классификации, к *соревновательным упражнениям* относятся технические элементы и их комбинации, являющиеся средствами соревновательной борьбы, выполняемые в соответствии с правилами вида спорта. К данной группе средств сноубординга (в рамках разработанной методики) нами были отнесены: карвинговые повороты малого, среднего, большого, комбинированного радиуса, выполняемые различным способом; двигательные задачи различного содержания, предусматривающие динамичное изменение способа решения двигательной задачи посредством замены выполняемого технического действия, включая полную смену структуры движения.

К группе *специально-подготовительных (подводящих)* средств принято относить физические упражнения, направленные на отработку отдельных составляющих соревновательного элемента, фазовых переходов, а также упражнения, схожие по форме и характеру проявления физических качеств, направленные на углубленное изучение (понимание механизмов выполнения) технического действия. К подводящим упражнениям также относят средства коррекции техники, включая применение различного вспомогательного инвентаря, добавление двигательных задач к основному действию (например,

заданное положение звеньев тела). К данной группе средств сноубординга мы отнесли: различные одиночные повороты с заездом вверх по склону; упражнения на отработку «резаного» ведения дуги; упражнения на своевременный перенос веса тела в зависимости от фазы технического действия; упражнения, направленные на отработку элементов техники акробатического сноубординга.

К *общеподготовительным* средствам относят двигательные действия широкого спектра, с разнообразными кинематическими характеристиками, направленные на эффективную (быструю) адаптацию к двигательной задаче при последующем освоении подводящих упражнений. К данной группе средств сноубординга нами отнесены: различные упражнения, схожие по структуре с началом движения и остановкой на сноуборде; действия при опоре на рабочий кант и степени закантовки; действия при потере равновесия и падении; перенос веса в сопряженных поворотах, фазовых переходах; действия при выполнении вращений на опоре и т.п.

Экспериментальная программа обучения рассчитана на 54 занятия, направленных на обучение базовой технике сноубординга, данные упражнения описаны без учета вводной и заключительной частей занятия, основная часть занятия занимает не более 70 минут. Склон – подготовленная (снегоуплотнительной машиной) трасса для начинающих, с широким пологим выкатом. Необходимый инвентарь и оборудование: инвентарь для занятий сноубордингом (сноуборд, ботинки, крепления в соответствии с ростом и весом занимающихся); средства индивидуальной защиты (шлем, маска, по возможности бордшорты, защита спины); вспомогательный инвентарь для обучения технике сноубординга (конусы, браслеты-утяжелители, вешки, веревки и т.п.).

Задачами, предусмотренными ФССП по сноуборду на этапе начальной подготовки, являются освоение основ техники вида спорта и формирование широкого спектра двигательных умений и навыков. Принимая во внимание, что рекомендуемое соотношение технической подготовки составляет всего 23-29% на первом году и 21-27% на втором и третьем году обучения от общего объема

подготовки, экспериментальная методика будет эффективно содействовать решению задач, предусмотренным ФССП по сноуборду.

Мы присоединяемся к мнению Ф.П. Сулова и Ж.К. Холодова о том, что владение широким диапазоном двигательных возможностей является необходимым условием формирования техники вида спорта и дальнейшего успешного технического совершенствования. Технология формирования техники сноубординга, реализованная в разработанной экспериментальной методике (включающая большой спектр средств обучения), будет способствовать дальнейшему успешному освоению сложнокоординационных соревновательных элементов.

#### **4.2 Программа подготовки студентов факультетов физической культуры к использованию средств сноубординга в будущей профессиональной деятельности**

**Содержание методики подготовки студентов факультетов физической культуры к использованию средств сноубординга в будущей профессиональной деятельности.** Модернизация процесса профессиональной подготовки физкультурно-спортивных кадров предусматривает расширение содержания профессионального образования в соответствии с актуальными запросами экономики и общества и применение инновационных технологий профессиональной подготовки будущих специалистов [23, 136, 135, 141, 284]. С целью раскрытия содержания профессиональной подготовки физкультурно-спортивных кадров к использованию средств сноубординга (студентов факультетов физической культуры и спорта) нами была внедрена программа спецкурса «Сноубординг с методикой преподавания».

Дисциплина «Сноубординг с методикой преподавания» является дисциплиной по выбору вариативной части программы бакалавриата (спецкурс по выбору). Цель изучения дисциплины – формирование профессиональных компетенций у бакалавров физической культуры, необходимых для проведения

занятий с использованием средств сноубординга в процессе физического воспитания и спортивной подготовки. Задачи изучения дисциплины: содействовать всестороннему гармоничному развитию личности будущих бакалавров по физической культуре и спорту; способствовать укреплению здоровья, развитию двигательных способностей, культуры движений, двигательного опыта и творческих способностей; сформировать профессионально-педагогические навыки использования средств сноубординга в процессе физического воспитания; сформировать представление о виде спорта сноубординг; освоить базовую технику сноубординга; сформировать знания, умения и навыки, необходимые для организации и проведения занятий и соревнований по сноубордингу.

Освоение программы спецкурса, наряду с другими дисциплинами по выбору вариативной части программы, направлено на формирование способности будущих специалистов сферы ФКиС к осуществлению таких видов профессиональной деятельности, как педагогическая, учебно-тренировочная, оздоровительная, инновационная. Дисциплина «Сноубординг с методикой преподавания» изучается в течение VI семестра на III курсе. Это создает благоприятные условия для интегрирования материалов курса в процессе профессиональной подготовки студентов полезной информацией из других дисциплин учебного плана. Дисциплина «Сноубординг с методикой преподавания» тесно связана с ранее изученными дисциплинами базовой и вариативной части ФГОС ВО, основными из которых являются «Анатомия», «Физиология», «Физическая культура», «Теория и методика физической культуры и спорта», «Биомеханика двигательной деятельности», «Педагогика», «Психология». Изучение дисциплины «Сноубординг с методикой преподавания» способствует эффективному усвоению параллельно изучаемых дисциплин VI семестра: «Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе», «Основы спортивной тренировки».

Экспериментальная программа подготовки бакалавров к использованию средств сноубординга в профессиональной деятельности является

профессионально-ориентированным спецкурсом с общим временем обучения 144 часа. Общее время изучения первого раздела «Введение в дисциплину» составляет 24 часа, из которых 10 часов лекционных занятий, 4 часа практики и 10 часов самостоятельной работы. На второй раздел «Теория и методика проведения занятий по сноубордингу» отведено 82 часа, из них на лекционный курс – 28 часов, практические занятия – 40 часов, самостоятельная работа – 14 часов. Третий профессионально-ориентированный раздел «Организация и проведение соревнований по сноубордингу» включал 34 часа, в том числе лекционный курс – 6 часов, практические занятия – 22 часа и 6 часов самостоятельной работы. Занятия проводились в различном формате: традиционные лекции, практические занятия в аудитории и на горнолыжном комплексе, предметно-ролевые игры, спецсеминары по обучению технике движений, спецпрактики по организации и проведению соревнований, самостоятельная работа.

Программой спецкурса «Сноубординг с методикой преподавания» предусматривалась возможность проявления индивидуальных качеств обучающихся в процессе проведения практических занятий по организации и проведению соревнований: организаторских способностей, креативности при постройке фигур для проведения соревнований. Практические занятия по освоению базовой техники сноубординга способствовали повышению двигательной подготовленности студентов, психической адаптации к уникальным условиям труда – выполнению трудовых функций в зимний период в условиях ГЛК. Задания в процессе самостоятельной подготовки были направлены на самосовершенствование студентов, освоение навыков самообучения – поиска, анализа и интерпретации информации. В процессе обучения значительную часть времени студенты находились непосредственно в «профессиональных условиях» (подготовка инвентаря, организация группы на ГЛК, обучение технике движений, организация и проведение соревнований), анализировали ситуации профессионального содержания, обучаясь творчески подходить к решению задач, находить нестандартные решения, вырабатывать новые, оригинальные идеи.

В процессе подготовки применялись такие методы, как моделирование и имитация профессиональных ситуаций, метод программированного обучения, исследовательский метод, предметно-деловая игра.

Приоритетом подготовки являлось формирование необходимых профессиональных компетенций в сфере сноубординга: планировать и организовать работу по обучению технике сноубординга в физкультурно-спортивных организациях и учреждениях дополнительного образования; настраивать и использовать специальное снаряжение; владеть навыками подготовки трасс для сноубординга; организовывать и проводить соревнования по сноубордингу. Практические занятия в условиях, максимально приближенных к реальным условиям труда, способствовали лучшему усвоению полученных теоретических знаний, явились средством объединения материала теоретических и самостоятельных занятий, способом проявления усвоенных теоретических знаний на практике. Тем самым, условия обучения в контексте профессиональной деятельности являлись важнейшей формой профессиональной подготовки физкультурно-спортивных кадров к использованию средств сноубординга.

Процесс формирования готовности бакалавров физической культуры к использованию средств сноубординга начинается с изучения *первого раздела* «Введение в дисциплину «Сноубординг с методикой преподавания». Данный раздел включает изучение истории становления и современного уровня развития сноубординга в России и мире, опыта выдающихся спортсменов, востребованности профессии и особенностей условий труда, терминологии сноубординга, знакомит с теоретической базой по подбору и настройке инвентаря для занятий в зависимости от целей и задач обучения (спортивной дисциплины), раскрывает роль занятий сноубордингом как источника физического воспитания. Основными темами данного раздела подготовки являются: «История возникновения и развития сноубординга. Выдающиеся спортсмены. Перспективы профессии», «Оздоровительный эффект занятий сноубордингом», «Терминология сноубординга», «Оборудование и инвентарь для занятий сноубордингом».

*Вторым разделом* дисциплины является «Теория и методика проведения занятий по сноубордингу». Учебный материал данного раздела включает следующие темы: «Особенности обучения сноубордингу в организованных группах. Правила безопасности на ГЛК», «Средства технической подготовки в сноубординге», «Методика обучения технике сноубординга», «Методика обучения технике элементов из группы акробатических дисциплин сноубординга», «Использование средств сноубординга в общеобразовательной школе», «Особенности физической подготовки сноубордистов». После освоения раздела студенты будут знать: правила безопасности при организации занятий на ГЛК, меры профилактики травматизма; методику обучения базовой технике сноубординга; особенности воспитания физических качеств средствами сноубординга. Цель данного раздела – освоение методики обучения базовой технике сноубординга (использования средств сноубординга), приобретение технических навыков (обучение технике сноубординга), приобретение навыков планирования занятий по обучению базовой технике сноубординга с различными контингентами населения, овладение практическими педагогическими приемами обучения технике сноубординга.

*Третьим разделом* дисциплины является «Организация и проведение соревнований по сноубордингу». Целью раздела является приобретение необходимых знаний, организационных умений и практических навыков по организации и проведению соревнований по сноубордингу, воспитание профессиональных качеств, необходимых для успешной организации данного процесса. Поскольку система организации соревнований в Российской Федерации имеет схожую структуру и регламент, освоение данного раздела будет способствовать формированию комплексного представления об организации и проведении соревнований в учреждениях физкультурно-спортивной направленности и учреждениях дополнительного образования. В раздел включены следующие темы: «Характеристика дисциплин сноубординга. Подготовка трасс», «Подготовка и проведение соревнований по сноубордингу», «Основы судейства». Основной целью данного раздела является знакомство с

нормативно-правовой базой, регламентирующей организацию и проведение соревнований по сноубордingu, усвоение знаний об особенностях организации, правовых и экономических аспектах проведения соревнований по сноубордingu, приобретение практических навыков по постройке трасс и организации соревнований по сноубордingu.

В качестве *самостоятельной работы* студенты должны были дополнительно проработать следующие темы: инфраструктура и потенциал развития сноуборднга в регионе; известные спортсмены, судьи, тренеры по сноубордingu в регионе; современные технологии, используемые в производстве инвентаря и экипировки для занятий сноуборднгом; термины, специфичные для отдельных дисциплин сноуборднга; профилактика травматизма при занятиях сноуборднгом в России и мире; отработка базовой техники сноуборднга и техники выполнения элементов из группы акробатических дисциплин; изучение документов, регламентирующих организацию и правила поведения соревнований по сноубордingu.

В результате освоения дисциплины студенты будут:

– *знать*: историю развития и этапы становления сноуборднга в России и в мире, тенденции развития вида спорта сноуборд; педагогическое, эстетическое и оздоровительное значение занятий сноуборднгом для занимающихся; особенности подбора и подготовки инвентаря; правила безопасности при организации занятий на ГЛК, меры профилактики травматизма; методику обучения базовой технике сноуборднга; особенности воспитания физических качеств средствами сноуборднга; особенности подготовки, организации, проведения и судейства соревнований;

– *уметь*: подбирать и настраивать инвентарь для занятий; объяснить и демонстрировать технику выполнения упражнений; видеть, выявлять и исправлять ошибки в технике двигательных действий; планировать, анализировать и оценивать эффективность занятий, вносить своевременные коррективы; готовить трассы для соревнований, проводить соревнования;

– *владеть*: терминологией сноубординга; базовой техникой сноубординга; методикой исправления ошибок, корректировки техники; методами воспитания физических качеств средствами сноубординга.

**Апробация программы подготовки студентов факультетов физической культуры к использованию средств сноубординга в будущей профессиональной деятельности.** Экспериментальная программа подготовки к использованию средств сноубординга «Сноубординг с методикой преподавания» была внедрена в процесс профессиональной подготовки студентов факультета физической культуры, обучающихся по программе бакалавриата, в качестве спецкурса (дисциплина по выбору) в 2021/2022 учебном году в рамках формирующего педагогического эксперимента на базе Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Сахалинский государственный университет».

В состав экспериментальной группы (ЭГ) вошли студенты ФГБОУ ВО «СахГУ» III курса, обучающиеся по направлению бакалавриата 49.03.01 «Физическая культура» (численностью 20 человек). Впоследствии результаты студентов ЭГ, полученные в итоге освоения экспериментальной программы подготовки физкультурно-спортивных кадров к использованию средств сноубординга, сравнивались с результатами студентов контрольной группы (КГ) (численностью 20 человек), проходивших подготовку в рамках типовой программы и изучавших спецкурс по другой теме. Сбор первоначальных и итоговых данных об уровне готовности физкультурно-спортивных кадров к использованию средств сноубординга осуществлялся в обеих группах идентичным способом, посредством применения ранее разработанного диагностического инструментария. Обучение студентов ЭГ осуществлялось по разработанной на основе ранее выявленных педагогических условий программе «Сноубординг с методикой преподавания», направленной на формирование профессиональных компетенций, необходимых для проведения занятий с использованием средств сноубординга.

Основываясь на компетентностном подходе, мы рассматриваем наличие определенной компетенции, предусмотренной программой профессиональной подготовки, в качестве критерия, определяющего наличие у будущего специалиста способности к выполнению определенной трудовой функции (в соответствии с осваиваемой компетенцией). При этом планируемые результаты обучения должны быть количественно измеряемыми, демонстрируя качество (уровень) освоения компетенции. Тем самым, результаты профессионального обучения определяются на основе выявления уровня сформированности компетенций (способностей), демонстрирующих готовность студентов выполнять определенные трудовые функции, после завершения учебного курса или отдельных его частей. На обобщающем этапе педагогического эксперимента были подведены итоги обучения студентов, выраженные в уровне сформированности ранее выявленных критериев – ОПК и ПК по сноубордингу. При неизменном составе экспериментальной и контрольной групп было проведено повторное тестирование, направленное на выявление уровня готовности будущих специалистов физкультурно-спортивной отрасли к использованию средств сноубординга в профессиональной деятельности (рисунок 8) [67, 104, 180, 219].

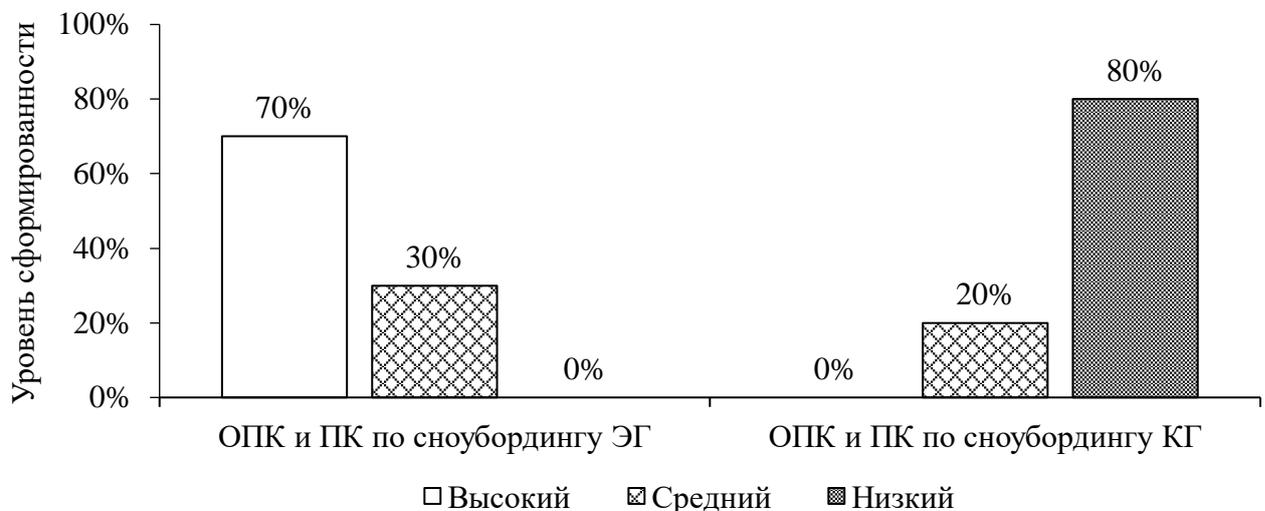


Рисунок 8 – Уровень сформированности ОПК и ПК по итогам формирующего этапа эксперимента ( $n = 40$ )

$U = 0$ ;  $W_{эмп} = 5,41 > 1,96$ . Достоверность различий характеристик сравниваемых выборок составляет 95%, эффект изменений обусловлен применением экспериментальной методики.

Сравнение и анализ результатов тестирования уровня готовности студентов экспериментальной группы к использованию средств сноубординга в профессиональной деятельности в начале и в конце педагогического эксперимента позволили установить значительное увеличение (на 70%) количества обучающихся, продемонстрировавших высокий уровень сформированности ПК по сноубордингу, сокращение количества исследуемых студентов с низким уровнем сформированности ПК по сноубордингу с 90 до 0% (таблица 14).

Таблица 14 – Динамика уровня готовности к использованию средств сноубординга у студентов экспериментальной группы в начале и в конце педагогического эксперимента

Уровень сформированности ПК по сноубордингу	Доля студентов ЭГ, %	
	Итоги констатирующего этапа эксперимента	Итоги формирующего этапа эксперимента
Высокий	–	70
Средний	10	30
Низкий	90	–

Реализация экспериментальной программы подготовки студентов к использованию средств сноубординга на основе педагогических условий на факультетах физической культуры способствовала значительному росту уровня сформированности ОПК и ПК, необходимых в процессе преподавания сноубординга.

**Анализ эффективности программы подготовки студентов факультетов физической культуры к использованию средств сноубординга в будущей профессиональной деятельности.** В целях экспериментального обоснования эффективности разработанной программы подготовки будущих специалистов

физкультурно-спортивного сектора к использованию средств сноубординга мы провели ряд оценочных мероприятий. Оценочная деятельность по выявлению эффективности внедрения разработанной экспериментальной программы включала в себя сопоставление, анализ и статистическую обработку исходных и итоговых данных об однородности выборки и уровне готовности к использованию средств сноубординга у студентов контрольной и экспериментальной групп.

На констатирующем этапе эксперимента нами были сформированы однородные по составу экспериментальная и контрольная группы по 20 человек, соответствующие параметрам генеральной совокупности. Экспериментальные данные об уровне значимых различий в мотивационно-целевых установках, учебно-познавательных возможностях и уровне сформированности ОПК и ПК по сноубордингу студентов ЭГ и КГ в начале педагогического эксперимента представлены в таблице 15.

Таблица 15 – Сравнение контингента студентов ЭГ и КГ на предварительном этапе констатирующего эксперимента

Критерий	ЭГ, % (n = 20)	КГ, % (n = 20)
Гендерный состав:		
– мужчины	70	75
– женщины	30	25
Количество испытуемых, имеющих спортивный опыт	20	20
Уровень ПНЛ и учебно-познавательной мотивации:		
– высокий	20	20
– средний	50	50
– низкий	30	30
Потребность в изучении спецкурса «Сноубординг с методикой преподавания»	100	100
Уровень сформированности ОПК и ПК по сноубордингу (готовности студентов к использованию средств сноубординга):		
– высокий	0	0
– средний	10	15
– низкий	90	85

В результате сравнения, анализа и обобщения данных о значимых дополнительных переменных, способных оказать влияние на ход эксперимента, и анализа данных об уровне готовности студентов контрольной и экспериментальной групп к использованию средств сноубординга, полученных по итогам диагностического тестирования в начале эксперимента, было установлено:

– экспериментальная и контрольная группы идентичны по численности, гендерному составу, личностно-индивидуальным характеристикам участников эксперимента (цели обучения, уровень мотивации к обучению в рамках выбранной профессии, отношение к будущей профессии, уровень познавательных способностей, мотивация к изучению дисциплины сноубординг), наличию у участников эксперимента спортивного опыта по горнолыжному спорту и сноуборду. Значительных различий по заданным параметрам не выявлено ( $p > 0,05$ );

– по итогам диагностического тестирования установлено отсутствие достоверных различий в уровне готовности студентов контрольной и экспериментальной групп к использованию средств сноубординга в будущей профессиональной деятельности ( $p > 0,05$ ).

В таблицах 16 и 17 представлена динамика уровня готовности к использованию средств сноубординга в будущей профессиональной деятельности у студентов ЭГ и КГ.

Таблица 16 – Динамика уровня готовности к использованию средств сноубординга в будущей профессиональной деятельности у студентов ЭГ и КГ в начале и в конце педагогического эксперимента

Уровень готовности к использованию средств сноубординга	В начале эксперимента			В конце эксперимента		
	ЭГ, % (n = 20)	КГ, % (n = 20)	$W_{\text{ЭМП}}$	ЭГ, % (n = 20)	КГ, % (n = 20)	$W_{\text{ЭМП}}$
Высокий	–	–	0,949	70	–	5,41
Средний	10	15		30	20	
Низкий	90	85		–	80	

В начале педагогического эксперимента  $U = 54$ ;  $W_{\text{эмп}} = 0,949 < 1,96$ , следовательно, свойства сопоставляемых выборок находятся в пределах статистической значимости (0,05). В конце педагогического эксперимента  $U = 0$ ;  $W_{\text{эмп}} = 5,41 > 1,96$ , следовательно, достоверность расхождения в характеристиках сравниваемых групп составляет 95%. Полученные статистические данные свидетельствуют, что применение экспериментальной программы повлияло на изменение результатов, что подтверждает эффективность ее использования.

Таблица 17 – Динамика внутригрупповых результатов тестирования ОПК и ПК по сноубордингу студентов ЭГ и КГ в начале и в конце педагогического эксперимента (по  $T$ -критерию Вилкоксона)

Уровень сформированности ОПК и ПК по сноубордингу (в баллах)	В начале эксперимента			В конце эксперимента		
	ЭГ ( $n = 20$ )	КГ ( $n = 20$ )	$\chi^2_{\text{эмп}}$	ЭГ ( $n = 20$ )	КГ ( $n = 20$ )	$\chi^2_{\text{эмп}}$
Высокий (51–60)	н/в	н/в	0,229	54,64	н/в	30,4
Средний (30–50)	42	41,67		44	43,75	
Низкий (0–29)	23,28	22,94		н/в	23,46	
<b>Средний балл</b>	26,05	27,45		52,35	26,75	

В начале педагогического эксперимента  $\chi^2_{\text{эмп}} = 0,229 < 3,84$ , следовательно, свойства сопоставляемых выборок находятся в пределах статистической значимости (0,05). В конце педагогического эксперимента  $\chi^2_{\text{эмп}} = 30,4 > 3,84$ , следовательно, достоверность расхождения в характеристиках сравниваемых групп составляет 95%. Полученные статистические данные свидетельствуют, что применение экспериментальной программы повлияло на изменение результатов, что подтверждает эффективность ее использования.

Как видно из представленных таблиц, по итогам педагогического эксперимента в экспериментальной группе наблюдается значительное увеличение количества студентов с высоким уровнем готовности к использованию средств сноубординга в профессиональной деятельности – на 70%, при этом количество студентов контрольной группы с высоким уровнем сформированности ОПК и ПК по сноубордингу осталось неизменным. В итоге освоения экспериментальной

программы «Сноубординг с методикой преподавания» внутригрупповой прирост показателей сформированности ОПК и ПК по сноубордингу студентов ЭГ составил статистически значимые 26,3 балла, что на 44,6% превышает исходное значение результата, тогда как внутригрупповые показатели КГ увеличились незначительно – на 0,52 балла и не имеют статистически достоверных различий. Данные показатели соответствуют ожидаемым, поскольку экспериментальная программа носит профессионально-ориентированный характер и объем специфических знаний, умений и навыков по виду спорта сноуборд, приобретаемых студентами в ходе освоения программы, значительно выше, чем предусмотрено традиционной программой учебного плана.

Итоги проведенной экспериментальной работы подтвердили эффективность использования разработанной программы «Сноубординг с методикой преподавания», предназначенной для реализации в процессе профессиональной подготовки бакалавров физической культуры. Статистическая обработка результатов исследования позволяет говорить об эффективности разработанной программы профессиональной подготовки физкультурно-спортивных кадров к использованию средств сноубординга в профессиональной деятельности.

#### **4.3 Программа повышения квалификации для специалистов, осуществляющих профессиональную деятельность с использованием средств сноубординга**

**Содержание экспериментальной программы повышения квалификации для специалистов, осуществляющих свою профессиональную деятельность с использованием средств сноубординга.** Экспериментальная программа повышения квалификации разработана для специалистов сферы ФКиС, осуществляющих свою деятельность с использованием средств сноубординга. Основу программы составляет ранее разработанная методика обучения технике сноубординга. Программа предполагает овладение современными методиками технической подготовки в сноубординге с целью повышения эффективности

тренировочного и соревновательного процесса сноубордистов в различных организациях физкультурно-спортивной направленности. Цель программы – формирование у специалистов по сноубордингу готовности к выполнению трудовых функций согласно выявленным профессиональным дефицитам, в соответствии с профессиональным стандартом; приобретение новых знаний, умений и навыков в планировании, проведении и организации тренировочной и соревновательной деятельности по виду спорта сноуборд.

Экспериментальная программа повышения квалификации «Современные аспекты подготовки юных сноубордистов» носит практико-ориентированный характер, разработана для специалистов с уровнем образования не ниже среднего профессионального образования в области физической культуры и спорта (в том числе получающих среднее профессиональное или высшее образование в области физической культуры и спорта) и/или опыт работы с использованием средств сноубординга, а также специалистов, прошедших профессиональную переподготовку в области физической культуры и спорта по программам ДПО. Экспериментальная программа для специалистов по сноубордингу предполагает очно-заочную форму обучения с лимитом занятий до 8 часов в день, по результатам освоения программы слушателям выдается удостоверение о повышении квалификации.

Содержание экспериментальной программы курса повышения квалификации для тренеров по сноубордингу предполагает освоение 6 тем, соответствующих запросам специалистов по итогам выявленных профессиональных дефицитов: «Биомеханика двигательной деятельности в сноубординге»; «Методика совершенствования базовой техники сноубординга»; «Методика обучения технике акробатических дисциплин»; «Особенности организации тренировочного процесса в период межсезонья»; «Психологическая подготовка в сноубординге»; «Актуальные правила судейства в сноубординге»; «Зарубежный опыт подготовки спортсменов в сноубординге». По итогам освоения программы слушателям предлагаются две формы итоговой аттестации

(на выбор): подготовка научной публикации на тему сноубординга (по требованиям РИНЦ) или итоговое тестирование.

Тема «Биомеханика двигательной деятельности в сноубординге» рассматривает следующие вопросы: распределение массы звеньев тела (инерционные характеристики) при выполнении технических действий в сноубординге; меры взаимодействия тел (силы и момент силы), силовые взаимодействия, источники сил, их величина, направление, место приложения, мера их действия (импульс силы и работа), результат их действия; естественные внешние условия и их влияние на изменение техники движений сноубордиста; искусственно-предметная среда, повышающая эффективность освоения техники сноубординга. Тема предполагает практическое занятие по навыкам формирования и использования искусственно-управляющей среды обучения технике сноубординга по видам дисциплин и самостоятельную работу специалистов, предполагающую поиск и усвоение информации о современных биомеханических тренажерах в сноубординге, в том числе тренажерах для усиления защищенности двигательного аппарата спортсмена от возможных травм и чрезмерных нагрузок при обучении технике движений. Всего на освоение данной темы отведено 10 часов (из них на лекции и практические занятия – по 4 часа, на самостоятельную работу – 2 часа).

В лекционном материале темы «Методика совершенствования базовой техники сноубординга» рассматриваются разновидности упражнений на совершенствование базовой техники сноубординга и методы их применения в зависимости от типа ошибки спортсмена, в том числе варианты активных управляющих воздействий на двигательные системы организма сноубордистов при выполнении упражнений (вспомогательное оборудование, разметка, ограничители, инвентарь и др.). Практическое занятие направлено на отработку навыка выявления ошибок в технике спортсмена, подбор и применение средств для корректировки и совершенствования техники. Самостоятельная работа данного раздела направлена на развитие креативного мышления через практическое применение полученных знаний с целью моделирования средств

совершенствования технической подготовки слушателями курса. Всего на освоение данной темы отведено 10 часов (Л-2, ПЗ-6, СР-2).

Самым трудоемким разделом экспериментальной программы явилась тема «Методика обучения технике акробатических дисциплин». Лекционный материал данной темы подробно раскрывает особенности педагогических условий при обучении технике акробатических дисциплин сноубординга, описывает фазы выполнения упражнений, основные технические элементы и их комбинации, разновидности удержаний их назначение в зависимости от задач тренировочного занятия и особенности выполнения. Также в данном разделе рассматриваются средства обучения сложнокоординационным техническим элементам с многократными вращениями вокруг поперечной и продольной осей тела и различным скольжениями на сноуборде в положении на опоре. Практическое занятие направлено на применение полученных знаний о биомеханике двигательной деятельности в сноубординге через конструирование техники выполнения элементов акробатических дисциплин с использованием специальных мини-макетов тела человека. Практическая часть также подразумевает организацию процесса обсуждения со спортсменами выполнения упражнений. Самостоятельная работа данного раздела направлена на приобретение слушателями курса навыков работы в различных программах видеоанализа выполнения техники движений (на примере Coach Eye). Всего на освоение данной темы отведено 10 часов (из них на лекции – 8 часов, на практические занятия и самостоятельную работу – по 2 часа).

Раздел экспериментальной программы «Особенности организации тренировочного процесса в период межсезонья» раскрывает педагогические условия применения средств технической подготовки в период межсезонья, упражнения на скейтборде, лонгборде, батуте, акробатической дорожке, балансировочной доске, джиббинг-тренажере и т.д. Рассматривается назначение и особенности использования фигур скейтпарка (рампа, боул, радиусы, грани и др.), работа на памп-треке, комплексе имитации приземления. Также в данной теме изучаются различные упражнения, направленные на воспитание специальных

координационных способностей сноубордистов. Практическое занятие раскрывает применение средств скейтбординга для исправления и коррекции техники сноубордистов на этапе межсезонной подготовки. Самостоятельная работа данного раздела направлена на углубление знаний о технической подготовке сноубордистов в весенне-осенний период и приобретение навыков планирования технической подготовки в период межсезонья. Всего на освоение данной темы отведено 10 часов (из них на лекции и практические занятия – по 4 часа, самостоятельная работа – 2 часа).

В следующем разделе экспериментальной программы «Психологическая подготовка в сноубординге» слушатели знакомятся с современными методиками психологической подготовки в сноубординге. Лекционный материал рассматривает такие вопросы, как: основные причины возникновения нежелательных психических состояний и процессов у спортсменов в ходе тренировочной и соревновательной деятельности; современные практические средства психологической подготовки, коррекции психических состояний до и во время соревнований; определение индивидуального стиля внимания перед стартом; условия, влияющие на уровень стрессоустойчивости спортсменов; психическая готовность к соревновательной деятельности, влияние осознанной стратегии и тактики соревновательной деятельности на психическое состояние спортсменов. На практическом занятии слушатели осваивают навыки применения средств психологической подготовки через деловые игры, игровое имитационное моделирование («я боюсь», «у меня ничего не получится», «я упаду» и др.), приобретают навыки определения состояния спортсмена по внешним признакам. К самостоятельному изучению в данном разделе предлагается изучение факторов, усугубляющих психическую нагрузку в соревновательном периоде, способы их коррекции. Всего на освоение вопросов психологической подготовки в сноубординге отведено 10 часов (из них на лекции – 6 часов, на практические занятия и самостоятельную работу – по 2 часа).

Осваивая тему «Актуальные правила судейства в сноубординге», слушатели получают знания о современных стандартах соревновательных трасс и последних

изменениях в правилах организации и проведения соревнований, углубленно изучают систему оценки соревновательных элементов и их комбинаций в акробатических дисциплинах, изучают специфику построения соревновательных комбинаций с позиции технического судьи. Практические занятия данного раздела направлены на отработку навыков контроля соревновательной деятельности через игровое имитационное моделирование, подразумевающее рабочее взаимодействие тренеров и судей в различных, в том числе конфликтных, ситуациях (протест на условия на трассе, протест на допуск спортсмена, протест на ранжирование по итогам заездов и др.). Самостоятельная работа специалистов направлена на углубленное изучение методов контроля соревновательной деятельности (например, организация подачи апелляций, протестов: порядок, сроки, формы и т.д.). Освоение данной темы рассчитано на 12 часов (из них на лекции – 6 часов, на практические занятия – 4 часа, на самостоятельную работу – 2 часа).

Последним разделом экспериментальной программы стало изучение зарубежного опыта подготовки спортсменов в сноубординге. Лекционный материал предполагает изучение современных тенденций процесса подготовки сноубордистов, общих для стран-лидеров (по группам дисциплин), включая методики обучения технике сноубординга, применяемые в США, Норвегии, Канаде, Японии и других странах. На практических занятиях слушатели анализируют системы подготовки, выявляя основные сходства и различия в построении процесса подготовки спортсменов в России и странах-лидерах в сноубординге, в том числе сходство и различие методик технической подготовки в сноубординге (средств подготовки). Самостоятельная работа предполагает анализ педагогических технологий подготовки спортсменов-сноубордистов различных авторов – тренеров по сноуборду (по группам дисциплин). Данный раздел рассчитано на 6 часов (по 2 часа на лекции, практические занятия и самостоятельную работу).

По завершении курса повышения квалификации для тренеров по сноуборду по экспериментальной программе «Современные аспекты подготовки юных сноубордистов» предусмотрена возможность выбора слушателями формы

итоговой аттестации, которая может быть проведена в форме классического тестирования или в форме подготовки публикации (согласно требованиям РИНЦ) на тему сноубординга.

По результатам освоения экспериментальной программы «Современные аспекты подготовки юных сноубордистов» слушатели будут:

– *знать*: особенности биомеханики двигательной деятельности в сноубординге по группе спортивных дисциплин; методики совершенствования техники спортивных дисциплин (упражнений) в сноубординге; современные формы и методы акробатической подготовки спортсменов-сноубордистов; психологические средства для снижения уровня нервно-психической напряженности во время тренировок и соревнований; актуальные требования для присвоения спортивных разрядов и званий в соответствии с ЕВСК; актуальные правила судейства соревнований по сноубордингу; передовой опыт подготовки спортсменов в сноубординге;

– *уметь*: выявлять ошибки в технике занимающихся на различных этапах подготовки (по группам спортивных дисциплин); подбирать средства и методы тренировки в соответствии с программой спортивной подготовки по виду спорта сноуборд, использовать специальные подготовительные упражнения, аналогичные структуре сноубординга; организовывать обсуждение с занимающимися особенностей системы техник двигательных действий в сноубординге; использовать эффективные для сноубординга (группы спортивных дисциплин) методики спортивной подготовки, задействовать упражнения узкоспециализированной направленности; анализировать соревновательную деятельность спортсменов, действия судей и соперников; разъяснять правила участия в спортивном соревновании, особенности судейства соревнований по группам спортивных дисциплин; выполнять осмотр места проведения соревнования или этапа соревнования по сноубордингу, оценивать соответствие места проведения соревнования требованиям правил, положению или регламенту соревнований; обучать акробатическим упражнениям для реализации задач технической подготовки в сноубординге; осуществлять постановку

соревновательных программ в соответствии с правилами соревнований и спецификой сноубординга;

– *владеть*: методами обучения технике специальных подготовительных упражнений в сноубординге; методиками совершенствования у занимающихся системы движений, соответствующей особенностям сноубординга (по группам спортивных дисциплин, на основе специальных упражнений); методиками исправления ошибок в технике сноубординга; основными технологиями построения спортивной тренировки в сноубординге на различных этапах и различных периодах подготовки; методами психологической поддержки занимающихся до, во-время и после выступления на соревнованиях.

Результатом реализации экспериментальной программы «Современные аспекты подготовки юных сноубордистов» для тренеров по сноубордингу и иных специалистов, использующих средства сноубординга в профессиональной деятельности, станет расширение и углубление базовых знаний в области физической культуры и спорта, освоение новых методик технической подготовки в сноубординге, осмысление собственного педагогического опыта, возможность самостоятельного создания собственных творческих продуктов в области обучения технике сноубординга. Обучение по данной экспериментальной программе будет содействовать повышению уровня профессиональной компетентности специалистов по обучению сноубордингу.

**Апробация программы повышения квалификации для специалистов, осуществляющих свою профессиональную деятельность с использованием средств сноубординга.** Опытно-экспериментальная апробация разработанных педагогических условий использования средств сноубординга, обобщенных в виде программы повышения квалификации «Современные аспекты подготовки юных сноубордистов», проводилась в естественных условиях в процессе повышения квалификации тренеров (тренеров-преподавателей) и специалистов дополнительного образования по сноубордингу (инструкторов по сноуборду). Апробация экспериментальной программы повышения квалификации для специалистов, осуществляющих свою профессиональную деятельность с

использованием средств сноубординга, проходила на базе Государственного бюджетного учреждения дополнительного профессионального образования «Московский учебно-спортивный центр». Всего на формирующем этапе опытно-экспериментальной работы приняли участие 36 тренеров по сноубордингу из 11 регионов РФ (ЭГ и КГ включали по 18 человек каждая).

Комплектование контрольной и экспериментальной групп осуществлялось по итогам предварительного этапа исследования, включающего сбор и анализ информации об уровне квалификации, образовании, возрасте, стаже работы, мотивации к обучению, профессиональных дефицитах специалистов. Занятия со специалистами – участниками контрольной группы проводились по существующей в учебно-спортивном центре программе повышения квалификации «Тренер в избранном виде спорта». Данный курс рассчитан на 72 часа и предполагает овладение слушателями современными средствами физкультурно-спортивной деятельности. Тренеры по сноубордингу экспериментальной группы обучались по экспериментальной программе курса «Современные аспекты подготовки юных сноубордистов», на которую отводилось 72 часа. В контрольной и экспериментальной группах применялись идентичные способы контроля начального и итогового уровня показателей подготовленности.

Разработанные педагогические условия использования средств сноубординга, реализованные в экспериментальной программе, были ориентированы и организованы таким образом, чтобы формировались и совершенствовались профессиональные способности, необходимые для эффективной профессиональной деятельности в сфере сноубординга: когнитивные, организаторские, креативные, коммуникативные и др. При реализации экспериментальной программы особое внимание уделялось роли преподавателя курса повышения квалификации, которая из центральной и определяющей перешла в разряд организаторской и коммуникативной, равноправной со слушателями как коллегами, с опорой на их профессиональный опыт и знания. На основе субъект-субъектного взаимодействия и личностно-ориентированных технологий в процесс обучения (поощрение за активное

участие в работе, предоставление возможности для демонстрации личного опыта и знаний и т.д.) в той или иной мере вовлекались все слушатели курса. При соблюдении заранее установленных процедур и регламента работы (уважение к точке зрения коллег, следование правилам конструктивного диалога и т.п.) любая информация, предлагаемая преподавателем, подвергалась всестороннему обсуждению, что, в свою очередь, приводило к активному взаимодействию слушателей, противоречивым мнениям с последующей углубленной проработкой проблемы и совместным поиском путей решения по итогам обобщения знаний и практического опыта всех участников образовательного процесса.

В ходе реализации экспериментальной программы у специалистов по сноубордингу формировалось сравнительное представление об уровне собственных профессиональных знаний и умений (знаний методик обучения технике сноубординга, методик психологической подготовки сноубордистов, уровне готовности к обеспечению и контролю соревновательной деятельности в сноубординге и других специальных знаний, необходимых в сфере сноубординга), обеспечивались устойчивая мотивация слушателей к обучению, прочность освоения учебного материала, креативность при применении полученных знаний, повышение коммуникативных навыков, акцент на индивидуальный (творческий) подход к решению проблем. Данный подход также обеспечил реальную обратную связь, постоянный мониторинг учебного процесса и оценку качества содержания программы по каждой теме курса, что позволило вносить своевременные коррективы в экспериментальную программу повышения квалификации для тренеров по сноубордингу.

**Анализ эффективности программы повышения квалификации для специалистов, осуществляющих свою профессиональную деятельность с использованием средств сноубординга.** Педагогический эксперимент состоял из трех этапов: констатирующего, формирующего и результирующего. Отметим, что перед проведением констатирующего этапа эксперимента был проведен ряд мероприятий, направленных на формирование репрезентативной выборки и обеспечение однородности экспериментальной (ЭГ) и контрольной групп (КГ).

Первоочередной задачей констатирующего этапа эксперимента было установление исходных данных, а именно установление профессиональных дефицитов тренеров по сноубордингу, составляющих основу мотивации к прохождению программы ДПО. Установление мотивов к обучению и выявление направлений профессиональной деятельности, в которых специалисты испытывают наибольшие затруднения (профессиональных дефицитов), осуществлялось в рамках общей группы, до распределения участников эксперимента на экспериментальную и контрольную группы. Мы изучили и приняли во внимание такие факторы, как причины, побуждающие специалистов к обучению по программам ДПО, удовлетворенность текущими результатами работы, ожидания по завершении обучения. Также с целью формирования однородных ЭГ и КГ на исходном этапе тестирования нами были изучены и учтены такие зависимые переменные, как пол, возраст, уровень квалификации, образование, стаж работы тренеров по сноуборду (§ 3.2).

Эффективность экспериментальной программы «Современные аспекты подготовки юных сноубордистов» оценивалась по динамике выявленных ранее показателей уровня развития профессиональных компетенций тренеров по сноуборду ЭГ и КГ на исходном и итоговом этапах опытно-экспериментальной работы. По итогам формирующего эксперимента была проведена диагностика по аналогичной методике, что и на констатирующем этапе исследования. Результаты сравнительного анализа опытно-экспериментальной работы представлены в таблицах 18 и 19.

В начале педагогического эксперимента  $U = 80$ ;  $W_{эмп} = 0,24 < 1,96$ , следовательно, свойства сопоставляемых выборок находятся в пределах статистической значимости (0,05). В конце педагогического эксперимента  $U = 18$ ;  $W_{эмп} = 4,92 > 1,96$ , следовательно, достоверность расхождения в характеристиках сравниваемых групп составляет 95%. Полученные статистические данные свидетельствуют о влиянии экспериментальной программы на изменение результатов, что подтверждает эффективность ее использования.

Таблица 18 – Динамика результатов тестирования сформированности уровня профессиональных компетенций тренеров по сноубордингу в ЭГ и КГ в начале и в конце педагогического эксперимента

Тема	Уровень сформированности профессиональных компетенций ( $n = 36$ )					
	% правильных ответов в начале эксперимента			% правильных ответов в конце эксперимента		
	ЭГ ( $n = 18$ )	КГ ( $n = 18$ )	$W_{\text{эмп}}$	ЭГ ( $n = 18$ )	КГ ( $n = 18$ )	$W_{\text{эмп}}$
Биомеханика сноубординга	37	39		91	38	
Методика обучения технике акробатических дисциплин	35	38		87	39	
Средства психологической подготовки сноубордистов	41	39		92	42	
Методика совершенствования базовой технике сноубординга	53	51		92	52	
Актуальные правила судейства в сноубординге	56	55		93	54	
Организация тренировочного процесса в период межсезонья	55	58		93	61	
<b>Средний показатель правильных ответов, %</b>	46,1	46,6	0,24	91,3	47,6	4,92

Как видно из таблицы 18, средний уровень сформированности профессиональных компетенций по сноубордингу (выше 50%) был продемонстрирован тренерами ЭГ и КГ по следующим темам: «Методика совершенствования базовой технике сноубординга» – 53% и 51% соответственно; «Актуальные правила судейства в сноубординге» – 56% и 55%; «Организация тренировочного процесса в период межсезонья» – 55% и 58%. Данный факт объясняется наличием у большинства тренеров высшего образования в сфере ФКиС, а также наличием практического опыта обучения технике сноубординга, организации и проведения соревнований по сноуборду. Наиболее существенные изменения наблюдаются в ЭГ при изучении таких тематических блоков, как «Биомеханика сноубординга» – рост показателей с 37% до 91%, «Методика обучения технике акробатических дисциплин» – рост с 35% до 87%, «Средства психологической подготовки сноубордистов» – с 41% до 92%, тогда как

показатели контрольной группы остаются без значимых изменений по всем тематическим разделам.

Таблица 19 – Динамика внутригрупповых результатов тестирования уровня профессиональных компетенций тренеров по сноуборду ЭГ и КГ в начале и в конце педагогического эксперимента (по *T*-критерию Вилкоксона)

Тема	Уровень сформированности профессиональных компетенций (в баллах)					
	В начале эксперимента			В конце эксперимента		
	ЭГ (n = 18)	КГ (n = 18)	$\chi^2_{\text{Эмп}}$	ЭГ (n = 18)	КГ (n = 18)	$\chi^2_{\text{Эмп}}$
Биомеханика сноубординга	3,7	3,9	0,22	9,1	3,8	5,36
Методика обучения технике акробатических дисциплин	3,5	3,8		8,7	3,9	
Средства психологической подготовки сноубордистов	4,1	3,9		9,2	4,2	
Методика совершенствования базовой технике сноубординга	5,3	5,1		9,2	5,2	
Актуальные правила судейства в сноубординге	5,6	5,5		9,3	5,4	
Организация тренировочного процесса в период межсезонья	5,5	5,8		9,3	6,1	
<b>Средний балл по группе</b>	<b>27,66</b>	<b>28</b>			<b>54,78</b>	

В начале педагогического эксперимента  $\chi^2_{\text{Эмп}} = 0,22 < 3,84$ , следовательно, свойства сопоставляемых выборок находятся в пределах статистической значимости (0,05). В конце педагогического эксперимента  $\chi^2_{\text{Эмп}} = 5,36 > 3,84$ , следовательно, достоверность расхождения в характеристиках сравниваемых групп составляет 95%. Полученные статистические данные свидетельствуют о влиянии экспериментальной программы на изменение результатов, что подтверждает эффективность ее использования.

Анализ динамики внутригрупповых результатов тестирования свидетельствует о существенных изменениях в экспериментальной группе по всем темам, предусмотренным экспериментальной программой повышения квалификации. Средний балл по группе проявился в прогрессивной динамике от

27,66 до 54,78, изменения показателей в контрольной группе также имеют положительную динамику, но статистически незначимую (рисунок 9).



Рисунок 9 – Динамика внутригрупповых результатов тестирования профессиональных компетенций тренеров по сноубордингу в начале и в конце педагогического эксперимента

Сравнительный анализ статистических данных опытно-экспериментальной работы эксперимента позволяет сделать следующие выводы.

В результате статистической обработки полученных экспериментальных данных нами было установлено: экспериментальная и контрольная группы однородны по своему составу, значимым дополнительным переменным, профессиональным дефицитам; отсутствуют достоверные различия в исходном уровне сформированности профессиональной компетентности тренеров по сноубордингу контрольной и экспериментальной групп ( $p > 0,05$ ).

Средние значения измеряемых показателей в контрольной группе до обучения на плановых курсах повышения квалификации не различаются на статистически значимом уровне. Средние значения измеряемых показателей после участия тренеров по сноубордингу в курсе повышения квалификации по экспериментальной программе различаются на статистически значимом уровне, следовательно, выявленные в исследовании педагогические условия

использования средств сноубординга, составляющие основу экспериментальной программы, повлияли на продуктивность процесса обучения тренеров по сноубордингу, обеспечив его высокую результативность.

Сравнительный анализ итогов эксперимента свидетельствует об эффективности разработанных педагогических условий использования средств сноубординга в процессе профессиональной подготовки физкультурно-спортивных кадров на уровне дополнительного профессионального образования. Результаты опытно-экспериментальной работы подтверждают эффективность разработанной программы повышения квалификации «Современные аспекты подготовки юных сноубордистов»: анализ результатов эксперимента, проведенного в системе повышения квалификации, показал, что использование педагогических условий способствует повышению уровня готовности к использованию средств сноубординга специалистами физкультурно-спортивной отрасли.

#### **Выводы по главе 4**

Раскрыты особенности реализации педагогических условий в экспериментальной методике обучения базовой технике сноубординга. Результаты апробации представленных экспериментальных программ подготовки студентов факультетов физической культуры к использованию средств сноубординга в будущей профессиональной деятельности, программы повышения квалификации для специалистов, осуществляющих профессиональную деятельность с использованием средств сноубординга подтверждены методом математической статистики.

## Заключение

Проведенное диссертационное исследование позволило обосновать актуальность и выявить условия обеспечения процесса профессиональной подготовки физкультурно-спортивных кадров к использованию средств сноубординга, в рамках подготовки бакалавров физической культуры и повышения квалификации специалистов физической культуры и спорта, использующих средства сноубординга в практической деятельности, а также сформулировать практические рекомендации и перспективы дальнейшей разработки темы. Профессиональная подготовка специалистов сферы физической культуры к использованию средств сноубординга направлена на оптимизацию педагогических условий, обеспечивающих готовность физкультурно-спортивных кадров к выполнению специфических трудовых функций, непосредственно связанных с видом спорта (спортивными дисциплинами).

На основании проведенной работы можно сделать следующие выводы:

1. Основой процесса формирования у физкультурно-спортивных кадров готовности к использованию средств сноубординга в профессиональной деятельности являются педагогические условия, спроектированные на основе сочетания системного подхода, определяющего процесс формирования готовности к использованию средств сноубординга как уровневое строение в общей структуре профессиональной подготовки специалистов физкультурно-спортивного сектора; личностного и деятельностного, подчеркивающих учет индивидуальных учебных предпочтений и целей обучающихся, обучение через элементы непосредственно профессиональной деятельности; компетентностного, определяющего необходимость формирования совокупности определенных компетенций; профессиографического, подчеркивающего необходимость разработки содержания профессионального образования в соответствии с требованиями профессиограмм и профессиональных стандартов. Содержание программ профессиональной подготовки разрабатывается с учетом нормативно

закрепленных требований, предусматривающих формирование и совершенствование компетенций.

2. Основой для формирования готовности к использованию средств сноубординга в профессиональной подготовке физкультурно-спортивных кадров на уровне высшего и дополнительного профессионального образования являются следующие педагогические условия: учебно-методическое обеспечение по уровням высшего и дополнительного профессионального образования (профессионально-ориентированные учебные программы подготовки физкультурно-спортивных кадров к использованию средств сноубординга) с описанием оптимальных средств освоения и совершенствования техники сноубординга и методами их применения, описанием критериев определения уровня освоенности базовых элементов техники сноубординга, диагностическими тестами, выявляющими уровень готовности физкультурно-спортивных кадров к использованию средств сноубординга в профессиональной деятельности; организация профессионально-ориентированной образовательной среды (учебная деятельность в условиях, максимально приближенных к реальным условиям труда); формирование готовности к дальнейшему самообразованию и самообучению в сфере сноубординга на основе личностных предпочтений (выбор дисциплины, направление физкультурно-спортивного сектора), учебно-познавательной и профессиональной мотивации обучающихся.

В исследовании определены средства сноубординга для изучения в профессиональной подготовке физкультурно-спортивных кадров. Для бакалавров, обучающихся по направлению «Физическая культура», актуально изучать базовые средства сноубординга для дальнейшего использования в системе дополнительного образования. К базовым средствам относятся: самостраховка при падении; упражнения с одной «пристегнутой» (закрепленной) ногой; прямые соскальзывания, остановки; боковые соскальзывания; смена канта через торможение; повороты проскальзыванием с переносом веса тела. Для физкультурно-спортивных кадров, повышающих квалификацию в системе дополнительного образования и имеющих опыт занятий сноубордингом,

рекомендуется изучать вариативные средства совершенствования техники. К вариативным средствам относятся: средства совершенствования базовых элементов, выполняемые в усложненных условиях; средства совершенствования техники сопряженных поворотов, а также средства спортивных дисциплин сноубординга.

3. Инструментарием, диагностирующим готовность физкультурно-спортивных кадров к использованию средств сноубординга в профессиональной деятельности, являются профессиональные тесты, разработанные для уровней высшего и дополнительного профессионального образования. Критерием готовности к использованию средств сноубординга является уровень сформированности совокупности необходимых компетенций (в том числе двигательных), отражающих способность к организации и проведению занятий по обучению и совершенствованию техники сноубординга в различных физкультурно-спортивных организациях и организациях дополнительного образования.

4. Разработанные в исследовании педагогические условия (учебно-методическое обеспечение по уровням подготовки, организация профессионально-ориентированной образовательной среды, формирование готовности к дальнейшему самообразованию и самообучению в сфере сноубординга) повышают уровень готовности к использованию средств сноубординга на уровне высшего и дополнительного профессионального образования. Использование программы профессиональной подготовки «Сноубординг с методикой преподавания» существенно повышает уровень готовности бакалавров физической культуры к использованию средств сноубординга в будущей профессиональной деятельности – прирост 51,8%. Использование программы профессиональной подготовки «Современные аспекты подготовки юных сноубордистов» существенно повышает уровень готовности к использованию средств сноубординга у физкультурно-спортивных кадров, повышающих квалификацию в системе дополнительного образования и имеющих опыт занятий сноубордингом, – прирост 50,4%.

Разработанные в исследовании педагогические условия, влияющие на формирование и повышение уровня готовности физкультурно-спортивных кадров к использованию средств сноубординга в практической деятельности, могут использоваться в процессе организации профессиональной подготовки физкультурно-спортивных кадров на факультетах физической культуры в физкультурно-педагогических вузах и различных образовательных учреждениях системы дополнительного профессионального образования для специалистов физкультурно-спортивной отрасли.

Программа обучения базовой технике сноубординга, успешно прошедшая апробацию в рамках проекта «Сноуборд в школу» в Сахалинской области, может успешно применяться для организации аналогичных проектов по привлечению молодежи к физкультурно-оздоровительной деятельности с использованием средств сноубординга в других регионах Российской Федерации, обладающих схожими инфраструктурными и климато-географическими условиями.

Дальнейшая разработка проблемы исследования может быть направлена на углубленное изучение теории и практики подготовки физкультурно-спортивных кадров к использованию средств сноубординга в практической деятельности. Теоретические и практические материалы настоящего исследования могут быть спроецированы на подготовку физкультурно-спортивных кадров к использованию современных, актуальных для экономики и населения средств физической активности. В качестве перспективных направлений можно определить такие виды спорта, как фристайл (акробатические дисциплины), скейтбординг, серфинг, роликовый спорт, велосипедный мотокросс, паркур, воркаут и др.

## Список литературы

1. *Абдикамалов, Х. И.* Спорт как цель в жизни / Х. И. Абдикамалов, Ж. С. Курбанбаев, А. М. Казакбаев // Аспирант. – 2016. – № 5 (21). – С. 53–55. – EDN XSTQML.

2. *Абдрахманова, И. В.* Особенности составления учебно-методических материалов по дисциплине «Биомеханика двигательной деятельности» для студентов физкультурных вузов / И. В. Абдрахманова, И. В. Луцкич // Современные социально-гуманитарные исследования: теоретико-методологические и прикладные аспекты : сб. науч. тр. по материалам Междунар. науч.-практ. конф. (Белгород, 30 ноября 2019 г.) : в 2 ч. – Белгород : Агентство перспективных научных исследований, 2019. – Ч. II. – С. 11–14. – EDN KVVVER.

3. *Агафонов, А. С.* Развитие координационных способностей как фактор повышения исполнительского мастерства спортсменов экстремалов / А. С. Агафонов, В. Л. Ботяев // Совершенствование системы физического воспитания, оздоровления детей, учащейся молодежи и других категорий населения : сб. материалов 4-й Междунар. науч. конф. – Сургут : Изд-во Сургут. гос. ун-та, 2005. – С. 4–6.

4. *Агостини, Б.* Особенности выполнения динамических элементов с броском и вращением в различных видах многоборья художественной гимнастики / Б. Агостини, Л. А. Новикова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. – № 4. – С. 36–37. – EDN UMTQNJ.

5. *Адаев, И. А.* Критерии и показатели уровня сформированности профессиональных компетенций в области научно-исследовательской деятельности у студентов педвуза / И. А. Адаев // Фундаментальные исследования. – 2014. – № 5 (ч. 2). – С. 328–331.

6. *Акопян, А. О.* Алгоритмизация обучения технике самбо / А. О. Акопян // Актуальные проблемы спортивных единоборств: теория и методика подготовки спортсменов : сб., вып. 7 / под ред. Б. А. Подливаева, И. Д. Свищева. – Москва : ФОН, 2014. – С. 14–19.

7. *Акулова, К. Ю.* Педагогические условия формирования у студентов готовности к самопознанию в процессе физического воспитания : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Акулова Кристина Юрьевна. – Москва, 2006. – 24 с.

8. *Алексушин, Г. В.* Состояние и перспективы развития сноубординга в Арктике / Г. В. Алексушин, Л. А. Бородина // Современная наука: актуальные вопросы, достижения и инновации : сб. ст. XVI Междунар. науч.-практ. конф. (Пенза, 5 декабря 2020 г.) : в 2 ч. – Пенза : Наука и просвещение, 2020. – Ч. 2. – С. 58–60. – EDN JCYIBJ.

9. *Ананьев, Б. Г.* Человек как предмет познания / Б. Г. Ананьев. – 3-е изд. – Санкт-Петербург : Питер, 2001. – 282 с. – ISBN 5-272-00315-2.

10. *Андреева, И. Н.* Предпосылки развития эмоционального интеллекта / И. Н. Андреева // Вопросы психологии. – 2007. – № 5. – С. 57–65. – EDN PYSJPI.

11. *Андрющенко, Л. Б.* Разработка дополнительной профессиональной программы обучения тренеров / Л. Б. Андрющенко, Т. Н. Шутова, Т. П. Высоцкая // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2019. – № 7 (173). – С. 6–9. – EDN ZATAAA.

12. *Арансон, М. В.* Современные научно-методические материалы по сноуборду / М. В. Арансон, Э. С. Озолин // Актуальные проблемы подготовки спортсменов высокой квалификации в зимних олимпийских видах спорта (бобслей, санный спорт, сноуборд, горнолыжный спорт, фристайл, конькобежный спорт, хоккей) : итоговый сборник (Москва, 20 мая – 2 июня 2013 г.). – Москва : ФНЦ ВНИИФК, 2013. – С. 90–93. – EDN XNOCMX.

13. *Арламов, А. А.* Целостность методологических подходов в педагогическом исследовании: подход как компонент системного познания / А. А. Арламов // Известия Волгоградского государственного педагогического университета. – 2009. – № 6 (40). – С. 23–28. – EDN MBDTDV.

14. *Аронова, Т. В.* Педагогика физической культуры / Т. В. Аронова, С. Д. Неверкович, А. Р. Баймурзин. – Москва : Академия, 2013. – 368 с. – ISBN 978-5-4468-1082-6.

15. *Арчинова, Е. В.* Одежда для занятий сноубордом: особенности, характеристика, инновации / Е. В. Арчинова, Е. В. Еремеева, Е. Ю. Игнатюк // Инновации и современные технологии в индустрии моды : материалы III Всерос. науч.-практ. конф. (Новосибирск, 14 мая 2020 г.). – Саратов : Амирит, 2020. – С. 21–24. – EDN AUDUJZ.

16. *Баева, Е. В.* Современные тенденции и стратегии преподавания в процессе повышения квалификации сотрудников органов внутренних дел / Е. В. Баева // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2013. – № 3 (54). – С. 24–27. – EDN RCPKPF.

17. *Байер, Е. А.* Социально-ориентированные особенности подготовки бакалавров по физической культуре и спорту / Е. А. Байер, С. Н. Пожидаев, А. А. Князев // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 3. – С. 39–40. – EDN YRIGIQ.

18. *Барр, М.* Сноубординг : пер. с англ. / М. Барр, К. Моран. – Москва : Мнемозина, 2009. – 32 с. – ISBN 978-5-346-00854-5.

19. *Бархатова, Л. А.* Влияние изменений в методике проведения занятий на коррекцию техники сложнокоординационных движений / Л. А. Бархатова, Н. А. Березницкая // Kant. – 2019. – № 3 (32). – С. 6–9. – EDN UNIPBG.

20. *Бекетова, Н. А.* Обеспеченность витаминами-антиоксидантами спортсменов, занимающихся зимними видами спорта / Н. А. Бекетова, О. В. Кошелева, О. Г. Переверзева [и др.] // Вопросы питания. – 2013. – Т. 82, № 6. – С. 49–57. – EDN SCTKPZ.

21. *Бернатовичюте, Е. Д.* Типичные ошибки в технике исполнения движений с лентой у КМС в художественной гимнастике / Е. Д. Бернатовичюте, Е. А. Поздеева // Образовательная система: время перемен : сб. науч. тр. – Казань : СитИвент, 2019. – С. 173–177. – EDN TVNКАР.

22. *Бернштейн, Н. А.* О построении движений / Н. А. Бернштейн. – Москва : Медгиз, 1947. – 255 с.

23. *Бикмухаметов, Р. К.* Модель интегративных инновационных образовательных комплексов профессиональной подготовки кадров отрасли «физическая

культура и спорт» / Р. К. Бикмухаметов // Наука и спорт: современные тенденции. – 2014. – Т. 4, № 3 (4). – С. 19–28. – EDN TBTVVN.

24. *Билялетдинов, М. И.* Сравнительный анализ адаптационных состояний слабослышащих и здоровых спортсменов, занимающихся сноубордом / М. И. Билялетдинов // Адаптивная физическая культура. – 2018. – № 2 (74). – С. 48–52. – EDN OVBQVB.

25. *Блинов, Л. В.* Организационно-педагогические условия формирования культуры здоровья подрастающего поколения / Л. В. Блинов, И. А. Макарова, В. В. Федоров // Педагогическое образование и наука. – 2012. – № 6. – С. 81–85. – EDN QINZGL.

26. *Блинов, Л. В.* Формирование педагогических инвариантов профессиональной деятельности спортивного тренера в новом формате физкультурного образования / В. В. Федоров, В. П. Бирюков, Л. В. Блинов // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 8. – С. 45–47. – EDN PAFPER.

27. *Бобровский, Е. А.* Кадровая политика в сфере физической культуры и спорта в Российской Федерации / Е. А. Бобровский // Карельский научный журнал. – 2017. – Т. 6, № 4 (21). – С. 315–318. – EDN YPDSRT.

28. *Боген, М. М.* Обучение двигательным действиям / М. М. Боген. – Москва : Физкультура и спорт, 1985. – 192 с. – ISBN 5-1193064.

29. *Боген, М. М.* Системность физического воспитания и подготовки кадров для ее реализации / М. М. Боген // Национальные программы формирования здорового образа жизни : материалы Международного науч.-практ. конгресса (Москва, 27–29 мая 2014 г.). – Москва : ГЦОЛИФК, 2014. – Т. 1. – С. 56–58. – EDN TXEMLF.

30. *Бондаренко, Е. В.* Применение современных технологий в процессе профессиональной подготовки бакалавров физкультурно-спортивного профиля в условиях дистанционного обучения / Е. В. Бондаренко, А. Н. Вакурин. – DOI 10.23951/2307-6127-2020-4-140-151 // Научно-педагогическое обозрение. Pedagogical Review. – 2020. – № 4 (32). – С. 140–151.

31. *Борцов, Ю. С.* Проектирование образовательных программ подготовки молодых специалистов в сфере физкультурно-оздоровительных услуг / Ю. С. Борцова, Н. Х. Гафиатулина С. С. Косинов. – DOI 10.22394/2079-1690-2019-1-3-222-225 // Государственное и муниципальное управление. Ученые записки. – 2019. – № 3. – С. 222–225. – EDN CUFOTA.

32. *Буров, А. Э.* Физическая культура и спорт в современных профессиях / А. Э. Буров, И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова, С. В. Небрятенко. – Чебоксары : Среда, 2019. – 296 с. – ISBN 978-5-6043214-0-9. – DOI 10.31483/a-86. – EDN MLCDSH.

33. *Быстрицкая, Е. В.* Антропные образовательные технологии в сфере физической культуры: проблемы и решения / Е. В. Быстрицкая, А. В. Стафеева // Вестник Мининского университета. – 2015. – № 4 (12). – С. 26. – EDN VHIZWB.

34. *Быченкова, М. Г.* Двигательная деятельность в неразрывности психических и физиологических аспектов / М. Г. Быченкова, И. В. Русакова, Н. М. Томашов [и др.] // Теория и практика управления образованием и учебным процессом: педагогические, социальные и психологические проблемы : сб. науч. тр. – Санкт-Петербург : БПА, 2009. – С. 122–126. – EDN VYIBKZ.

35. *Вагушева, Т. Н.* Ошибки при выполнении многооборотных прыжков в одиночном фигурном катании на коньках / Т. Н. Вагушева // Педагогические аспекты подготовки спортсменов в коньковых видах спорта : сб. науч. тр. – Санкт-Петербург : НГУ им. П. Ф. Лесгафта, 2012. – С. 35–47. – EDN RXCONP.

36. *Варнавский, П. Н.* Альпийский сноуборд: жестко и параллельно / П. Н. Варнавский. – [Б. м.] : Издательские решения, 2020. – 154 с. – ISBN 978-5-0051-7985-2.

37. *Васильев, В. Г.* Система развивающего обучения Д. Б. Эльконина – В. В. Давыдова как способ подготовки современных педагогов / В. Г. Васильев // Инновации в образовании. – 2016. – № 9. – С. 27–38. – EDN WIRYKX.

38. *Вербицкий, А. А.* Компетентностный подход и теория контекстного обучения : материалы ко второму заседанию методологического семинара 16 ноября 2004 г. / А. А. Вербицкий. – Москва : Исслед. центр проблем качества

подготовки специалистов, 2004. – 84 с. – URL: <https://fgosvo.ru/uploadfiles/про/20120326010135.pdf> (дата обращения: 14.12.2022).

39. *Вербицкий, А. А.* Личностный и компетентностный подходы в образовании: проблемы интеграции / А. А. Вербицкий, О. Г. Ларионова. – Москва : Логос, 2020. – 336 с. – ISBN 978-5-98704-452-0.

40. *Верзилин, Д. Н.* Структура, ресурсы и потенциал системы подготовки кадров по программам высшего образования для отрасли ФКиС / Д. Н. Верзилин, С. И. Росенко // Социология физической культуры и спорта: состояние и перспективы развития. IX Санкт-Петербургские социологические чтения : сб. материалов Всерос. науч. конф. с междунар. участием (Санкт-Петербург, 14–15 апреля 2017 г.). – Санкт-Петербург : СПбПУ, 2017. – С. 170–173. – EDN YUUXTJ.

41. *Власенко, П. П.* Влияние федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «сноуборд» на методическую работу тренеров / П. П. Власенко, С. В. Ерегина. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2021.4.p82-88 // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2021. – № 4 (194). – С. 82–88. – EDN FFEIBR.

42. *Власенко, П. П.* Внедрение курса «Сноубординг с методикой преподавания» в систему подготовки физкультурно-спортивных кадров / П. П. Власенко. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2020.12.p27-32 // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2020. – № 12 (190). – С. 27–32. – EDN DTPRKQ.

43. *Власенко, П. П.* Основы обучения техническим элементам спортсменов, специализирующихся на акробатических дисциплинах сноуборда / П. П. Власенко. – DOI 10.38163/978-5-6043858-4-5\_2020\_76 // Наука и социум : материалы XIV Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием (Новосибирск, 13 мая 2020 г.). – Новосибирск : СИППИСР, 2020. – С. 76–84. – EDN MQBAWD.

44. *Власенко, П. П.* Основы технической подготовки спортсменов, специализирующихся на акробатических дисциплинах сноуборда / П. П. Власенко. – DOI 10.38163/978-5-6043858-4-5\_2020\_85 // Наука и социум : материалы XIV Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием (Новосибирск, 13 мая 2020 г.). – Новосибирск : СИППИСР, 2020. – С. 85–92. – EDN IPPFEW.

45. *Власенко, П. П.* Особенности использования метода моделирования в подготовке высококвалифицированных сноубордистов / П. П. Власенко // Новое в психолого-педагогических исследованиях. – 2021. – № 1 (61). – С. 53–58. – EDN RJFQUU.

46. *Власенко, П. П.* Потенциал внедрения учебной дисциплины «Сноубординг с методикой преподавания» на факультетах физической культуры / П. П. Власенко. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2020.11.p86-89 // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2020. – № 11 (189). – С. 86–89. – EDN LRWNGN.

47. *Власенко, П. П.* Потребность использования средств сноубординга на уроках физической культуры в общеобразовательных школах Сахалинской области / П. П. Власенко // Муниципальное образование: инновации и эксперимент. – 2020. – № 6 (75). – С. 21–22. – EDN KHQPYS.

48. *Волкова, В. Н.* Теория систем и системный анализ: учебник для академического бакалавриата / В. Н. Волкова, А. А. Денисов. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юрайт, 2016. – 462 с. – ISBN 978-5-9916-5482-1.

49. *Воробьев, П. В.* Современные тенденции развития ВПО по подготовке специалистов по физической культуре / П. В. Воробьев // Теоретические и практические вопросы психологии и педагогики : сб. ст. Междунар. науч.-практ. конф. (Челябинск, 10 декабря 2015 г.). – Челябинск : Аэтерна, 2015. – Т. 1. – С. 97–99. – EDN VAOZRH.

50. *Воронина, В. Т.* Тенденции развития лыжного спорта в России / В. Т. Воронина // Карельский научный журнал. – 2018. – Т. 7, № 1 (22). – С. 203–206. – EDN YXJGNH.

51. *Воронина, И. Р.* Особенности технологии программированного обучения / И. Р. Воронина, П. А. Чеснокова, Е. Д. Бородина // Социальные и технические сервисы: проблемы и пути развития : сб. ст. по материалам VII Всерос. науч.-практ. конф. (Нижний Новгород, 25 ноября 2020 г.). – Нижний Новгород : НГПУ им. К. Минина, 2021. – Т. I. – С. 210–213. – EDN VBSHYU.

52. *Воронцова, В. Г.* Гуманитарно-аксиологические основы постдипломного образования педагога / В. Г. Воронцова. – Псков : ПОИПКРО, 1997. – 302 с. – ISBN 5-7434-0209-4.

53. *Выготский, Л. С.* Педагогическая психология / Л. С. Выготский. – Москва : Педагогика, 1991. – 479 с. – ISBN 5-7155-0358-2.

54. *Гавердовский, Ю. К.* Обучение спортивным упражнениям: биомеханика, методология, дидактика / Ю. К. Гавердовский. – Москва : Физкультура и спорт, 2007. – 911 с. – ISBN 978-5-278-00844-6.

55. *Гаврилик, М. В.* Организационные основы интегрированной физкультурно-спортивной среды и эффективность физического воспитания студентов / М. В. Гаврилик // Вестник Полесского государственного университета. Серия общественных и гуманитарных наук. – 2019. – № 2. – С. 48–54. – EDN GHBNAE.

56. *Галеев, Ж. З.* История и перспективы развития горнолыжного спорта и сноуборда в Ульяновской области / Ж. З. Галеев, Л. И. Костюнина // Современные проблемы физического воспитания и безопасности жизнедеятельности в системе образования : материалы Всерос. науч.-практ. конф. (Ульяновск, 17 ноября 2017 г.). – Ульяновск : УлГПУ им. И. Н. Ульянова, 2017. – С. 20–25. – EDN YMAZXS.

57. *Гальперин, П. Я.* Зависимость двигательного навыка от типа ориентировки в задании / П. Я. Гальперин, Н. С. Пантина // Ориентировочный рефлекс и ориентировочно-исследовательская деятельность : доклады АПН РСФСР, вып. 2. – Москва : АПН РСФСР, 1958. – С. 322–328.

58. *Гальперин, П. Я.* К учению об интериоризации / П. Я. Гальперин // Вопросы психологии. – 1966. – № 6. – С. 25–32.

59. *Гальперин, П. Я.* Лекции по психологии / П. Я. Гальперин. – 5-е изд. – Москва : КДУ, 2010. – 397 с. – ISBN 978-5-98227-761-9.

60. *Гаттарова, Л. Х.* Деятельностный подход и общепсихологическая теория деятельности: Л. С. Выготский, С. Л. Рубинштейн, А. Н. Леонтьев / Л. Х. Гаттарова // Моя профессиональная карьера. – 2020. – Т. 2, № 12. – С. 26–29. – EDN GMJXWK.

61. Герасимов, А. Д. Особенности функционального состояния центральной нервной системы подростков, занимающихся сноубордингом / А. Д. Герасимов, З. С. Варфоломеева // Поколение будущего : сб. ст. Междунар. студенч. науч. конф. (Санкт-Петербург, 30 ноября 2018 г.). – Санкт-Петербург : ГНИИ «Нацразвитие», 2018. – С. 43–48. – EDN VTUENM.

62. Гижов, В. А. Исторический аспект изучения инновационной педагогической деятельности П. Ф. Лесгафта / В. А. Гижов, О. Б. Капичникова, А. А. Поздникин [и др.] // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2019. – № 6 (172). – С. 37–40. – EDN NQTPYT.

63. Глущенко, И. А. Проблема и пути реализации компетентностного подхода в подготовке будущего учителя физической культуры в условиях стандартизации высшего профессионального образования / К. В. Булах, Х. Н. Аров, В. А. Петьков // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. – 2020. – № 2 (258). – С. 47–54. – EDN BLVVHP.

64. Голдман, Г. Сноубординг: полное руководство по снаряжению и техническим приемам : пер. с англ. / Г. Голдман. – Москва : Фаир, 2006. – 96 с. – ISBN 5-8183-1173-2. – EDN QVHQMH.

65. Голенко, В. А. Сноубординг / В. А. Голенко // Суперстиль. – 2006. – № 232 (287). – С. 12–14.

66. Гончарук, Я. А. К вопросу обоснования физкультурно-образовательного пространства высшей школы / Я. А. Гончарук. – DOI 10.18500/1818-9601-2019-19-1-32-35 // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Социология. Политология. – 2019. – Т. 19, № 1. – С. 32–35. – EDN WYMIRS.

67. Горбачева, В. В. Особенности оценки показателей профессионально-прикладной физической подготовки студентов-менеджеров / В. В. Горбачева // Современные наукоемкие технологии. – 2015. – № 9. – С. 120–123. – EDN UMMDQB.

68. Гордеева, Т. О. Когнитивные и образовательные эффекты системы развивающего обучения Д. Б. Эльконина – В. В. Давыдова: возможности и

ограничения / Т. О. Гордеева. – DOI 10.17759/chp.2020160402 // Культурно-историческая психология. – 2020. – Т. 16, № 4. – С. 14–25. – EDN KNQQSM.

69. Горнолыжный спорт и сноуборд. Общеразвивающая и предпрофессиональная программы дополнительного образования МБОУДО «СДЮСШ по горным лыжам и сноуборду г. Горно-Алтайска». – URL: [http://ski04.edusite.ru/documents/58-programma\\_dopolniteljnogo\\_obrazovaniya\\_sdyussh\\_gornye\\_lyzhi\\_i\\_snoubord\\_2015-2020/](http://ski04.edusite.ru/documents/58-programma_dopolniteljnogo_obrazovaniya_sdyussh_gornye_lyzhi_i_snoubord_2015-2020/) (дата обращения: 12.06.2021).

70. Горшкова, В. В. Образование взрослых в контексте культуры: феноменологический аспект / В. В. Горшкова // Педагогика. – 2011. – № 7. – С. 43–49. – EDN OGAVJJ.

71. Горяйнов, А. Г. Горные лыжи и сноуборд: карвинговая техника / А. Г. Горяйнов. – Москва : Рипол Классик, 2004. – 233 с. – ISBN 5-7905-2474-5. – EDN QTJQNV.

72. Грызлова, Л. В. Подготовка профессиональных кадров по физической культуре и спорту в условиях модернизации высшего образования / Л. В. Грызлова, А. В. Кокурин // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 8. – С. 13–14. – EDN UKSWIV.

73. Гуртовая, Н. Г. Применение методов математической статистики при проведении педагогического эксперимента : монография / Н. Г. Гуртовая, А. А. Червова, Н. С. Гуртовая. – Нижний Новгород : ВГИПА, 2004. – 152 с. – ISBN 5-88820-173-1. – EDN QDFWKD.

74. Гутор, А. Г. Применение статистических критериев Манна – Уитни и Вилкоксона в исследованиях эффективности обучения / А. Г. Гутор, С. П. Сташуленок // Математическое и компьютерное моделирование : сб. материалов VII Междунар. науч. конф. (Омск, 22 ноября 2019 г.). – Омск : ОГУ им. Ф. М. Достоевского, 2020. – С. 38–40. – EDN OSUSBY.

75. Гуцыкова, С. В. Метод экспертных оценок: теория и практика / С. В. Гуцыкова. – Москва : Институт психологии РАН, 2011. – 144 с. – ISBN 978-5-9270-0209-2. – EDN RAXSYR.

76. *Дахин, А. Н.* Педагогическое моделирование : монография / А. Н. Дахин. – Новосибирск : НИПКипРО, 2005. – 230 с. – ISBN 5-87847-354-2.

77. *Давыдов, В. В.* Теория развивающего обучения / В. В. Давыдов. – Москва : Интор, 1996. – 544 с. – ISBN 5-89404-001-9. – EDN YQOMCU.

78. *Дамдинцурунов, В. А.* Классификация техники атакующих действий смешанного боевого единоборства (ММА) / В. А. Дамдинцурунов, К. В. Ваганова, А. С. Тедорадзе, В. С. Пьянников // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 3. – С. 49–51. – EDN VPWFCL.

79. *Данилаев, Д. П.* Кадровое обеспечение системы технологического образования молодежи: проблемы и пути решения / Д. П. Данилаев, Н. Н. Маливанов. – DOI 10.31992/0869-3617-2021-30-1-60-72 // Высшее образование в России. – 2021 – Т. 30, № 1. – С. 60–72. – EDN ZMEYNF.

80. *Данилин, В. И.* Обучение и совершенствование техники катания на горных лыжах и сноуборде / В. И. Данилин – Москва : Альт-Консул, 2017. – 242 с. – ISBN 978-5-9901053-2-4.

81. *Данилин, В. И.* Обучение технике катания на горных лыжах при реализации многоуровневой подготовки инструкторов-методистов горнолыжного туризма / В. И. Данилин, В. С. Макеев, С. Е. Малинин // Ситуационные центры и информационно-аналитические системы класса 4i для задач мониторинга и безопасности (SCVRT2015-16): тр. Междунар. науч. конф. (ЦарьГрад, 21–24 ноября 2016 г.): в 2 т. – ЦарьГрад : ИФТИ, 2016. – Т. 2. – С. 89–103. – EDN XSUFIF.

82. *Данилин, В. И.* Разработка модели подготовки инструкторов горнолыжного спорта и туризма / В. И. Данилин, В. С. Макеева // Человек и образование. – 2009. – № 3 (20). – С. 165–167. – EDN KZAVJJ.

83. *Дерека, Т. Г.* Педагогическая теория о проблеме непрерывной профессиональной подготовки специалистов физического воспитания / Т. Г. Дерека // Молодой ученый. – 2016. – № 10. – С. 62–69.

84. *Джамгаров, Т. Т.* Лидерство в спорте / Т. Т. Джамгаров, В. И. Румянцева. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 81 с.

85. *Диппель, Ю. С.* История развития сноубординга как олимпийского вида спорта / Ю. С. Диппель, П. Н. Сидорова, М. В. Малыгина // Олимпизм, олимпийское движение, Олимпийские игры (история и современность) : материалы XXIX Олим. науч. сессии молодых ученых и студентов Сибири (Омск, 6–7 декабря 2017 г.). – Омск : СибГУФК, 2017. – С. 125–130. – EDN XMOSIH.

86. *Дмитриев, С. В.* Биомеханика спорта в контексте онтодидактики: от порождения «живых движений» к «овладению действием» / С. В. Дмитриев // Sciences of Europe. – 2018. – № 25-3 (25) – С. 14–26. – EDN YVNAXU.

87. *Дойхен, О. В.* Учебное пособие по сноуборду для начинающих / О. В. Дойхен // Спорт в школе. – 2008–2009. – № 14, № 4 (444), № 5 (455).

88. *Донской, Д. Д.* Биомеханика с основами спортивной техники : учебник / Д. Д. Донской. – Москва : Физкультура и спорт, 1971. – 287 с.

89. *Донской, Д. Д.* Психосемантические механизмы управления двигательными действиями человека / Д. Д. Донской, С. В. Дмитриев // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 9. – С. 2–6.

90. Дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Сноуборд» ГАУ СШОР по горнолыжному спорту и сноуборду г. Южно-Сахалинска. – URL: <http://www.sakhalpineski.net/basic-information/> (дата обращения: 12.06.2021).

91. *Дранюк, О. И.* Реализация компетентного подхода в процессе обучения студентов педагогическим дисциплинам / О. И. Дранюк // Материалы итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта (Санкт-Петербург, 1–31 января – 2015 г. – Санкт-Петербург : НГУ им. П. Ф. Лесгафта, 2016. – С. 118–119. – EDN UAIQTM.

92. *Дудина, М. Н.* Педагогика, андрагогика, акмеология: вопросы преемственности и взаимосвязи // Образование и наука. Известия УрО РАО. – 2008. – № 5 (53). – С. 3–11. – EDN JUBPYF.

93. *Егоров, В. Н.* Физическая культура в контексте современных проблем высшего образования / В. Н. Егоров, Н. А. Глузман, А. В. Антипов // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 10. – С. 52–54. – EDN DVRTJS.

94. *Егоршин, А. П.* Основы управления персоналом / А. Г. Егоршин. – 4-е изд., перераб. и доп. – Москва : Инфра-М, 2015. – 351 с. – ISBN 978-5-16-009526-4.

95. *Ерегина, С. В.* Методические основы технической подготовки сноубордистов 8–10-летнего возраста / С. В. Ерегина, П. П. Власенко // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2020. – № 10 (188). – С. 132–138.

96. *Ерегина, С. В.* Педагогические условия повышения квалификации инструкторов-методистов физкультурно-спортивных учреждений / С. В. Ерегина, К. Н. Тарасенко. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2020.4.p164-169 // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2020. – № 4 (182). – С. 164–168. – EDN FZGORA.

97. *Ерегина, С. В.* Перспективы развития и внедрения педагогических технологий в практику спортивной подготовки / С. В. Ерегина, Р. М. Закиров, Ю. В. Наборщикова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2012. – Т. 7, № 1. – С. 28–35.

98. *Ерегина, С. В.* Подготовка специалистов по физической культуре и спорту к профориентационной работе / С. В. Ерегина // Детский тренер. – 2005. – № 3. – С. 98–109.

99. *Ерегина, С. В.* Профессиональная ориентация студентов физкультурных вузов : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.08 / Ерегина Светлана Владимировна. – Москва, 2006. – 24 с.

100. *Ерегина, С. В.* Роль профессионального стандарта «Тренер» в повышении эффективности организации спортивной подготовки / С. В. Ерегина, К. Н. Тарасенко // Детский тренер. – 2015. – № 4. – С. 72–80.

101. *Ерегина, С. В.* Роль субъектности в процессе обучения технике двигательных действий / С. В. Ерегина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2020. – № 6. – С. 33–35. – EDN ELOUXX.

102. *Еремин, И. Б.* Актуализация дополнительных программ подготовки на основе профессионального стандарта «Тренер» / И. Б. Еремин, К. А. Бирюкова, С. С. Филиппов, С. О. Филиппова // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 10. – С. 102–104. – EDN ZUOOWI.

103. *Ермакова, Е. Г.* Зимние виды спорта, их значение в физическом развитии и воспитании детей. Влияние зимних видов спорта на здоровье подрастающего поколения / Е. Г. Ермакова // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2018. – № 6-1. – С. 81–83. – EDN OVVBZR.

104. *Ефремова, Н. Ф.* Формирование и оценивание компетенций в образовании : монография / Н. Ф. Ефремова. – Ростов-на-Дону : Аркол, 2010. – 386 с. – ISBN 978-5-7563-0407-7. – EDN XRZFPT.

105. *Жабаков, В. Е.* Педагогическая технология подготовки специалистов в сфере физической культуры и спорта / В. Е. Жабаков // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2009. – №2(48). – С. 28–31.

106. *Заберин, К. Л.* На горе, как на волне: историческое торжество сноуборда / К. Л. Заберин // Спортивная жизнь России. – 2007. – №1. – С. 10–12.

107. *Загrevский, В. И.* Техническая подготовка спортсмена: проблемы, поиск, решения / В. И. Загrevский, О. И. Загrevский // Физическая культура, здравоохранение и образование : материалы XIII Междунар. науч.-практ. конф. (Томск, 14 ноября 2019 г.). – Томск : СТТ, 2019. – С. 202–209. – EDN SIATJW.

108. *Зимняя, И. А.* Общая культура и социально-профессиональная компетентность человека / И. А. Зимняя // Профессиональное образование. – 2006. – № 2. – С. 18–21. – EDN KZDQTB.

109. *Зыков, А. В.* Образ игровой ситуации в вариативности технико-тактической деятельности хоккеистов / А. В. Зыков, В. В. Козин // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии. – 2014. – Т. 1, № 1. – С. 71–75. – EDN STISYR.

110. *Зюрин, Э. А.* Принципы подготовки кадров для физкультурно-спортивной отрасли в системе дополнительного образования Российской

Федерации / Э. А. Зюрин // Наука-2020. – 2016. – № 1 (7). – С. 206–211. – EDN ZFMHIR.

111. *Иванова, Е. М.* Психология профессиональной деятельности / Е. М. Иванова. – Москва : Per Se, 2006. – 382 с. – ISBN 5-9292-0151-X.

112. *Ильин, Е. П.* Психология взрослости / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург : Питер, 2012. – 542 с. – ISBN 978-5-459-00762-6.

113. *Ильин, Е. П.* Психология спорта / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург : Питер, 2008. – С. 52–88. – ISBN 978-5-91180-928-7.

114. *Ильин, Е. П.* Эмоции и чувства / Е. П. Ильин. – 2-е изд., перераб. и доп. – Санкт-Петербург : Питер, 2011. – 782 с. – ISBN 978-5-4237-0059-1.

115. *Имашев, А. М.* Разработка концептуальной модели педагогической системы вузовского формирования функциональных компетентностей будущего учителя физической культуры / А. М. Имашев // *Universum: психология и образование*. – 2014. – № 4 (5). – URL: <https://7universum.com/ru/psy/archive/item/1215> (дата обращения: 16.12.2022).

116. Интеграция теории и практики в общем дополнительном и профессиональном физкультурном образовании : материалы Нац. науч.-практ. конф. с междунар. участием (Мытищи, 19 декабря 2019 г.) / отв. ред. Е. В. Разова. – Москва : ИИУ МГОУ, 2020. – 235 с. – EDN FADNWS.

117. *Ипполитова, Н.* Анализ понятия «педагогические условия»: сущность, классификация / Н. Ипполитова, Н. Стерхова // *General and Professional Education*. – 2012. – № 1. – С. 8–14. – EDN YPEAGD.

118. *Караев, В. Ш.* Педагогические условия как фактор повышения профессиональной компетентности педагога физической культуры / В. Ш. Караев // *Проблемы современной науки и образования*. – 2020. – № 6-5 (151). – С. 55–58. – EDN AJONEK.

119. *Карпова, О. П.* Экстремальные виды спорта как модель адаптации в условиях психоэмоционального стресса / О. П. Карпова // *Новости украинской психиатрии*. – Харьков, 2001. – URL: <http://www.psychiatry.ua/articles/paper033.htm> (дата обращения: 16.12.2022).

120. *Касьянова, Т. И.* Ценностные ориентации в профессиональном самоопределении студентов различных специальностей / Т. И. Касьянова, А. В. Мальцев, Л. В. Зубова. – DOI 10.54509/22203036\_2022\_2\_72 // Профессиональное образование в России и за рубежом. – 2022. – № 2 (46). – С. 72–80. – EDN TMAIFL.

121. *Кимейша, Б. В.* Состояние физкультурных кадров Западной Сибири в 80–90 годы прошлого века / Б. В. Кимейша, С. В. Осипов // Физическое воспитание и спорт в системе образования: современное состояние и перспективы : материалы Междунар. науч.-практ. конф. (Омск, 29 апреля 2020 г.). – Омск : ОмГТУ, 2020. – С. 38–46. – EDN VZUKEN.

122. *Клочкова, М. А.* Сноуборд. Первые шаги / М. А. Клочкова. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2009. – 109 с. – ISBN 978-5-222-15581-3.

123. *Клычков, К. Е.* Некоторые особенности и виды профессиональной компетенции тренера-преподавателя / К. Е. Клычков, М. Г. Сергеева // Казанский педагогический журнал. – 2018. – № 5 (130). – С. 177–182. – EDN YTERMT.

124. *Клычков, К. Е.* Сущностная характеристика понятия профессиональное совершенствование тренера-преподавателя силового троеборья: сборник научных трудов / К. Е. Клычков // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 59-3. – С. 387–390. – EDN RUDJKP.

125. *Козырева, О. А.* Педагогические конструкты социализации и самореализации личности в системе занятий сноубордом / О. А. Козырева, В. А. Питняк // Современные научные исследования и инновации. – 2016. – № 5 (61). – С. 380–385. – EDN WCDYNF.

126. *Колиненко, Е. А.* Новые виды спорта в программе зимних олимпийских игр 2018 / Е. А. Колиненко, Т. А. Шершнева // Современные проблемы физической культуры и спорта : материалы XXI Всерос. науч.-практ. конф. (Хабаровск, 24 ноября 2017 г.). – Хабаровск : ДВГАФК, 2017. – С. 191–194. – EDN YUARZC.

127. *Копылова, Н. Е.* Профессиональная переподготовка и курсы повышения квалификации тренеров / Н. Е. Копылова, С. И. Бочкарева, А. Г. Ростеванов //

Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2019. – № 10 (176). – С. 184–188. – EDN BMGPSD.

128. *Коренева, М. В.* Горнолыжные и сноуборд фестивали как фактор развития туризма на Красной поляне (г. Сочи) / М. В. Коренева, Н. С. Леонтьева, Л. С. Леонтьева, Н. Ю. Мельникова // Актуальные проблемы развития туризма : материалы Междунар. науч.-практ. конф. (Москва, 11–12 марта 2019 г.). – Москва : ГЦОЛИФК, 2019. – С. 163–167. – EDN HDSIJO.

129. *Корженевский, Д. А.* Значимость горнолыжных видов спорта в жизнедеятельности студентов / Д. А. Корженевский, Н. А. Линькова // Молодежь-науке – IX: Развитие сферы туризма, гостеприимства и спорта в контексте повышения уровня и качества жизни населения : материалы Всерос. науч.-практ. конф. студентов, аспирантов и молодых ученых (Сочи, 19–21 апреля 2018 г.). – Сочи : СГУ, 2018. – С. 163–166. – EDN BILSGU.

130. *Краевский, В. В.* Методология педагогики: пособие для педагогов-исследователей / В. В. Краевский. – Чебоксары : ЧГУ, 2001. – 244 с. – ISBN 5-7677-0503-8.

131. *Кремнева, В. Н.* Анализ травматизма при занятиях сноубордом: сравнение и статистика / В. Н. Кремнева, Л. А. Неповинных. – DOI 10.24411/2500-1000-2020-11566 // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2020. – № 12-2 (51). – С. 175–178. – EDN JOUPHC.

132. *Кремнева, В. Н.* Развитие сноуборда в Карелии / В. Н. Кремнева, Л. А. Неповинных // E-Scio. – 2020. – № 12 (51). – С. 485–489. – EDN SZGPQD.

133. *Крестовников, А. Н.* Очерки по физиологии физических упражнений / А. Н. Крестовников. – Москва : Физкультура и спорт, 1951. – 532 с. – EDN ZQUSTV.

134. *Куатбеков, Ш. Н.* Педагогические условия подготовки будущих специалистов по физической культуре и спорту в Республике Казахстан / Ш. Н. Куатбеков, М. З. Ескалиев // Евразийский союз ученых. – 2020. – № 2-1 (71). – С. 36–37. – EDN QAAWZC.

135. *Кудря, А. Д.* Перспективные направления подготовки специалистов по физической культуре и спорту / А. Д. Кудря, Н. И. Буклова, Д. Г. Гладких // Актуальные проблемы науки: от теории к практике : материалы II Всерос. науч.-практ. конф. (Москва, 1 октября 2015 г.). – Москва : Ветеран, 2015. – С. 217–220. – EDN UNUDRB.

136. *Кудря, А. Д.* Современный аспект модернизации профессиональной подготовки специалистов физической культуры в контексте реализации здоровьесберегающих технологий / А. Д. Кудря, Л. В. Белова // Вестник Северо-Кавказского федерального университета. – 2014. – № 1 (40). – С. 225–227. – EDN SBNLOR.

137. *Кузнецов, В. В.* Специальная силовая подготовка спортсмена / В. В. Кузнецов. – Москва : Сов. Россия, 1975. – 192 с.

138. *Кузнецова, А. Г.* Развитие методологии системного подхода в отечественной педагогике : монография / А. Г. Кузнецова – Хабаровск : Изд-во ХК ИППК ПК, 2001. – 152 с.

139. *Кузьмина, Н. В.* Акмеологическая теория повышения качества подготовки специалистов образования / Н. В. Кузьмина. – Москва : ИЦПКПС, 2001. – 144 с.

140. *Кузьмина, Н. В.* Профессионализм педагогической деятельности / Н. В. Кузьмина, А. А. Реан. – Санкт-Петербург : Политехника, 1993. – 172 с.

141. *Куликова, Л. М.* Компетентностный подход к профессиональной подготовке студентов вуза физической культуры / Л. М. Куликова // Наука и спорт: современные тенденции. – 2014. – Т. 2, № 1 (2). – С. 46–51. – EDN RTWGOB.

142. *Кулюткин, Ю. Н.* Психология обучения взрослых / Ю. Н. Кулюткин. – Москва, 1985. – 128 с.

143. *Кунц, Л. И.* Профессиональная направленность и направленность личности / Л. И. Кунц // Сибирский педагогический журнал. – 2013. – № 4. – С. 137–140. – EDN QZKZUX.

144. *Курамшин, Ю. Ф.* Методы обучения двигательным действиям и развития физических качеств: теория и технология применения / Ю. Ф. Курамшин.

– Санкт-Петербург : СПбГАУФК им. П. Ф. Лесгафта, 1998. – 76 с. – ISBN 5-7065-0340-0. – EDN VXXWWD.

145. *Куриленко, Л. В.* Современные подходы к профессиональной подготовке специалистов в вузе / Л. В. Куриленко, Н. А. Илюхина // Профессиональное образование: проблемы, подходы, новации : сб. науч. ст. / под ред. Т. И. Рудневой. – Самара : Институт анализа экономики города и региона, 2014. – С. 12–22. – EDN TDCERJ.

146. *Куряков, А. В.* Процесс формирования в вузе профессиональных компетенций будущего специалиста / А. В. Куряков // Формирование и развитие самостоятельности студентов и школьников как стратегический образовательный приоритет в практико-ориентированном обучении : сб. науч. тр. по материалам III Междунар. науч.-практ. конф. (Горно-Алтайск, 10–13 августа 2016 г.). – Горно-Алтайск : ГАГУ, 2016. – С. 96–99. – EDN WHAACD.

147. *Кутилин, Р. А.* Взаимосвязь уровня спортивной подготовленности студента и его будущего тренерского мастерства / Р. А. Кутилин // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 12. – С. 80. – EDN YSLTZW.

148. *Лебедева, И. П.* Моделирование как метод исследования социально-педагогических систем / И. П. Лебедева // Моделирование социально-педагогических систем : материалы Регион. науч.-практ. конф. (16–17 сентября 2004 г.). – Пермь : ПГПУ, 2004. – 298 с. – С. 29–36.

149. *Лодатко, Е. А.* Моделирование педагогических систем и процессов : монография / Е. А. Лодатко. – Славянск : СГПУ, 2010. – 148 с.

150. *Ланденюк, А. В.* Индивидуально-психологические характеристики спортсменов-подростков экстремальных видов спорта / А. В. Ланденюк // Экономика и управление в современных условиях : материалы Междунар. науч.-практ. конф. (Красноярск, 12 декабря 2018 г.). – Красноярск : СИБУП, 2018. – С. 166–170. – EDN YUQJNB.

151. *Лапшина, Н. Ю.* Зависимость стиля катания сноубордиста от его психических свойств и физических качеств / Н. Ю. Лапшина // Казанский педагогический журнал. – 2015. – № 5-1 (112). – С. 189–195. – EDN UNEXXV.

152. *Лапшина, Н. Ю.* Теоретическое обоснование методики подготовки высококвалифицированных сноубордистов в годичном цикле / Н. Ю. Лапшина // Наука и спорт: современные тенденции. – 2015. – Т. 9, № 4 (9). – С. 32–37. – EDN SYVIUI.

153. *Лебединцев, В. Б.* Уровни структурной организации обучения / В. Б. Лебединцев // Педагогика. – 2012. – № 6. – С. 45–54. – EDN PGWKSJ.

154. *Леонтьев, А. Н.* Деятельность. Сознание. Личность / А. Н. Леонтьев. – Москва : Смысл, 2005. – 431 с. – ISBN 5-89357-113-4.

155. *Леонтьева, Н. С.* Реализация компонентов фонда оценочных средств по олимпийскому образованию с учетом компетентностного подхода / Н. С. Леонтьева, Л. С. Леонтьева, М. В. Коренева [и др.]. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2020.2.p205-210 // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2020. – № 2 (180). – С. 205–210. – EDN PVIFDJ.

156. *Лепехина, С. Ю.* Влияние занятий сноубордом на здоровье и физическую форму человека / С. Ю. Лепехина, И. М. Ткач // Социальные и гуманитарные науки в условиях вызовов современности : материалы Всерос. науч. конф. (Комсомольск-на-Амуре, 28–29 января 2021 г.). – Комсомольск-на-Амуре : КНАГУ, 2021. – Ч. 1. – С. 334–336. – EDN FXMEOU.

157. *Лесгафт, П. Ф.* Избранные труды / П. Ф. Лесгафт. – Москва : Физкультура и спорт, 1987. – 246 с.

158. *Лесгафт, П. Ф.* Руководство по физическому образованию детей школьного возраста / П. Ф. Лесгафт. – 2-е изд., доп. – Санкт-Петербург : Т-во художественной печати, 1904-1909. – 2 т. – Ч. 1–2.

159. *Лисовский, А. Ф.* Тренировочный процесс на горных лыжах и оценка его эффективности / А. Ф. Лисовский. – пос. Малаховка (Моск. обл.) : МГАФК, 1996. – 90 с.

160. *Литасов, А. В.* Сноуборд как вид активного отдыха, его влияние на показатели здоровья и работоспособность человека / А. В. Литасов, С. К. Чуликов // Экология и безопасность техносфере: современные проблемы и пути решения : сб. тр. Всерос. науч.-практ. конф. молодых ученых, аспирантов и студентов

(Томск, 23–25 ноября 2017 г.). – Томск : НИ ТПУ, 2017. – С. 487–491. – EDN XUDSQX.

161. *Лифанов, А. Д.* Обеспечение преемственности содержания общего физкультурного образования в системе «колледж – вуз» / А. Д. Лифанов. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2020.9.p213-216 // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2020. – № 9 (187). – С. 213–215. – EDN QNUGOW.

162. *Ломакина, Э. Н.* Профессиональная направленность как механизм психологической готовности к профессиональной деятельности / Э. Н. Ломакина // Сибирский педагогический журнал. – 2011. – № 10. – С. 63–71. – EDN PEYISF.

163. *Ломов, Б. Ф.* Методологические и теоретические проблемы психологии / Б. Ф. Ломов. – Москва : Наука, 1984. – 444 с. – EDN RVMASB.

164. *Лубышева, Л. И.* Спортизация общеобразовательных школ: концептуальные основы и технологические решения / Л. И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2016. – № 1. – С. 5–8. – EDN VONURL.

165. *Лукашкова, И. Л.* Компьютерный синтез движений человека в исследовании биомеханических закономерностей вращательных движений спортсмена в условиях опоры / И. Л. Лукашкова // Актуальные вопросы права, образования и психологии : сб. науч. тр., вып. 6. – Могилев : Могилевский институт МВД Республики Беларусь, 2018. – С. 115–120. – EDN YKYVDV.

166. *Лукошина, К. А.* Активный зимний отдых / К. А. Лукошина // Безопасность городской среды : материалы VI Междунар. науч.-практ. конф. (Омск, 21–23 ноября 2018 г.). – Омск : ОмГТУ, 2019. – С. 582–583. – EDN YXPCCD.

167. Лыжный спорт / В. В. Фарбей, Г. В. Скорохватова, Г. А. Хрисанфов [и др.] ; под общ. ред. В. В. Фарбея, Г. В. Скорохватовой. – 2-е изд., испр. и доп. – Санкт-Петербург : РГПУ им. А. И. Герцена, 2007. – 623 с. – ISBN 978-5-8064-1151-9.

168. *Макеев, Р. Е.* Особенности самореализации личности в сноуборде / Р. Е. Макеев // Наука, образование и инновации : сб. ст. Междунар. науч.-практ.

конф. (Уфа, 28 октября 2016 г.). – Уфа : Омега Сайнс, 2016. – Ч. 3. – С. 7–9. – EDN WXANGF.

169. *Макеева, В. С.* Методика подготовки инструкторов-методистов по обучению технике катания на горных лыжах / В. С. Макеева, В. И. Данилин // Ученые записки Орловского государственного университета. Серия: Гуманитарные и социальные науки. – 2012. – № 2 (46). – С. 262–266. – EDN PCASYB.

170. *Макурова, Н. В.* Психолого-педагогические аспекты профессиональной подготовки специалистов сферы спортивно-оздоровительного туризма средствами иностранного языка / Н. В. Макурова // Высокие интеллектуальные технологии в науке и образовании : сб. материалов II Междунар. науч.-практ. конф. (Санкт-Петербург, 23 июня 2017 г.). – Санкт-Петербург : Стратегия будущего, 2017. – Т. 2. – С. 122–124. – EDN ZAQBFRF.

171. *Максименко, А. М.* Теория и методика физической культуры / А. М. Максименко. – Москва : Физическая культура, 2009. – 496 с. – ISBN 978-5-9746-0101-9.

172. *Максимова, Т. М.* Социальный градиент в формировании здоровья населения. / Т. М. Максимова. – Москва : Per Se, 2005. – 240 с. – ISBN 5-9292-0143-9. – EDN RAYYGN.

173. *Манушин, Э. А.* Проблемы и перспективы инновационного развития российского высшего образования / Э. А. Манушин // Педагогика. – 2013. – № 4. – С. 3–17. – EDN PXMCZH.

174. *Марков, К. К.* Совершенствование личных качеств тренера в успешной спортивной деятельности / К. К. Марков // Современные проблемы науки и образования. – 2017. – № 5. – С. 295. – EDN XBWLFT.

175. *Маркова, А. К.* Психология профессионализма / А. К. Маркова. – Москва : Знание, 1996. – 308 с. – ISBN 5-87633-016-7. – EDN YQCJKT.

176. *Маркова, А. С.* Эволюция программы вида спорта сноуборд на зимних олимпийских играх / А. С. Маркова, С. А. Малышкин // Развитие современной молодежной науки: опыт теоретического и эмпирического анализа : сб. ст.

II Междунар. науч.-практ. конф. (Петрозаводск, 21 июня 2021 г.). – Петрозаводск : Новая наука, 2021. – С. 83–87. – EDN EGRJJC.

177. *Матвеев, Л. П.* Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник / Л. П. Матвеев. – 6-е изд. – Москва : Спорт, 2019. – 342 с. – ISBN 978-5-907225-00-8.

178. *Матвеев, Л. П.* Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва : Физкультура и спорт : СпортАкадемПресс, 2008. – 542 с. – ISBN 978-5-278-00833-0.

179. *Машков, К. Ю.* Некоторые аспекты профессиональной подготовки будущих специалистов к тренерской работе / К. Ю. Машков // Известия Балтийской государственной академии рыбопромыслового флота: психолого-педагогические науки. – 2016. – № 1 (35). – С. 182–186. – EDN VQAXRR.

180. *Медведева, Т. Ю.* Требования к оцениванию результатов подготовки обучающихся вуза в условиях компетентностного подхода в практико-ориентированной реализации образовательных программ / Т. Ю. Медведева, А. С. Кривоногова // Вестник Мининского университета. – 2016. – № 4 (17). – С. 4. – EDN XWKWUH.

181. *Мелентьева, Н. Н.* Особенности методики обучения технике поворота с переносом веса тела при передвижении на сноуборде / Н. Н. Мелентьева, Г. А. Федорова // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма : материалы XIV Междунар. науч.-практ. конф. посвященной 75-летию Победы в Великой Отечественной войне (Уфа, 25–27 марта 2020 г.) : в 2 т. – Уфа : УГАТУ, 2020. – Т. 2. – С. 130–135. – EDN LZURDZ.

182. Методические рекомендации Министерства спорта РФ по совершенствованию системы дополнительного профессионального образования тренеров и иных специалистов физической культуры и спорта : утверждены 17 января 2020 г. – URL: <http://minsport.gov.ru/2019/doc/Met-rek-po-soversh-sist-obr.pdf> (дата обращения: 10.12.2022).

183. Методические рекомендации по разработке основных профессиональных образовательных программ и дополнительных

профессиональных программ с учетом соответствующих профессиональных стандартов : утверждены приказом Министерства образования и науки РФ от 22 января 2015 г. № ДЛ-1/05вн. – URL: <https://base.garant.ru/70884816/> (дата обращения: 09.12.2022).

184. *Миндруль, Д. А.* Влияние применения специализированных тренажерных устройств на специально-физическую и специально-техническую подготовленность юношей 11–13 лет, занимающихся сноубордом / Д. А. Миндруль // Молодой ученый. – 2020. – № 6 (296). – С. 237–240. – EDN NPHPUK.

185. *Миндруль, Д. А.* Особенности технической подготовки юных сноубордистов в условиях школы олимпийского резерва г. Новосибирска / Д. А. Миндруль // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здоровья : сб. материалов Регион. студенч. науч.-практ. конф. (Новосибирск, 21 апреля 2017 г.). – Новосибирск : НГПУ, 2017. – С. 131–134. – EDN ULZURX.

186. Министерство спорта Российской Федерации : [сайт]. – URL: <https://minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/1452/> (дата обращения 06.03.2021).

187. *Миронова, Л. И.* Готовность будущего учителя к профессиональной деятельности и способ ее оценки / Л. И. Миронова, Б. М. Игошев, Т. Н. Шамало. – DOI 10.26170/ro19-09-19// Педагогическое образование в России. – 2019. – № 9. – С. 142–149. – EDN QDIDWN.

188. *Миронова, С. П.* Инновационные образовательные технологии в сфере физической культуры и спорта: технология педагогического мониторинга / С. П. Миронова, Е. Б. Ольховская // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 58-2. – С. 168–173. – EDN YSTWQJ.

189. *Михайлова, Т. В.* Перспективы подготовки кадров в области физической культуры и спорта с учетом необходимости консолидации всех заинтересованных сторон / Т. В. Михайлова, К. Н. Епифанов, А. Г. Морозов // Олимпийский спорт и спорт для всех : сб. науч. тр., представленных на XXIV Междунар. науч. конгресс (Казань, 10–13 июня 2020 г.). – Казань : ПГАФКСиТ, 2020. – С. 441–444. – EDN DNMOIS.

190. *Морозова, Л. В.* Современные образовательные технологии в процессе подготовки специалистов по физической культуре и спорту / Л. В. Морозова, Л. А. Кирьянова, О. Г. Морозов. – DOI 10.5930/issn.1994-4683.2016.04.134.p182-186 // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2016. – № 4 (134). – С. 182–186. – EDN VVXXFB.

191. *Мясникова, А. Ю.* Сноубординг / А. Ю. Мясникова // Аллея науки. – 2018. – Т. 6, № 6 (22). – С. 333–335. – EDN XUVSTZ.

192. *Назаренко, Л. Д.* Эстетика физических упражнений / Л. Д. Назаренко. – Москва : Теория и практика физической культуры, 2004. – 247 с. – ISBN 5-93512-022-4.

193. *Назаренко, Л. Д.* Эстетическое содержание различных видов двигательной деятельности / Л. Д. Назаренко, С. Н. Ключникова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2004. – № 2. – С. 25–28. – EDN ZERJCH.

194. *Назаров, В. Л.* Компетенции в содержании труда менеджера в сфере физической культуры и спорта в современных условиях / В. Л. Назаров, Д. А. Обожина // Педагогическое образование в России. – 2014. – № 1. – С. 40–44. – EDN RUJOOP.

195. *Найн, А. А.* Использование инновационных технологий в образовательном процессе студентов вуза физической культуры / А. А. Найн // Физическая культура и спорт: наука, образование, технологии : материалы VIII Всерос. науч.-практ. конф. магистрантов и молодых ученых, посвященной 50-летию УРАЛГУФК (Челябинск, 9 апреля 2020 г.). – Челябинск : УРАЛГУФК, 2020. – С. 122–124. – EDN SZTGDY.

196. Научная школа личностно-ориентированного профессионального образования В. А. Сластенина // Педагогическое образование и наука. – 2010. – № 8. – С. 4–9. – EDN OJONDL.

197. Национальная лига инструкторов. «Программа подготовки специалистов по обучению детей катанию на горных лыжах и сноуборде». – URL: <http://www.isiarussia.ru/how-to-kids/> (дата обращения: 30.11.2022).

198. Национальная лига инструкторов. Курс категории «Сноуборд. Фристайл-парк». – URL: <http://www.isiarussia.ru/course-freestyle-basic-level-snowboard/> (дата обращения: 30.11.2022).

199. Национальная лига инструкторов. Курс категории А. Программа подготовки «Теория и методика сноуборда. Инструктор экспертного уровня обучения». – URL: <http://www.isiarussia.ru/course-a-instructor-intermid-level-snowboard/> (дата обращения: 30.11.2022).

200. Национальная лига инструкторов. Курс категории В. Программа подготовки «Теория и методика сноуборда. Инструктор базового уровня обучения». – URL: <http://www.isiarussia.ru/course-b-instructor-intermid-level-snowboard/> (дата обращения: 30.11.2022).

201. Национальная лига инструкторов. Курс категории С. Программа подготовки «Теория и методика сноуборда. Инструктор начального уровня обучения». – URL: <http://www.isiarussia.ru/course-c-instructor-basic-level-snowboard/> (дата обращения: 30.11.2022).

202. *Неверкович, С. Д.* Методология проектирования образовательных программ в XXI веке / С. Д. Неверкович // *Фундаментальные и прикладные исследования физической культуры, спорта, олимпизма: традиции и инновации : материалы I Всерос. науч.-практ. конф. (Москва, 24–25 мая 2017 г.). – Москва : ГЦОЛИФК, 2017. – С. 17–23. – EDN YTHQZN.*

203. *Неволина, В. В.* Профессионально ориентированная мотивация студентов: содержательно-процессуальный анализ / В. В. Неволина, Г. П. Николаева, А. С. Сальникова, Е. В. Рыбас // *Современные научные исследования и разработки. – 2016. – № 6 (6). – С. 77–81. – EDN XBNHMT.*

204. *Нерва, Ж.* Горячий снег: самоучитель по сноуборду / Ж. Нерва, Ж. М. Фавр. – Москва, 1995. – 117 с.

205. *Нерсесян, С. С.* Дифференцированный подход к обучающимся как средство повышения эффективности уроков физической культуры / С. С. Нерсесян // *Современный образовательный процесс: теория и практика внедрения федеральных государственных образовательных стандартов нового поколения :*

материалы Всерос. с междунар. участием заоч. науч.-практ. конф. (Борисоглебск, 30 марта 2018 г.). – Борисоглебск : Перо, 2018. – С. 266–267. – EDN XPIQZF.

206. *Нидиатов, И. М.* Проблемы использования городского ландшафта для организации парков по занятию сноубордингом / И. М. Нидиатов, Д. Р. Бареева // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов : материалы II Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, посвященной 85-летию КНИТУ-КАИ (Казань, 24–27 ноября 2016 г.). – Казань : Фолиант, 2016. – С. 55–57. – EDN XWISDZ.

207. *Никитин, С. Н.* Процесс формирования и совершенствования двигательных действий: особенности и приоритеты / С. Н. Никитин, Н. Ф. Носов, С. П. Сидоренко [и др.] // Автономия личности. – 2010. – Т. 1, № 1. – С. 6–12. – EDN NYJWFL.

208. *Никифоров, Н. В.* Формирование профессиональной компетентности будущих педагогов-тренеров по вольной борьбе : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Никифоров Никита Васильевич. – Якутск, 2009. – 25 с. – EDN NKSBKR.

209. *Никифоров, Ю. Б.* Спорт в вузе как открытая физкультурно-образовательная среда подготовки творческого педагога физической культуры / Ю. Б. Никифоров, Ю. Ю. Гришин // Проблемы современного образования. – 2019. – № 4. – С. 13–18.

210. *Николаева, Н. И.* Анализ содержания образования и результатов подготовки на основе ФГОС ВО направления «Физическая культура» профессионального стандарта «Тренер» / Н. И. Николаева // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения : материалы VII Межрегион. науч.-практ. конф. с междунар. участием (Москва, 20 апреля 2017 г.). – Москва : Пед. ин-т физической культуры и спорта, 2017. – С. 495–497. – EDN YKAQVN.

211. *Новаковский, С. В.* Теория и методология базовой физической подготовки детей и подростков / С. В. Новаковский, Л. С. Дворкин // Базовая физическая подготовка человека в онтогенезе: научно-теоретические,

методические, спортивные и возрастные аспекты). – Краснодар : Неоглори, 2011. – Т. 2. – С. 398–517. – EDN ZFBHRJ.

212. *Новиков, А. А.* Основы спортивного мастерства / А. А. Новиков. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Советский спорт, 2012. – 255 с. – ISBN 978-5-9718-0589-2.

213. *Новиков, Д. А.* Статистические методы в педагогических исследованиях (типовые случаи) / Д. А. Новиков. – Москва : МЗ-Пресс, 2004. – 67 с. – ISBN 5-94073-073-6.

214. *Нос, М. С.* Средства выразительности и проявления артистизма в технико-эстетических видах спорта / М. С. Нос, Л. С. Алаева // Физкультурное образование Сибири. – 2020. – № 1 (43). – С. 52–56. – EDN QCTOSU.

215. *Носков, А. Н.* Социологический прогноз развития сноубординга среди школьников Москвы / А. Н. Носков // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 8. – С. 104. – EDN PAFPNB.

216. *Носов, С. М.* Необходимость повышения квалификации тренеров спорта высших достижений / С. М. Носов. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2020.2.p301-304 // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2020. – № 2 (180). – С. 301–304. – EDN YVWNXK.

217. Обзор и анализ состояния рынка труда в России. – URL: <https://jobfilter.ru/работа/инструктор-по-сноуборду> (дата обращения: 04.03.2021).

218. *Ожегов, С. И.* Толковый словарь русского языка / С. И. Ожегов. – Москва : Мир и образование : Оникс, 2012. – 442 с. – ISBN 978-5-94666-657-2.

219. *Орехов, Е. Ф.* Балльно-рейтинговая система оценки качества обучения студентов вуза физической культуры и спорта как фактор стимуляции учебной активности / Е. Ф. Орехов // Педагогическая наука и образование : сб. науч. тр., вып. 15. – Челябинск : УралГУФК, 2015. – С. 210–217.

220. *Орехов, Е. Ф.* Модернизация высшего профессионального образования в отрасли «Физическая культура и спорт» : монография / Е. Ф. Орехов. – Санкт-Петербург : НГУ им. П. Ф. Лесгафта, 2011. – 246 с.

221. *Осадчая, Т. Ю.* Роль межкультурной коммуникативной компетентности в профессиональной подготовке специалистов сферы бизнеса / Т. Ю. Осадчая. – DOI 10.1234/XXXX-XXXX-2016-2-200-205 // Вестник Кемеровского государственного университета. – 2016. – № 2 (66). – С. 200–205. – EDN WDZJLJ.

222. *Павлов, И. П.* Краткий очерк о высшей нервной деятельности / И. П. Павлов // Сочинения : в 6 т. – 2-е изд. – Москва ; Ленинград : АН СССР, 1951. – Т. III, кн. 2. – 450 с.

223. Педагогика профессионального образования : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е. П. Белозерцев, А. Д. Гонеев, А. Г. Пашков [и др.] ; под ред. В. А. Сластенина. – 3-е изд., стер. – Москва : Академия, 2007. – 366 с. – ISBN 978-5-7695-4514-6.

224. *Петров, А. Н.* Сноубординг и его переосмысление / А. Н. Петров // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях : сб. материалов VI Всерос. науч.-практ. конф. (Уфа, 16 ноября 2020 г.). – Уфа : БашГУ, 2020. – С. 199–201. – EDN QHGGEG.

225. *Петрова, Г. И.* Междисциплинарность университетского образования как современная форма его фундаментальности / Г. И. Петрова // Вестник Томского государственного университета. Философия. Социология. Политология, 2008. – № 3 (4). – С. 7–13. – EDN KNNWUL.

226. *Пешкова, Н. В.* Особенности личностных характеристик студентов, занимающихся различными видами двигательной активности в рамках спортизации физического воспитания / Н. В. Пешкова // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 11. – С. 89–91. – EDN XBKCSQH.

227. *Пидоря, А. М.* Основы координационной подготовки спортсменов / А. М. Пидоря, М. А. Годик, А. И. Воронов. – Омск : СибГУФК, 1992. – 76 с. – EDN ZAWAJX.

228. *Пилецкая, Л. С.* Профессиональная мобильность личности: новый взгляд на проблему / Л. С. Пилецкая // Молодой ученый. – 2014. – № 2. – С. 693–697. – EDN RVNNZF.

229. *Платонов, В. М.* Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник тренера высшей квалификации / В. Н. Платонов. – Москва : Советский спорт, 2005. – 323 с. – ISBN 5-9718-0047-7.

230. *Платонов, В. Н.* Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов : монография / В. Н. Платонов. – Москва : Спорт, 2019. – 656 с. – ISBN 978-5-9500183-3-6. – EDN JRSSLK.

231. *Платонов, Д. Н.* Региональная направленность подготовки специалистов по физической культуре и спорту / Д. Н. Платонов, А. Н. Тамбовский, И. А. Черкашин, Л. Л. Платонова // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 7. – С. 5–7. – EDN OUSWVP.

232. *Плеханова, М. Э.* Эстетические аспекты спортивно-технического мастерства в сложнокоординационных видах спорта (художественная, спортивная, эстетическая, аэробическая гимнастика) / М. Э. Плеханова. – Москва : ВНИИФК, 2006. – ISBN 5-98588-037-0. – EDN QVFQPB.

233. *Подструев, Ю. В.* Классификация технических действий в спортивной борьбе по биомеханическим признакам как предпосылка к формированию оптимальной двигательной установки на проведение бросков в дзюдо / Ю. В. Подструев, Ю. М. Схаляхо // Современное состояние и перспективы развития физической культуры и спорта : материалы Междунар. науч.-практ. конф. – Владимир, 2005. – С. 163–171.

234. *Поливаев, А. Г.* Моделирование практико-ориентированной подготовки кадров для реализации спортизированного физического воспитания в школе / А. Г. Поливаев, Л. И. Лубышева, А. В. Шабанов, С. С. Стойчева // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 9. – С. 94–96. – EDN YZLQAD.

235. *Полозов, А. А.* Возрастные пики карьеры / А. А. Полозов, Е. С. Набойченко, Г. И. Мехович [и др.]. – DOI 10.14529/em090412 // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Экономика и менеджмент. – 2015. – Т. 9, № 4. – С. 89–95. – EDN VAVZAR.

236. *Помазнева, Е. С.* Воспитательные аспекты в подготовке юных сноубордистов / Е. С. Помазнева, Е. В. Востроилова // Физкультура, спорт, здоровье : сб. ст. Всерос. с междунар. участием очно-заоч. науч.-практ. конф. (Воронеж, 28 ноября 2016 г.). – Воронеж : Научная книга, 2016. – С. 70–72. – EDN XRKANV.

237. *Пономарев, А. В.* Потенциал кафедры «Организация работы с молодежью» УрФУ в подготовке специалистов, способных работать в условиях глобальных вызовов / А. В. Пономарев // Инновационный потенциал молодежи: социальная, экологическая и экономическая устойчивость : материалы Междунар. молодеж. науч.-исслед. конф. (Екатеринбург, 1–2 октября 2018 г.). – Екатеринбург : УрФУ, 2018. – С. 3–9. – EDN АСРЕІР.

238. *Пономарев, Г. В.* Государственные образовательные стандарты в области ФКиС: проблемы и перспективы совершенствования / Г. Н. Пономарев // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 12. – С. 9–14.

239. *Пономаренко, А. А.* Теоретические основы исследования учебной мотивации студентов / А. А. Пономаренко, В. А. Чернобытов // Молодой ученый. – 2013. – № 1. – С. 356–358. – EDN PNEZYN.

240. *Попова, Т. И.* Идеи С. Л. Выготского в современном образовании / Т. И. Попова, О. В. Маркина // Наука и образование. – 2020. – Т. 3, № 2. – С. 123. – EDN GXURNV.

241. Постановление Миннауки РФ от 13 марта 1992 г. № 13 «О введении многоуровневой структуры высшего образования в Российской Федерации». – URL: [https://ru.wikisource.org/wiki/Постановление\\_Миннауки\\_РФ\\_от\\_13\\_марта\\_1992\\_года\\_№\\_13\\_«О\\_введении\\_многоуровневой\\_структуры\\_высшего\\_образования\\_в\\_Российской\\_Федерации»](https://ru.wikisource.org/wiki/Постановление_Миннауки_РФ_от_13_марта_1992_года_№_13_«О_введении_многоуровневой_структуры_высшего_образования_в_Российской_Федерации») (дата обращения: 21.01.2021).

242. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 г. № 940. Приложение. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура. – URL: <https://base.garant.ru/71788814/53f89421bbdaf741eb2d1ecc4ddb4c33/> (дата обращения: 21.01.2021).

243. Приказ Министерства образования и науки РФ от 1 июля 2013 г. № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам» (с изм. и доп.). – URL: <https://base.garant.ru/70440506/> (дата обращения: 12.01.2021).

244. Приказ Министерства образования и науки РФ от 8 апреля 2015 г. № 376 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура (уровень магистратуры)». – URL: <https://base.garant.ru/71002140/> (дата обращения: 12.01.2021).

245. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196». – URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202010270038> (дата обращения: 12.01.2021).

246. Приказ Министерства спорта РФ от 19 января 2018 г. № 29 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «сноуборд». – URL: <https://base.garant.ru/71875906/> (дата обращения: 12.03.2021).

247. Программа спортивной подготовки по виду спорта «Сноуборд» АУ УР «СК «Чекерил» СШ по горнолыжному спорту и сноуборду. – URL: [http://chekeril.ru/sites/default/files/field/document/pdf/norm\\_doc/Snowboard/](http://chekeril.ru/sites/default/files/field/document/pdf/norm_doc/Snowboard/) (дата обращения: 10.06.2021).

248. Программа спортивной подготовки по виду спорта «Сноуборд» ГБУ МО «СШОР Истина». – URL: <http://new.dop.mosreg.ru/program/59837-programma-sportivnoi-podgotovki-po-vidu-sporta-snoubord/> (дата обращения: 10.06.2021).

249. Программа спортивной подготовки по виду спорта «Сноуборд» ГБУ СШ ГСС РБ. – URL: <https://school.ski-rb.ru/wp-content/uploads/2020/09/ПСП-Сноуборд/> (дата обращения: 05.06.2021).

250. Программа спортивной подготовки по виду спорта «Сноуборд» МБУ «Спортивная школа № 14 г. Сочи». – URL: <http://winter-sochi.ru/informatsiya/> (дата обращения: 10.06.2021).

251. Программа спортивной подготовки по виду спорта «Сноуборд» РГШ «Столица». – URL: <https://rss-s.ru/upload/iblock/075/programma-sport-podgotovkiSnoubord/> (дата обращения: 02.06.2021).

252. Программа спортивной подготовки по виду спорта «Сноуборд» ЧУДО «СК «Металлург-Магнитогорск» СШОР. – URL: <http://sportclubmmk.club/wp-content/uploads/2017/02/3-4-Programma-sportivnoy-podgotovki-po-snoubordu/> (дата обращения: 06.06.2021).

253. Программа спортивной подготовки по сноуборду ГБУ ЦСП «Хлебниково». – URL: <https://docplayer.com/48952734-Programma-sportivnoy-podgotovki-po-snoubordu> (дата обращения: 01.06.2021).

254. Пуни, А. Ц. Психологические основы волевой подготовки в спорте / А. Ц. Пуни. – Ленинград : [б. и.], 1977. – 48 с.

255. Раджабкадиев, Р. М. Антропометрические параметры и компонентный состав тела спортсменов неигровых видов спорта / Р. М. Раджабкадиев, К. В. Выборная, А. Н. Мартинчик [и др.]. – DOI 10.17238/ISSN2223-2524.2019.2.46 // Спортивная медицина: наука и практика. – 2019. – Т. 9, № 2. – С. 46–54. – EDN XHVUIK.

256. Райс, О. Интерактивные технологии в обучении. Педагогика нового времени / О. Райс, Е. Карпенко. – 2017. – 80 с. – ISBN 978-5-4474-9670-8.

257. Раменская, Т. И. Лыжный спорт / Т. И. Раменская, А. Г. Баталов. – Москва : Флинта : Наука, 2004. – 319 с. – ISBN 5-89349-751-1. – EDN QUAJEF.

258. Рапопорт, Л. А. Алгоритмизация в технической подготовке юных конькобежцев на этапе начальной спортивной специализации : диссертация ... кандидата педагогических наук : 13.00.04 / Рапопорт Леонид Аронович. – Омск, 1987. – 196 с.

259. Рапопорт, Л. А. О реализации государственной политики в сфере физической культуры и спорта / Л. А. Рапопорт, М. Ю. Биктуганова // Российский

человек и власть в контексте радикальных изменений в современном мире : материалы XXI Рос. науч.-практ. конф. (с междунар. участием) (Екатеринбург, 12–13 апреля 2019 г.). – Екатеринбург : Гуманит. ун-т, 2019. – С. 779–782. – EDN ZHUSVF.

260. *Ратов, И. П.* Биомеханические технологии подготовки спортсменов / И. П. Ратов, Г. И. Попов, А. А. Логинов, Б. В. Шмонин. – Москва : Физкультура и спорт, 2007. – 118 с. – ISBN 978-5-278-00840-8.

261. *Рафикова, А. Р.* Инновационные подходы в преподавании физической культуры в системе подготовки управленческих кадров / А. Р. Рафикова // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2019. – № 4 (15). – С. 161–169.

262. *Реан, А. А.* Психология адаптации личности: анализ, теория, практика / А. А. Реан, А. Р. Кудашев, А. А. Баранов. – Санкт-Петербург : Прайм-Еврознак, 2006. – 479 с. – ISBN 5-93878-211-2.

263. *Ревизионский, И. В.* К проблеме проектирования содержания высшего профессионального образования на уровне учебной дисциплины / И. В. Ревизионский // Совершенствование подготовки кадров в области физической культуры и спорта в условиях модернизации профессионального образования в России : материалы IX Всерос. науч.-практ. конф. (Москва, 31 марта – 2 апреля 2011 г.). – Москва : Физическая культура, 2011. – С. 75–78.

264. *Резер, Т. М.* Государственное управление качеством образования / Т. М. Резер, Т. Ю. Ольшевская. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2019. – 115 с. – ISBN 978-5-7996-2669-3. – EDN HBKNFI.

265. *Ривлин, А. А.* Ангуляция как основа динамической стойки спортсмена-горнолыжника / А. А. Ривлин, С. Д. Леготин // Культура физическая и здоровье. – 2018. – № 1 (65). – С. 63–69. – EDN YWFALI.

266. *Родионов, А. В.* Психология физического воспитания и спорта : учеб. для студентов вузов физкультур. профиля / А. В. Родионов. – Москва : Фонд «Мир» : Акад. проект, 2004. – 570 с. – ISBN 5-8291-0321-4.

267. *Романова, Д. С.* Проблемы перевода с английского на русский терминов в сноуборде / Д. С. Романова, Н. В. Скачева // Актуальные вопросы организации волонтерской деятельности в рамках подготовки к Универсиаде 2019: лингвопереводческий, психолого-педагогический, организационно-управленческий и социальный аспекты : сб. материалов V Междунар. науч.-практ. конф. (Красноярск, 1–2 ноября 2018 г.). – Красноярск : СибГУ им. М. Ф. Решетнева, 2019. – С. 43–45. – EDN OHYURG.

268. *Ромашкина, Г. Ф.* Коэффициент конкордации в анализе социологических данных / Г. Ф. Ромашкина, Г. Г. Татарова // Социология: методология, методы, математические модели. – 2005. – № 20. – С. 131–158. – EDN PEXIPT.

269. *Рубинштейн, С. Л.* Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – Санкт-Петербург : Питер, 1999. – 712 с. – ISBN 5-314-00016-4.

270. *Рысакова, О. Г.* Инструментарий оценки технической подготовленности квалифицированных сноубордистов в параллельных дисциплинах / О. Г. Рысакова, А. Н. Вегеле, А. С. Махов // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 6. – С. 46. – EDN SIZGLU.

271. *Рысакова, О. Г.* Социальный портрет и мотивационные предпочтения инструктора по горным лыжам и сноуборду / О. Г. Рысакова, И. В. Михайлова, Е. Д. Бакулина, В. А. Богданова // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 7. – С. 25–26. – EDN YINKKQ.

272. *Самойленко, А. А.* Разработка модели профессиограммы инструктора детско-юношеского туризма в образовательном учреждении как фактор обеспечения качества обучения и воспитания / А. А. Самойленко // Теоретические и практические проблемы современного образования : материалы V Междунар. науч.-практ. конф. (Краснодар, 20 апреля 2016 г.). – Краснодар : КСЭИ, 2016. – С. 83–95. – EDN XHANID.

273. *Савиных, Л. Е.* Сурдлимпийские игры – 2015 в городе Ханты-Мансийске: события, факты, комментарии / Л. Е. Савиных, Д. С. Попков,

С. С. Машинцов // Северный регион: наука, образование, культура. – 2015. – № 2-3 (32). – С. 147–150. – EDN VCHXWJ.

274. Самарин, Д. Н. Зарубежный опыт подготовки специалистов по лыжному спорту и сноуборду / Д. Н. Самарин // Известия Волгоградского государственного педагогического университета. – 2019. – № 8 (141). – С. 87–92. – EDN ХОРРҮҮ.

275. Сафонов, И. В. Философские аспекты выбора стилей катания в сноубординге / И. В. Сафонов, Т. П. Берсенева, Н. А. Соболева // Фундаментальные научные исследования: теоретические и практические аспекты : сб. материалов X Междунар. науч.-практ. конф. (Кемерово, 30 мая 2019 г.). – Кемерово : Западно-Сибирский научный центр, 2019. – Т. 2. – С. 29–30. – EDN IGXDRL.

276. Свинарченко, В. Г. Научное исследование по педагогике в структуре вузовского и дополнительного образования / В. Г. Свинарченко, О. А. Козырева. – Москва : НИЯУ МИФИ, 2014. – 92 с. – ISBN 978-5-7262-2006-2. – EDN ТРМОХЛ.

277. Седов, Д. Г. Готовность будущего тренера к профессиональной деятельности и формирование его профессиональной компетентности / Д. Г. Седов, С. А. Шерыхалин, Ю. Б. Шерыхалина // Современные аспекты физкультурной и спортивной работы с учащейся молодежью : материалы Междунар. науч.-практ. конф. (Пенза, 16–17 мая 2016 г.). – Пенза : ПГУ, 2016. – С. 91–95. – EDN WGKMSL.

278. Селевко, Г. К. Современные образовательные технологии / Г. К. Селевко. – Москва : Народное образование, 1998. – 256 с.

279. Сениченко, С. А. Программированное обучение преподавания специальных дисциплин в училище олимпийского резерва / С. А. Сениченко // Зауралье спортивное : сб. тр. II Регион. науч.-практ. конф. (Курган, 22 апреля 2013 г.). – Курган : КГУ, 2013. – С. 56–57. – EDN YJXDEL.

280. Сергеев, Г. А. Теория и методика обучения базовым видам спорта: лыжный спорт / Г. А. Сергеев, Е. В. Мурашко, Г. В. Сергеева. – 2-е изд., стер. – Москва : Академия, 2012. – 168 с. – ISBN 978-5-7695-9514-1.

281. Серегина, О. Б. Методические особенности организации практик студентов факультета физической культуры в современных условиях реализации

ФГОС ВО / О. Б. Серегина, Л. В. Тарасенко // Разработка учебно-методического обеспечения для внедрения инновационных методов обучения при реализации ФГОС ВО : материалы XLV Науч.-метод. конф. (Тула, 18–19 декабря 2018 г.). – Тула : ТГПУ им. Л. Н. Толстого, 2018. – С. 363–365. – EDN YWRGGD.

282. *Синякова, М. Г.* О диагностических методиках изучения развития универсальных компетенций у студентов / М. Г. Синякова // Международный журнал экспериментального образования. – 2019. – № 6. – С. 42–46. – EDN VGMPTB.

283. *Сираковская, Я. В.* Сноубординг как средство улучшения физического состояния детей младшего школьного возраста / Я. В. Сираковская, А. А. Попова // Современное образование: актуальные вопросы, достижения и инновации : сб. ст. XXX Междунар. науч.-практ. конф. (Пенза, 25 сентября 2019 г.). – Пенза : Наука и просвещение, 2019. – С. 63–67. – EDN HZKIKU.

284. *Скляр, М. С.* Основные направления модернизации системы высшего образования в области физической культуры и спорта / М. С. Скляр // Гуманитарный вестник (Горловка). – 2020. – № 10. – С. 131–138. – EDN SSFFZR.

285. *Сластенин, В. А.* Болонское соглашение: курс на интеграцию / В. А. Сластенин // Педагогическое образование и наука. – 2011. – № 8. – С. 4–7.

286. *Сластенин, В. А.* Педагогика : учеб. пособие / В. А. Сластенин, И. Ф. Исаев, Е. Н. Шиянов ; под ред. В. А. Сластенина. – Москва : Академия, 2008. – 566 с. – ISBN 978-5-7695-4762-1.

287. *Сластенин, В. А.* Педагогическое образование: вызовы XXI века : доклад на Междунар. науч.-практ. конф. «Педагогическое образование: вызовы XXI века» / В. А. Сластенин // Международная академия наук педагогического образования : [сайт]. – Москва, 2010. – URL: [http://www.manpro.ru/manpro/conferences/materials/201009/brosh\\_slast.pdf](http://www.manpro.ru/manpro/conferences/materials/201009/brosh_slast.pdf) (дата обращения: 27.03.2022).

288. Словарь-справочник по педагогике / авт.-сост. В. А. Мижериков ; под общ. ред. П. И. Пидкасистого. – Москва : Сфера, 2004. – 448 с. – ISBN 5-89144-433-X.

289. *Смирнова, Н. О.* Влияние спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий на профессиональное становление студентов вуза / Н. О. Смирнова. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2020.4.p416-420 // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2020. – № 4 (182). – С. 416–419. – EDN HQGIFM.

290. *Смоленский, А. А.* Влияние созданной инфраструктуры комплекса «Роза Хутор» на популяризацию горнолыжного спорта и сноуборда в РФ / А. А. Смоленский // Формирование конкурентной среды, конкурентоспособность и стратегическое управление предприятиями, организациями и регионами : сб. ст. IV Междунар. науч.-практ. конф. (Пенза, 15–16 мая 2019 г.). – Пенза : ПГАУ, 2019. – С. 246–250. – EDN GUMQAZ.

291. Современные подходы в подготовке горнолыжников и сноубордистов высокой квалификации : сборник информационных материалов / ред. кол.: А. М. Кравцов, А. Г. Абалян, С. П. Евсеев, Е. Б. Мякинченко. – Москва : ТВТ Дивизион, 2011. – 88 с. – ISBN 978-5-98724-096-0.

292. *Солнцева, Т. Н.* Биоимпедансное исследование и оценка показателей состава тела спортсменов высокой квалификации зимних видов спорта / Т. Н. Солнцева, М. М. Коростелева, С. П. Черных [и др.] // Вопросы питания. – 2014. – Т. 83, № S3. – С. 145. – EDN XCEWDP.

293. *Сорокин, В. А.* Развитие профессионально-физкультурных компетенций по проектированию оздоровительных технологий в системе подготовки специалиста по физическому воспитанию / В. А. Сорокин, И. Е. Пономарев. – DOI 10.22394/2079-1690-2020-1-1-256-260 // Государственное и муниципальное управление. Ученые записки. – 2020. – № 1. – С. 256–260. – EDN IYLFTO.

294. *Спирин, Л. Ф.* Педагогика решения учебно-воспитательных задач / Л. Ф. Спирин ; под ред. П. В. Конаныхина. – Кострома : КГПУ, 1994. – 107 с. – ISBN 5-7591-0006-8.

295. *Стеблев, А. А.* Модернизация системы профессиональной подготовки специалистов сферы по физической культуре и спорту на основе инновационных

технологий / А. А. Стеблев, О. Е. Чайковская, М. В. Стефановский // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2019. – № 2 (168). – С. 338–342.

296. *Степанова, В. В.* Горнолыжные курорты России / В. В. Степанова // Современные тенденции физической культуры и спорта : сб. докл. Междунар. науч.-практ. и учеб.-метод. конф., посвященной 95-летию НИУ МГСУ (Москва, 9–10 июня 2016 г.). – Москва : НИУ МГСУ, 2016. – Вып. 9. – С. 199–201. – EDN WWNEIP.

297. *Степанова, М. А.* В логике идей П. Я. Гальперина / М. А. Степанова // Материалы международной научной конференции «Деятельностный подход к образованию в цифровом обществе» (Москва, 13–14 декабря 2018 г.). – Москва : МГУ, 2018. – С. 305–309. – EDN YVDADB.

298. *Стеценко, В.* Самоучитель игры на сноуборде / В. Стаценко. – Москва : Речь, 2005. – 128 с.

299. *Стеценко, Н. В.* Цифровизация в сфере физической культуры и спорта: состояние вопроса / Н. В. Стеценко, Е. А. Широбакина // Наука и спорт: современные тенденции. – 2019. – Т. 22, № 1 (22). – С. 35–40. – EDN ZAIXPV.

300. *Сурков, Е. Н.* Определение результативности и частоты выполнения высоко оцениваемых элементов у высококвалифицированных спортсменов-сноубордистов на этапах Кубка мира и России / Е. Н. Сурков, А. В. Кравец-Абдуллина // Спорт высших достижений: интеграция науки и практики : материалы II Междунар. науч.-метод. конф. (Уфа, 15 апреля 2019 г.). – Уфа : УГНТУ, 2019. – С. 107–111. – EDN ZIQDCH.

301. *Суслов, Ф. П.* Тренировка в условиях среднегорья как средство повышения спортивного мастерства : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Суслов Феликс Павлович. – Москва, 1983. – 401 с.

302. *Сухинина, В. В.* Подготовка педагогов профессионального образования с позиций профессиографического и компетентностного подходов / В. В. Сухинина // Вестник Самарского государственного технического университета. Серия: Психолого-педагогические науки. – 2006. – № 47. – С. 168–173.

303. *Сущенко, В. П.* Особенности личностно-профессионального развития различных категорий специалистов по физической культуре и спорту / В. П. Сущенко, В. А. Щеголев, А. В. Коршунов // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 6. – С. 3–5. – EDN VZYIXD.

304. *Сычева-Передеро, Е. Э.* Сноубординг как вид спорта / Е. Э. Сычева-Передеро // Научный лидер. – 2021. – № 13 (15). – С. 88–89.

305. *Талызина, Н. Ф.* Деятельностная теория обучения как основа подготовки специалистов / Н. Ф. Талызина // Вестник Московского университета. Серия 20: Педагогическое образование. – 2009. – № 3. – С. 17–30.

306. *Талызина, Н. Ф.* Теоретические основы программированного обучения / Н. Ф. Талызина. – Москва : Знание, 1968. – 102 с.

307. Теория и методика спорта : для училищ олимпийского резерва / под общ. ред. Ф. П. Сулова, Ж. К. Холодова. – Москва : 4-й филиал Воениздата, 1997. – С. 118–133.

308. Теория и методика физической культуры : учебник / Ю. Ф. Курамшин, В. И. Григорьев, Н. Е. Латышева [и др.] ; под ред. Ю. Ф. Курамшина. – 4-е изд., испр. – Москва : Советский спорт, 2010. – 463 с. – ISBN 978-5-9718-0431-4.

309. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / сост. Ф. П. Сулов, Д. А. Тышлер. – Москва : СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с. – ISBN 5-8134-0047-8.

310. *Терских, И. А.* Идеи П. Ф Лесгафта о физическом воспитании и их реализация в практике современной начальной школы / И. А. Терских / Вестник Таганрогского института им. А. П. Чехова. – 2020. – № 1. – С. 130–134. – EDN NDIJED.

311. *Тихвинская, Е. О.* Психология переживания в спорте / Е. О. Тихвинская. – Санкт-Петербург : СПбГУ, 2007. – 13 с.

312. *Толочек, В. А.* Современная психология труда / В. А. Толочек. – Санкт-Петербург : Питер, 2005. – 479 с. – ISBN 5-272-00193-1.

313. *Торопова, А. И.* Проблемы и перспективы физической культуры и спорта в вузах на основе социологических опросов студентов С(А)ФУ им.

М. В. Ломоносова / А. И. Торопова // Скиф. Вопросы студенческой науки. – 2017. – № 12. – С. 56–59.

314. Традиции и перспективы деятельностного подхода в психологии: школа А. Н. Леонтьева / А. Г. Асмолов, Ю. Д. Бабаева, Н. Б. Березанская [и др.] ; под ред. А. Е. Войскунского [и др.]. – Москва : Смысл, 1999. – 429 с. – ISBN 5-89357-055-3.

315. Третьякова, Н. В. Исследование уровня профессиональной компетентности тренеров по фитнесу / А. М. Парфенова, С. Л. Сазонова, Н. В. Третьякова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2022. – № 10 (212). – С. 323–328. – EDN IFOPCK.

316. Трушина, Э. Н. Состояние клеточного иммунитета у высококвалифицированных спортсменов различных видов спорта / Э. Н. Трушина, О. К. Мустафина, К. М. Гаппарова, Р. А. Ханферьян // Вопросы питания. – 2014. – Т. 83, № 83. – С. 147. – EDN XCEWET.

317. Учебный центр Федерации горнолыжного спорта и сноуборда России. Программа подготовки для любителей горных лыж и сноуборда. – URL: [http://www.ski-school.ru/obuch\\_lubit-kids/](http://www.ski-school.ru/obuch_lubit-kids/) (дата обращения: 30.11.2020).

318. Факторович, А. А. Сущность педагогической технологии / А. А. Факторович // Педагогика. – 2008. – № 2. – С. 19–27. – EDN ILITMB.

319. Федеральный закон «О высшем и послевузовском профессиональном образовании» от 22.08.1996 № 125-ФЗ (последняя редакция). – URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_11446/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_11446/) (дата обращения: 21.01.2021).

320. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ (последняя редакция). – URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_73038/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/) (дата обращения: 12.01.2021).

321. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (последняя редакция). – URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/) (дата обращения: 12.01.2021).

322. Федерация горнолыжного спорта и сноуборда России. История сноуборда. – URL: [http://www.fgssr.ru/board\\_istoriya.aspx](http://www.fgssr.ru/board_istoriya.aspx) (дата обращения: 27.10.2020).

323. *Федотова, В. Г.* Причины и профилактика травматизма в лыжном спорте / В. Г. Федотова, В. Н. Федотов. – Малаховка : МГАФК, 2017. – 148 с. – EDN WHHCPQ.

324. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям: теория и методика / М. М. Боген ; предисл. П. Я. Гальперина. – Изд. 4-е, испр. и доп. – Москва : Либроком, 2013. – 219 с. – ISBN 978-5-397-03729-7.

325. *Фортуна, К.* Лыжный спорт: перспективы развития / К. Фортуна, М. Н. Налимова. – DOI 10.18411/lj-12-2019-187 // Тенденции развития науки и образования. – 2019. – № 57-9. – С. 56–57. – EDN TVLXHI.

326. *Хазова, С. А.* Теоретический анализ современных проблем функционирования физической культуры в обществе / С. А. Хазова, А. Х. Мамадиев. – DOI 10.24411/2305-8404-2020-10106 // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2020. – № 1. – С. 40–51. – EDN RBYXXG.

327. *Хазова, С. Н.* Технологические основы подготовки конкурентоспособных специалистов по физической культуре и спорту // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. – 2011. – № 1. – С. 208–215. – EDN OEDGED.

328. *Холодов, Ж. К.* Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 2-е изд., исп. и доп. – Москва : Academia, 2001. – 478 с. – ISBN 5-7695-0853-1.

329. *Храмова, А. В.* К вопросу об улучшении физических и психологических показателей сноубордистов / А. В. Храмова // Молодой ученый. – 2020. – № 4 (294). – С. 452–454. – EDN CJVILE.

330. *Храмова, А. В.* Страх в процессе спортивной подготовки и соревновательной деятельности спортсменов-сноубордистов / А. В. Храмова // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здоровья : сб. материалов Регион. студенч. науч.-практ. конф. (Новосибирск, 21 апреля 2017 г.). – Новосибирск : НГПУ, 2017. – С. 189–192. – EDN RUKYDS.

331. *Хуторской, А. В.* Метапредметный подход в обучении : науч.-метод. пособие / А. В. Хуторской. – Москва : Эйдос, 2012. – 72 с. – ISBN 978-5-904329-18-1.

332. *Хушбахтов, А. Х.* Терминология «педагогические условия» / А. Х. Хушбахтов // Молодой ученый. – 2015. – № 23 (103). – С. 1020–1022. – EDN VDDTBH.

333. *Чеботарева, О. Н.* Возможность и специфика самореализации и самосовершенствования спортсменов в сноубординге на региональном примере Кузбасса / О. Н. Чеботарева, Т. Н. Артамонова, О. А. Козырева // Теория и практика образования в современном мире : материалы III Междунар. науч. конф. (Санкт-Петербург, 20–23 мая 2013 г.). – Санкт-Петербург : Реноме, 2013. – С. 30–32. – EDN VMRBUD.

334. *Черепов, Е. А.* Изучение оздоровительного влияния занятий сноубордом студентами-старшекурсниками в качестве активного отдыха / Е. А. Черепов, А. С. Аминов, А. В. Шмидт // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура. – 2013. – Т. 13, № 3. – С. 6–10. – EDN RCNVTR.

335. *Чертов, Н. В.* Стратегия подготовки специалистов по физической культуре и спорту на юге России / Н. В. Чертов, Т. А. Степанова, О. В. Чертов, В. Л. Фомин // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 1. – С. 8–10. – EDN YILTPE.

336. *Чиркина, С. Е.* Мотивы учебной деятельности современного студента / С. Е. Чиркина // Образование и саморазвитие. – 2013. – № 4 (38). – С. 83–89. – EDN SDBZLV.

337. *Чориев, И. Р.* Педагогическое проектирование физкультурно-спортивной деятельности будущих специалистов / И. Р. Чориев, В. Ш. Караев // Academic research in educational sciences. – 2020. – №6. – С. 147–150.

338. *Шадриков, В. Д.* Новая модель специалиста: инновационная подготовка и компетентностный подход / В. Д. Шадриков // Высшее образование сегодня. – 2004. – № 8. – С. 26–31. – EDN SKGLQX.

339. *Шагбанов, Ф. Р.* Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа в вузах: российский и зарубежный опыт / Ф. Р. Шагбанов. – DOI 10.24411/2076-1503-2020-10643 // Образование и право. – 2020. – № 6. – С. 285–291. – EDN DQZTYJ.

340. *Шарифулина, С. Р.* Педагогические условия подготовки будущих учителей физической культуры к управлению физкультурно-спортивной деятельностью / С. Р. Шарифулина, Ю. К. Жесткова, В. А. Шартынова // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 3. – С. 36–38. – EDN YRIGIN.

341. *Шестаков, М. П.* Проблемы использования информационного подхода при разработке теории обучения человека движениям / М. П. Шестаков // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 2. – С. 17–21.

342. *Ширшова, А. А.* Оценка эффективности техники прохождения дистанции в сноуборде / А. А. Ширшова // Актуальные проблемы физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровления различных категорий населения ХМАО-Югры : сб. материалов I Гор. науч.-практ. конф. обучающихся г. Ханты-Мансийска (Ханты-Мансийск, 28–29 мая 2019 г.). – Ханты-Мансийск : ЮГУ, 2019. – С. 91–93. – EDN UVLPNG.

343. Школа сноуборда Flowing Freeride Online Snowboard School. – URL: <https://snowboardclass.com/about-snowboard-lessons-online/> (дата обращения: 12.12.2020).

344. Школа сноуборда Slenergy. – URL: <http://slenergy.ru/onlajjn-uroki-po-snouboarding/> (дата обращения: 06.12.2020).

345. Школа сноуборда Snowboard Addiction. – URL: <https://snowboardaddiction.com/pages/tutorials/> (дата обращения: 12.12.2020).

346. Школа сноуборда Sobolev Snowboard School. – URL: <https://sobolevsnowboardschool.com/study/> (дата обращения: 10.12.2020).

347. Школа сноубординга. Простые движения : [видео]. – URL: <https://www.youtube.com/watch?v=Axbk3VNVJV0/> (дата обращения: 07.12.2020).

348. *Шмонин, Б. В.* Автоматизированная система управления двигательными действиями в комплексных видах тренировок «АСУ-КТ» / Б. В. Шмонин,

А. А. Логинов // Моделирование спортивной деятельности в искусственно созданной среде : материалы науч.-практ. конф. – Москва : Физкультура, образование и наука, 1999. – С. 62–69. – URL: <http://lib.sportedu.ru/Texts.idc?DocID=107504> (дата обращения: 16.12.2022).

349. Шмонин, Б. В. Методы и условия формирования спортивно-технического мастерства на основе использования биомеханических технологий (общие положения) / Б. В. Шмонин, С. С. Бочаров // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России : сб. ст. Всерос. науч.-практ. конф. (Саратов, 10 ноября 2016 г.). – Саратов : Центр социальных агроинноваций СГАУ, 2016. – С. 51–56. – EDN ZVOIGZ.

350. Шуклина, Е. А. Как управлять изменениями в высшей школе / Е. А. Шуклина // Университетское управление: практика и анализ. – 2018. – Т. 22, № 6. – С. 88–93.

351. Щекин, Г. В. Теория и практика управления персоналом : учеб.-метод. пособие / Г. В. Щекин. – 2-е изд., стер. – Киев : МАУП, 1998. – 255 с. – ISBN 966-7299-20-8.

352. Щенникова, М. Ю. Профессиональное образование и система профессиональных квалификаций в области физической культуры и спорта / М. Ю. Щенникова, В. Ф. Костюченко, Т. М. Овсяк // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2018. – № 3 (157). – С. 329–339. – EDN YUZXLZ.

353. Щенникова, М. Ю. Эволюция и перспективы совершенствования профессионального образования в области физической культуры и спорта в России / М. Ю. Щенникова, В. Ф. Костюченко // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 10. – С. 27–29. – EDN WXPWHZ.

354. Эрдынеева, К. Г. Университет как субъект региона в развитии: методологические подходы, принципы / К. Г. Эрдынеева, Т. К. Клименко, Л. А. Бордонская [и др.]. – DOI 10.21209/2658-7114-2019-14-1-6-16 // Ученые

записки Забайкальского государственного университета. – 2019. – Т. 14, № 1. – С. 6–16. – EDN WUWAGD.

355. *Яковлев, Б. П.* Основы спортивной психологии / Б. П. Яковлев – Москва : Советский спорт, 2010. – 208 с. – ISBN 978-5-9718-0469-7.

356. *Яковлев, Б. П.* Психическая нагрузка в спорте высших достижений / Б. П. Яковлев. – Сургут : СурГПУ, 2007. – 201 с. – ISBN 5-93190-221-X. – EDN QWGIMZ.

357. *Яковлев, Б. П.* Эмоциональная напряженность в спортивной деятельности : монография / Б. П. Яковлев. – Сургут : СурГПИ, 2003. – 182 с. – ISBN 5-93190-091-8. – EDN QTNDOJ.

358. *Якушкина, М. С.* Ивент-менеджмент как инновационная технология управления взаимодействием традиционных учебных организаций и общественных объединений взрослых. / М. С. Якушкина, А. И. Смирнова, К. А. Пшенко // Человек и образование. – 2018. – № 3. – С. 34–40.

359. *Ямалетдинова, Г. А.* Показатели развития профессиональных компетенций у тренеров по чирлидингу / Г. А. Ямалетдинова, С. Е. Семенов // Российский человек и власть в контексте радикальных изменений в современном мире : материалы XXI Рос. науч.-практ. конф. (с междунар. участием) (Екатеринбург, 12–13 апреля 2019 г.). – Екатеринбург : Гуманит. ун-т, 2019. – С. 602–610.

360. A guide to ski + snowboard instructor courses / NonStop. – URL: <https://www.nonstopsnow.com/journal/guide-to-ski-snowboard-instructor-courses> (дата обращения: 24.12.2022).

361. *Arnold, D.* Dawn or dusk of the 5th age of research in educational technology? A literature review on (e-)leadership for technology-enhanced learning in higher education (2013–2017) / D. Arnold, A. Sangrà. – DOI 10.1186/s41239-018-0104-3 // International journal of educational technology in higher education. – 2018. – Vol. 15. – P. 18–34.

362. *Björn, T.* The implications of assessment for learning in physical education and health / T. Björn, M. Öhman. – DOI 10.1177/1356336X15595006 // European Physical Education Review. – 2016. – Vol. 22, iss. 2. – P. 150–166.

363. *Hussain, F. N.* Investigating the use of a lecture capture system within pharmacy education: lessons from an undergraduate pharmacy program at Qatar University / F. N. Hussain, R. Al-Mannai, M. I. Diab, A. Agouni. – DOI 10.1186/s41239-020-00214-1 // International journal of educational technology in higher education. – 2020. – Vol. 17. – P. 289–294.

364. *Jonnaert, P.* Compétences et socioconstructivisme: un cadre théorique / P. Jonnaert. – 2e éd. – Paris/Bruxelles : De Boeck-Université, 2009. – 285 p.

365. Many choices for study in United States / Education USA: how to choose to study at university // The Standart. Higher and professional education. – September 8, 2008. – Supplement 23.

366. *Raffaghelli, J. E.* Supporting the development of critical data literacies in higher education: building blocks for fair data cultures in society / J. E. Raffaghelli, S. Manca, B. Stewart [et al.]. – DOI 10.1186/s41239-020-00235-w // International journal of educational technology in higher education. – 2020. – Vol. 17. – P. 129–135.

367. *Roegiers, X.* A conceptual framework for competencies assessment / X. Roegiers. – Geneva : IBE, 2016. – 45 p. – URL: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000245195> (дата обращения: 06.12.2022).

368. *Sanchez-Oliva, D.* Physical education lessons and physical activity intentions within Spanish secondary schools: a self-determination perspective / D. Sanchez-Oliva, P. A. Sanchez-Miguel, F. M. Leo [et al.]. – DOI <https://doi.org/10.1123/jtpe.2013-0043> // Journal of teaching in physical education. – 2014. – Vol. 33, iss. 2. – P. 232–249.

369. Tuning educational structures in Europe. Line 1. Learning outcomes/ competencies methodology, 2001–2003. Phase 1. – URL: <http://www.Relint.Deusto.es/TuningProject/index.htm> (дата обращения: 06.12.2020).

370. Warren Miller's Сноуборд: с азов до фрирайда : [видео]. – URL: <https://www.youtube.com/watch?v=fIVrb2epACY/> (дата обращения: 06.12.2022).

371. *Yang, N.* How stakeholders' data literacy contributes to student success in higher education: a goal-oriented analysis / N. Yang, T. Li. – DOI 10.1186/s41239-020-00220-3 // International journal of educational technology in higher education. – 2020. – Vol. 17. – P. 478–521.

## Приложение А

### Анкета для школьников о необходимости включения занятий по сноубордingu

Дорогие друзья!

Целью анкетирования является выявления необходимости включения занятий по сноуборду среди школьников общеобразовательных школ г. Южно-Сахалинска. Включение данной дисциплины предполагается в рамках проекта «Сноуборд в школу», в форме факультативных занятий, или занятий на уроках физической культуры в зимний период.

Выберете вариант ответа и выделите его.

Благодарим Вас за сотрудничество!

**1. Укажите, пожалуйста, сколько Вам лет, Ваш класс.**

**2. Знаете ли Вы о таком виде спорта, как сноубординг?**

Да      Нет      Затрудняюсь ответить

**3. Пробовали ли Вы кататься на сноуборде?**

Да      Нет      Нет, но хочу попробовать      Регулярно катаюсь

**4. Знаете ли Вы о таком проекте, как «Сноуборд в школу»?**

Да      Нет      Затрудняюсь ответить

**5. Хотели бы Вы заниматься сноубордингом вместо беговых лыж на уроках физической культуры? Объясните, почему?**

Да,

Нет,

Свой вариант

## Приложение Б

### Анкета для студентов о необходимости включения учебной дисциплины «Сноубординг» с методикой преподавания в подготовку студентов факультета физической культуры

Уважаемые коллеги! Целью анкетирования является выявление необходимости включения учебной дисциплины «Сноубординг» с методикой преподавания в подготовку студентов факультета физической культуры Сахалинского государственного университета. Данный спецкурс предполагает практические занятия по обучению основам катания на сноуборде.

Выберите вариант ответа и выделите его.

Благодарим Вас за сотрудничество!

**1. Знаете ли Вы, что сноубординг является базовым для региона видом спорта?**

Да      Нет      Затрудняюсь ответить

**2. Знаете ли Вы о проекте «Сноуборд в школу»?**

Да      Нет      Затрудняюсь ответить

**3. Как Вы считаете, данный проект положительно влияет на физическое воспитание подрастающего поколения?**

Да      Нет      Затрудняюсь ответить

**4. Знаете ли Вы, что, кроме спортивной школы по горнолыжному спорту и сноуборду, в Сахалинской области активно работает ряд коммерческих горнолыжных клубов по обучению катанию на сноуборде взрослых и детей?**

Да      Нет      Затрудняюсь ответить

**5. Знаете ли Вы, что специалисты по сноубордингу являются востребованными на региональном рынке труда?**

Да      Нет      Затрудняюсь ответить

**6. Интересна ли Вам данная дисциплина как предмет изучения?**

Да      Нет      Затрудняюсь ответить

**7. Как Вы думаете, изучение дисциплины «Сноубординг» поможет Вам в профессиональной реализации?**

Да      Нет      Затрудняюсь ответить

**8. Хотели бы Вы изучить теорию и методику обучения катанию на сноуборде в университете?**

Да      Да, но без практических занятий      Нет      Затрудняюсь ответить

## Приложение В

### «Сноуборд профи-тест 1» – тест-опросник для студентов, обучающихся по направлению «Физическая культура»

**1. Прототип сноуборда, получивший название «снерф», изобрел:**

- а) Дж. Бертон
- б) Т. Симс
- в) Ш. Поппен
- г) В. Викланд

**2. Изобретатель креплений для сноуборда:**

- а) Э.Дж. Берчетт (Бурше)
- б) Б. Уэбер
- в) Д. Милович
- г) Дж. Бертон

**3. В каком году был проведен первый Кубок мира по сноуборду?**

- а) 1968
- б) 1982
- в) 1985
- г) 1990

**4. Переломным в истории развития сноубординга следует считать 1990 г., причиной чему стали:**

- а) открытие 476 курортов для сноубордистов
- б) изобретение железных кантов и креплений для сноуборда
- в) подписание представителями 5 стран соглашения о создании Международной федерации сноубординга
- г) включение сноубординга в программу Зимних Олимпийских игр

**5. По какой причине большинство горнолыжных курортов мира запрещали катание на сноубордах?**

- а) сноуборд развивал большую скорость (по сравнению с горными лыжами), что считалось опасным для окружающих
- б) первые сноуборды были без железных кантов и креплений для ног, что делало их слабо управляемыми и, соответственно, опасными для других катающихся
- в) компании по производству дорогих горных лыж вели таким образом конкурентную борьбу с недавно возникшими небольшими компаниями по производству недорогих сноубордов
- г) субкультура молодых сноубордистов не соответствовала представлениям о нормах общественного поведения 60–80-х годов XX в.

**6. Как назывался первый советский сноуборд?**

- а) «Спортборд»
- б) «Сендборд»
- в) «Монолыжа»
- г) «Скат»

**7. Когда сноубординг был включен в программу Зимних Олимпийских игр?**

- а) в 1990 г.
- б) в 1994 г.
- в) в 1998 г.
- г) в 2002 г.

**8. По данным Международной лыжной федерации (FIS), по состоянию на 2020 г. общее количество занимающихся сноубордингом в мире составляет:**

- а) более 42,5 миллионов сноубордистов на трех континентах – Евразия, Северная Америка, Австралия
- б) около 50 миллионов сноубордистов на четырех континентах – Евразия, Северная Америка, Южная Америка, Австралия
- в) около 36,5 миллионов сноубордистов на двух континентах – Евразия, Северная Америка
- г) более 60 миллионов сноубордистов на четырех континентах – Евразия, Северная Америка, Южная Америка, Австралия

**9. Согласно отчетным данным Федерации сноуборда России, на 1 января 2021 г сноубординг активно развивается:**

- а) в 28 субъектах РФ
- б) в 14 субъектах РФ
- в) в 46 субъектах РФ
- г) в 35 субъектах РФ

**10. По данным десяти самых популярных сайтов по подбору персонала, в 2020 г. было открыто:**

- а) более 150 вакансий инструкторов по сноуборду более чем в 40 регионах
- б) более 250 вакансий инструкторов по сноуборду в 45 регионах
- в) более 120 вакансий инструкторов по сноуборду более чем в 27 регионах
- г) около 150 вакансий инструкторов по сноуборду более чем в 32 регионах

**11. При движении пешком вверх по склону сноубордист должен двигаться:**

- а) по правому краю склона
- б) по левому краю склона
- в) посередине склона, чтобы его хорошо видели другие катающиеся
- г) двигаться пешком вверх по склону запрещено

**12. При движении на сноуборде по склону приоритет имеет:**

- а) сноубордист, находящийся ниже по склону
- б) сноубордист, находящийся выше по склону
- в) сноубордист,двигающийся с более высокой скоростью
- г) при движении на сноуборде ни у кого нет приоритета в движении, все катающиеся должны быть предельно внимательны и относиться с уважением к другим катающимся

**13. При столкновении с другим катающимся необходимо:**

- а) вызвать «лыжный патруль» для дальнейшего разбирательства

б) остановиться, оценить ситуацию; при наличии травм и повреждений вызвать «лыжный патруль»

в) остановиться, оценить ситуацию; при необходимости вызвать помощь

г) если в столкновении нет вашей вины, можно двигаться дальше

**14. Если Вы видите, что лыжник или сноубордист упал и получил травму, необходимо:**

а) спуститься вниз и сообщить службам курорта

б) поставить предупреждающий знак выше по склону, оставаться рядом с пострадавшим, сообщить службам курорта по телефону или передать информацию с другими катающимися

в) огородить место падения, снять с пострадавшего инвентарь, сообщить службам курорта

г) огородить место падения, положить пострадавшего на спину таким образом, чтобы голова была немного приподнята, вызвать помощь

**15. Оптимальной длиной сноуборда при подборе для начинающего будет длина:**

а) в диапазоне от плеч до глаз

б) в диапазоне от подбородка до носа

в) длина сноуборда для начинающего должна равняться росту человека

г) длина сноуборда для начинающего не должна быть выше плеча

**16. Оптимальные углы креплений для начинающего:**

а) от +21 до -9

б) от +15 до 0

в) от +21 до +9

г) от +15 до -15

**17. Оптимальная жесткость ботинка для начинающего:**

а) 1-4

б) 5-6

в) 7-8

г) ботинки для начинающих должны быть максимально жесткими

**18. Наиболее удобной для начинающих будет система шнуровки:**

а) speed-zone

б) rear-entry

в) BOA

г) классическая система шнуровки

**19. Наиболее удобной конфигурацией сноуборда для начинающего будет:**

а) направленный с классическим прогибом

б) направленный твин-тип с прогибом рокер

в) твин-тип с нулевым прогибом

г) направленный с комбинированным прогибом

**20. Плотность фиксации ботинка в креплении регулируется:**

а) хайбеком

б) стрепами

в) дугой

г) баклей

**21. Наиболее устойчивым к ударным и вибрационным нагрузкам будет сноуборд с сердечником из:**

- а) генетически модифицированной древесины без колец
- б) древесины и пены
- в) древесины и карбона
- г) древесины и алюминия

**22. Ширина стойки для начинающего сноубордиста должна быть:**

- а) немного шире стандартной по закладным
- б) немного уже стандартной по закладным
- в) стандартной по закладным
- г) стандартной по ширине плеч занимающегося

**23. Дополнительно настроить крепления по ширине можно с помощью:**

- а) газ-педали
- б) базы
- в) монтажных дисков
- г) дуги креплений

**24. При установке креплений для начинающего:**

- а) пятки и носки креплений должны находиться над кантами
- б) пятки и носки креплений должны немного выходить за канты
- в) пятки и носки креплений должны немного не доставать до кантов
- г) пятки креплений должны немного выходить за задний кант

**25. Под техникой физических упражнений понимают:**

- а) способ выполнения группы последовательных движений
- б) алгоритм действий, обеспечивающий наибольшую эффективность движения
- в) четко заданный и неизменный порядок движений
- г) объединение и реализацию двигательных действий в соответствии с поставленной задачей

**26. Эффект от упражнений по освоению техники сноубординга определяется прежде всего:**

- а) их формой
- б) последовательностью выполнения
- в) их содержанием
- г) скоростью их выполнения

**27. При выборе упражнений для занимающегося тренер ориентируется на:**

- а) методику обучения технике сноубординга.
- б) личностно-индивидуальные особенности занимающегося.
- в) желание занимающегося выполнять упражнение.
- г) собственный опыт обучения технике сноубординга.

**28. Основной метод передачи и восприятия информации о двигательном действии – это:**

- а) рассказ
- б) визуализация

в) мышечно-двигательные ощущения

г) вестибулярные ощущения

**29. В процессе формирования представления о технике двигательного действия качество освоения технического приема в первую очередь будет зависеть:**

а) от личностно-индивидуальных особенностей занимающегося

б) от соблюдения методики преподавания техники сноубординга

в) от качества демонстрации техники инструктором

г) от правильно подобранного и настроенного инвентаря занимающегося

**30. Ощущения вращения, поворота, наклона, ускорения или замедления движений человек получает:**

а) от центральной нервной системы

б) от вестибулярного аппарата

в) от периферической нервной системы

д) от костно-мышечной системы

**31. Для оценки эффективности выполнения изучаемого движения необходимо:**

а) сопоставить выполняемые движения с требуемым образцом

б) определить, какие силы производят нужную работу

в) определить, какие силы производят вредную работу, снижающую эффективность полезных сил

г) определить степень взаимодействия обучающегося с внешним окружением при выполнении упражнения

**32. Передвижения и остановки сноубордиста по склону происходят в первую очередь:**

а) перемещением центра масс

б) изменением положений звеньев тела

в) направленным сгибанием и разгибанием ног в коленных суставах

г) опережающей работой верхней части тела

**33. Часть двигательной задачи, требующая повышенного внимания ввиду необходимости приложения максимальных мышечных усилий в короткий временной промежуток, определяющий исход выполнения движения, – это:**

а) основа техники

б) главное звено техники

в) база техники

г) базовая фаза техники

**34. Движения в пространстве и времени, направленные на решение задач накопления механической энергии, называются:**

а) динамические образующие элементы

б) цикл

в) период

г) фаза

**35. Двигательная задача – это:**

а) обобщенные требования к двигательному действию, которые определяются характером предстоящего действия и общей последовательностью его этапов

б) совокупность основных внутренних взаимосвязей в системе движений во время выполнения упражнения

в) основные закономерности взаимодействия, взаимосвязи фаз, которые определяют целостность системы движений

г) совокупность взаимодействий обучающегося с внешним окружением во время выполнения упражнения

**36. Достижение цели двигательной задачи осуществляется:**

а) командами

б) управляющими воздействиями

в) созданием искусственной среды

г) созданием зрительных образов структуры действий

**37. Основная направленная стойка – это:**

а) положение стоя на сноуборде параллельно склону правой ногой по направлению движения

б) положение стоя на сноуборде параллельно склону левой ногой по направлению движения

в) положение стоя на сноуборде параллельно склону удобной стороной по направлению движения

г) положение стоя на сноуборде поперек склона лицом по направлению движения

**38. Как определить основную направленную стойку начинающего сноубордиста?**

а) попросить ученика расслабиться, закрыть глаза и слегка толкнуть в спину

б) попросить ученика расслабиться, закрыть глаза и слегка толкнуть в грудь

в) основная направленная стойка определяется в процессе выполнения упражнений

г) попросить ученика поочередно прыгнуть вперед сначала с правой, потом с левой ноги

**39. При потере равновесия на сноуборде и вероятности падения необходимо:**

а) опустить центр тяжести, выставить руки в сторону падения, чтобы смягчить удар

б) сделать кувырок вперед или назад в зависимости от направления падения

в) опустить центр тяжести, прижать подбородок к груди, локти прижать к телу, сжать пальцы в кулаки, приземлятся на предплечья

г) максимально выпрямиться над сноубордом, балансировать руками, чтобы удержать равновесие и не допустить падения

**40. Обучение катанию на сноуборде начинают с:**

а) упражнений без сноуборда

б) упражнений со сноубордом с одной застегнутой в крепление ногой

в) упражнений со сноубордом с двумя пристегнутыми креплениями ногами

г) обучению приемам самостраховки при падении

**41. Скольжение по линии падения склона с минимальной потерей высоты называется:**

- а) траверс
- б) ангуляция
- б) карвинг
- в) заклон

**42. К подготовительным техническим действиям при освоении техники сноубординга относят:**

- а) поворот переносом веса с проскальзыванием
- б) поворот разгрузкой
- в) траверс
- г) полуповорот

**43. Обучение базовой технике сноубординга осуществляется:**

- а) только в основной направленной стойке
- б) в основной направленной и обратной стойках в пропорции 70/30
- в) в основной направленной и обратной стойках в пропорции 50/50
- г) в основной направленной и обратной стойках в пропорции 30/70

**44. Непосредственное обучение технике прямого соскальзывания начинается:**

- а) с переступания
- б) с выполнения упражнений под счет
- в) с выполнения упражнений с опорой
- г) с выполнения упражнений с приседанием

**45. Основная стойка на заднем канте – это:**

- а) распределение веса тела на ведущую ногу в пропорции 70/30 и последующей фиксации тела в положения лицом к склону
- б) распределение веса тела 50/50 на обе ноги в положении лицом к склону
- в) распределение веса тела 50/50 на обе ноги в положении спиной к склону
- г) распределение веса тела на ведущую ногу в пропорции 70/30 и последующей фиксации положения тела спиной к склону

**46. Обучение сопряженным поворотам начинают с:**

- а) упражнения «полтора поворота»
- б) упражнения «полуповорот»
- в) поворота проскальзыванием
- г) упражнения «смена канта через торможение»

**47. Поворот «рыбкой»– это:**

- а) поворот с проскальзыванием
- б) поворот с помощью сзади стоящей ноги
- в) поворот с заездом вверх по склону
- г) «резаный» поворот с загрузкой вниз

**48. Выберите корректирующее упражнение в случае недостаточного переноса веса на ведущую ногу при выполнении бокового соскальзывания:**

- а) боковые соскальзывания с приседаниями
- б) боковые соскальзывания в позе «миссионер»
- в) боковые соскальзывания с приседом и захватом канта рукой

г) боковые соскальзывания в положении «руки на колено»

**49. Выберите корректирующее упражнение в случае проскальзывания сноуборда при выполнении «резаного» поворота:**

- а) полуповорот
- б) J-поворот
- в) U-поворот
- г) «косая змейка»

**50. Выберите корректирующее упражнение в случае недостаточной загрузки рабочего канта сноуборда при выполнении поворота переносом веса:**

- а) выполнение поворотов в стойке «миссионер»
- б) выполнение поворотов с одновременными хлопками перед собой и за спиной
- в) выполнение совмещенных поворотов с поочередным касанием правой и левой рукой снега в фазе смены канта
- г) выполнение связанных поворотов с приседаниями и захватом носовой части сноуборда в фазе смены канта

**51. Выберите корректирующее упражнение в случае нестабильной перекантровки при выполнении сопряженных поворотов:**

- а) поворот ангуляцией
- б) поворот загрузкой
- в) выполнение совмещенных поворотов в стойке «руки за спиной»
- г) выполнение совмещенных поворотов загрузкой с поочередным касанием правой и левой рукой снега в фазе смены канта

**52. Выберите подводящее упражнение к выполнению траверса:**

- а) боковое соскальзывание
- б) U-поворот
- в) упражнение «перетекание»
- г) упражнение «пересцентровка»

**53. Выберите подводящее упражнение к выполнению сопряженных поворотов:**

- а) полуповорот
- б) полтора поворота
- в) смена канта прыжком
- г) смена канта через торможение

**54. Выберите подводящее упражнение к выполнению смены канта проскальзыванием:**

- а) упражнение «гирлянда»
- б) упражнение «падающий лист»
- в) упражнение «змейка»
- г) упражнение «кормчий»

**55. Выберите корректирующее упражнение к выполнению поворотов переносом веса с проскальзыванием:**

- а) поворот в положении «миссионер»
- б) поворот с хлопком над головой

- в) поворот с добавлением технического действия «перетекание»
- г) упражнение «солнышко»

**56. Выберите корректирующее упражнение к выполнению резаных поворотов переносом веса:**

- а) сопряженные повороты заклоном
- б) сопряженные повороты в положении «руки на колено»
- в) упражнение «змейка»
- г) упражнение «реверс»

**57. Основными документами при организации соревнований являются:**

- а) ЕВСК
- б) ЕКП
- в) Положение о соревнованиях
- г) Правила FIS по сноуборду

**58. За подготовку трассы для соревнований по сноуборду отвечает:**

- а) главный судья
- б) постановщик трассы
- в) главный шейпер
- г) дизайнер трассы

**59. Соревнования по сноуборду будут носить статус официальных, если:**

- а) соревнование включено в календарь FIS
- б) соревнование включено в ЕКП РФ
- в) соревнование включено в КП субъекта РФ
- г) соревнование включено в ЕВСК

**60. Для проведения официальных соревнований по сноуборду необходимо:**

- а) 1 судья высшей категории, 2 судьи 1-й категории
- б) все судьи должны быть не ниже 1-й категории
- в) 1 судья высшей категории, остальные судьи могут быть 3-й категории
- г) зависит от проводимой дисциплины и статуса соревнований

## Приложение Г

### Протокол оценки валидности теста «Сноуборд профи-тест 1»

(тест оценки уровня сформированности профессиональных компетенций по сноубордингу у будущих специалистов сферы физической культуры и спорта)

№ п/п	Параметр	Э1	Э2	Э3	Э4	Э5	Средняя оценка
1	Тестовые задания соответствуют концептуальным идеям и требованиям современной системы подготовки физкультурно-спортивных кадров (знать, уметь, применять знания на практике)						
2	Содержание теста носит предметно-ориентированный характер. Задания теста имеют четкую целевую направленность, соответствуют целям тестирования, пропорционально охватывают все важные аспекты содержания учебной дисциплины						
3	Формулировки вопросов и ответов однозначны, понятны и информативны (при условии, что респондент обладает необходимой системой ЗУН)						
4	Содержание тестовых заданий соответствует рабочим ситуациям, встречающимся в профессиональной деятельности, при организации занятий сноубордингом и обучении технике сноубординга						
5	Тестовые задания имеют оптимальный уровень трудности, в вопросах и ответах отсутствуют ассоциации, способствующие выбору правильного ответа с помощью догадки						
6	Тест информативен, отражает реальный уровень подготовленности физкультурно-спортивных кадров к ведению профессиональной деятельности в сфере сноубординга и может быть рекомендован к практическому применению в учебном процессе						

## Приложение Д

### Анкета для опроса тренеров по сноуборду

Уважаемые коллеги! Целью анкетирования является обобщение практического опыта тренеров по сноуборду по вопросу обучения основам техники движений, при катании на сноуборде, начинающими спортсменами 8-10 лет (ГНП 1-3 ГО) Просим выбрать один из вариантов ответа и подчеркнуть его или указать свой вариант.

Благодарим Вас за сотрудничество!

**1. Какие условия преимущественно влияют на изучение техники катания на сноуборде? Укажите процентное соотношение влияния.**

Биомеханические условия (использование тренажерных устройств; приспособлений для отработки техники) \_\_\_\_\_ %

Личностно-индивидуальные условия (мотивация, интерес, антропометрия занимающихся) \_\_\_\_\_ %

Педагогические условия (методики, планы занятий, недельное, месячное, годовое планирование, уровень подготовленности тренеров) \_\_\_\_\_ %

**2. В период межсезонной подготовки в ГНП следует применять средства скейтбординга (лонгборда)?**

Да, следует

Нет, не следует. Лучше уделить дополнительное время ОФП

**3. При работе с ГНП следует применять средства акробатической подготовки в безопорном положении (батуты)?**

Да, следует

Нет, не следует. Лучше уделить дополнительное время ОФП

**4. Считаете ли Вы, что обучение катанию в стойке switch является неотъемлемой частью подготовки сноубордистов в группах НП, независимо от планируемой специализации?**

Да, это неотъемлемая часть подготовки в группах НП

Нет, в этом нет необходимости

**5. Обучение технике движений в ГНП следует вести с учетом развития обеих стоек спортсмена:**

В пропорции 50/50

В пропорции 70/30 на свою стойку

В пропорции 70/30 на стойку switch

Следует развивать однонаправленно только свою стойку на протяжении всего периода обучения групп ГНП (3 года)

Свой вариант \_\_\_\_\_

**6. Последовательность обучения технике катания на сноуборде включает различные технические элементы. Расставьте номера от 1 до 10 по степени сложности, где 1 – самый простой элемент, 10 – самый сложный. Или укажите свой вариант.**

Элемент	Свой вариант
Обучение технике страховки при падении	
Упражнения с одной пристегнутой ногой	
Обучение технике скольжения и остановки на заднем канте в основной стойке (вес тела 50/50)	
Боковые соскальзывания вправо/влево на заднем канте с переносом веса тела 70/30 («падающий лист»)	
Обучение технике скольжения и остановки на переднем канте (вес тела 50/50)	
Боковые соскальзывания вправо/влево на переднем канте с переносом веса тела 70/30	
Обучение технике прямого скольжения и остановки в своей стойке и стойке switch	
Обучение технике смены канта с переднего на задний через остановку в своей стойке и стойке switch	
Обучение технике смены канта с заднего на передний через остановку в своей стойке и стойке switch	
Обучение технике поворотов в своей стойке и стойке switch	

**7. Обучение техническим элементам из группы акробатических дисциплин сноубординга необходимо изучать в ГНП, независимо от планируемой специализации спортсмена:**

- Да, это необходимо
- Нет, в этом нет необходимости
- Свой вариант

**8. Какая основная задача технической подготовки решается в группах начальной подготовки**

- Сформировать базовую технику вида спорта
- Сформировать базовую технику вида спорта и заложить основы для дальнейшего изучения планируемой спортивной дисциплины
- Свой вариант

**9. Надо ли обучать юных сноубордистов специфике всех дисциплин сноубординга и получать соревновательную практику во всех дисциплинах на протяжении всего периода обучения в группах НП, вплоть до этапа начальной специализации?**

- Да
- Нет

Укажите возраст, с которого надо углубленно изучать специфику планируемой спортивной дисциплины \_\_\_\_\_ лет

**10. Какие методические разработки необходимо внедрить в практику для повышения качества обучения технике катания на сноуборде**

- Современную методику обучения базовой технике
- Методику обучения акробатическим элементам
- Новые упражнения для совершенствования техники
- Свой вариант

**Просим Вас сообщить сведения о себе:**

Возраст

Стаж работы

Спортивное звание

Тренерская категория

Специализация

Какой вуз окончили

Ваш регион

## Приложение Е

### «Сноуборд профи-тест 2» – тест-опросник для тренеров по сноубордингу

#### 1. Двигательные задачи в сноубординге решаются в первую очередь:

- а) рациональным распределением массы биозвеньев и всего тела
- б) своевременным ускорением биозвеньев, биокинематических цепей
- в) своевременной передачей накопленной механической энергии одного биозвена другому биозвену
- д) энергокорректирующими движениями в процессе выполнения двигательной задачи

#### 2. Анализ эффективности выполнения изучаемого движения – это:

- а) выявление сил, совершающих нужную работу, когда и где приложены
- б) выявление сил, производящих вредную работу, снижающую эффективность полезных сил
- в) сопоставление геометрии трамплина и формы движения спортсмена
- г) сопоставление того, что есть в движениях с тем, что требуется

#### 3. Пространственные образующие элементы – это:

- а) последовательное или разветвленное соединение ряда кинематических пар
- б) положения тела, позы и суставные движения, которые обеспечивают решение простой двигательной задачи
- в) соединение двух костных звеньев, в котором возможности движений определяются строением соединения и управляющим воздействием мышц.
- г) взаимное расположение биозвеньев относительно друг друга

#### 4. Наименьший временной элемент, обеспечивающий решение определенной двигательной задачи, – это:

- а) цикл
- б) период
- в) фаза
- д) момент

#### 5. Энергообеспечивающие движения решают задачу:

- а) накопления механической энергии биозвеньями, биокинематическими цепями и всем телом человека в основе двигательного действия.
- б) передачи механической энергии одного биозвена, биокинематической цепи другому биозвену, другой биокинематической цепи или связанному с ним внешнему телу
- в) непосредственный расход механической энергии (выполнение двигательного действия) одного биозвена, биокинематической цепи или всего тела
- г) ускорения биозвеньев, биокинематических цепей или всего тела

#### 6. Определить источники сил, их величину, направление, место приложения, меру их действия, результат их действия, можно:

- а) выявив степень влияния внешних условий

- б) выявив закономерности, изменяющие воздействие внешних условий
- в) выявив соответствие прилагаемых сил внешним условиям
- г) выявив инерционные характеристики и меры взаимодействия тел

**7. Биомеханика выполнения технического элемента на трамплине в фазе выхода (инициации):**

- а) неизменна и постоянна в любых условиях
- б) изменяется в зависимости от инвентаря и индивидуальных особенностей спортсмена
- в) *изменяется в зависимости от конфигурации и особенностей трамплина*
- г) изменяется в зависимости от погодных условий и консистенции снега

**8. При инициации вращения основное звено массы тела совершает \_\_\_\_\_ работу (относительно остальных звеньев):**

- а) одновременную
- б) последовательную
- в) опережающую
- д) постепенную

**9. Искусственная управляющая среда для формирования и совершенствования двигательных действий в спорте – это:**

- а) дифференцирование целей применения каждого из средств технической подготовки
- б) *способ целенаправленного воздействия на характер движения в условиях взаимодействия с внешней средой*
- в) набор средств, обеспечивающих возможность постоянных выходов за пределы естественных двигательных режимов
- д) средства сопряженной подготовки, обеспечивающих формирование и упрочение мысленных образов новых по своим свойствам движений

**10. Опишите фазовую структуру прыжка:**

разгон – подготовка к прыжку (транзит) – инициация вращения (выход) – исполнение (безопорное положение) – подготовка к приземлению (выход из трюка) – приземление.

**11. Выберите средство совершенствования техники ведения дуги:**

- а) поворот заклоном
- б) поворот загрузкой
- в) *J-поворот*
- г) поворот разгрузкой

**12. Выберите средство совершенствования сопряженных коротких поворотов:**

- а) повороты с удержанием сноуборда за переднюю часть («нос»)
- б) *упражнение «ползущая змея»*
- в) повороты с попеременным удержанием за передний и задний кант
- г) упражнение «комочек-солнышко»

**13. Выберите средство совершенствования сопряженных «резаных» поворотов загрузкой:**

- а) повороты с удержанием сноуборда за переднюю часть («нос»)
- б) упражнение «ползущая змея»

в) повороты с попеременным удержанием переднего и заднего канта

г) упражнение «комочек-солнышко»

**14. Выберите средство совершенствования сопряженных поворотов разгрузкой-загрузкой:**

а) повороты с удержанием сноуборда за переднюю часть («нос»)

б) упражнение «ползущая змея»

в) повороты с попеременным удержанием за передний и задний кант

г) упражнение «комочек-солнышко»

**15. Выберите средство совершенствования техники сопряженных резаных поворотов:**

а) упражнение «плоская змейка»

б) упражнение U-поворот

в) упражнение J-поворот

г) упражнение S-поворот

**16. Выберите метод совершенствования техники сопряженных поворотов:**

а) S-трасса с разноудаленными вешками

б) J-трасса с вешками, расположенными на минимальном расстоянии

в) U-трасса с вешками, расположенными на максимальном расстоянии

г) U-трасса в траверс, с вешками, расположенными по краям склона

**17. Выберите метод совершенствования техники разгрузки-загрузки:**

а) сопряженные повороты на склоне с перепадом высоты и неровностями

б) сопряженные повороты в П-образных воротах разной высоты

в) сопряженные повороты с приседом по ориентирам

г) сопряженные повороты с разгрузкой по голосовой команде

**18. Выберите метод совершенствования техники сопряженных коротких поворотов:**

а) U-трасса в траверс

б) S-трасса с вешками, расположенными на минимальном расстоянии

в) прямая трасса с вешками, расположенными на минимальном расстоянии

г) U-трасса с вешками, расположенными на минимальном расстоянии

**19. Выберите метод совершенствования техники прохождения поворотов на плоских участках трассы:**

а) U-трасса в траверс

б) S-трасса с вешками, расположенными на стандартном (соревновательном) расстоянии, установленная на плоском участке склона

в) прямая трасса с вешками, расположенными на стандартном(соревновательном) расстоянии, установленная на плоском участке склона

г) U-трасса с вешками, расположенными по краям склона

**20. Выберите метод совершенствования техники прохождения неровностей (выбоин от предыдущих участников) на трассе:**

а) J-трасса с вешками на стандартном (соревновательном) расстоянии, установленная на неподготовленном участке склона с неровностями и буграми

б) S-трасса с вешками, расположенными на стандартном (соревновательном) расстоянии, установленная на неподготовленном участке крутого склона с неровностями и буграми

в) S-трасса с вешками, расположенными на минимальном расстоянии, установленная на неподготовленном участке склона с неровностями и буграми

г) прямая трасса с вешками, расположенными на минимальном расстоянии, установленная на неподготовленном участке склона с неровностями и буграми

**21. Обучение технике джиббинга начинают:**

а) с выполнения в траверсе

б) с выполнения на плоском участке склона.

в) с выполнения на низкоустановленных фигурах типа box (dance floor)

г) с выполнения на низкоустановленной широкой трубе

**22. Обучение технике прямого прыжка начинают:**

а) с выполнения элемента ollie на трамплинах типа spine (table top), с минимальным пролетом

б) с выполнения элемента pop на плоском участке склона.

в) с выполнения элемента ollie на плоском участке склона

г) с выполнения элемента pop на трамплине типа spine (table top), с минимальным пролетом

**23. Сколько существует видов прямых прыжков?**

а) 2

б) 4

в) 8

г) 16.

Перечислите: pop, fs pop, bs pop, sw pop, sw fs pop, sw bs pop, ollie, fs ollie, bs ollie, sw ollie, sw fs ollie, sw bs ollie, nollie, fs nollie, bs nollie, sw nollie, sw fs nollie, sw bs nollie.

**24. Обучение технике выполнения элементов fs 180 и cab 180 начинают:**

а) с выполнения revert на заднем канте по линии падения склона

б) с выполнения вращений по линии падения склона

в) с выполнения вращений в траверсе

г) с выполнения вращений на трамплине типа spine (table top), с минимальным пролетом.

**25. Выберите подводящее упражнение к элементу BS 360:**

а) скольжение по линии падения склона – предзамах во fs-вращение на 360° с добавлением технического действия ollie

б) скольжение в траверсе – J-поворот с предзамахом во fs-вращение на 360° с добавлением технического действия ollie

в) скольжение по линии падения склона – предзамах во fs-вращение на 360° с добавлением технического действия pop

г) скольжение в траверсе – J-поворот с предзамахом во fs-вращение на 270° через tail press

**26. Спортсмен подъезжает к трамплину с ошибкой, используя множество перекантовок («змейкой»). Выберите способ коррекции техники подъезда:**

а) сказать спортсмену разогнаться в более низкой стойке (приседе) от места начала разгона до транзита, показать видео, продемонстрировать

б) сократить зону разгона, изменив точку начала разгона, спустив ниже по склону

в) *ограничить зону подъезда узким коридором, зону транзита разграничить по перекантовкам на 2 дуги, используя вешки или конусы*

г) ограничить зону подъезда разметкой по прямой линии от места начала до трамплина, используя краску

**27. При выполнении прыжка на трамплине спортсмен не делает группировку. Выберите способ коррекции техники прыжка:**

а) сократить зону разгона, чтобы вынудить спортсмена сильнее толкаться и делать группировку

б) *установить поднятую вешку на границе зоны пролета и зоны начала приземления (перегибе), чтобы вынудить спортсмена делать и удерживать группировку до зоны приземления*

в) одеть браслеты-утяжелители на ноги спортсмена, чтобы акцентировать внимание на ошибке и вынудить его прилагать больше усилий, чередовать прыжки с утяжелителями 3 через 1

г) установить конусы в зоне выхода с трамплина (полке кикера), чтобы вынудить спортсмена делать максимально плотную группировку в начале выполнения прыжка

**28. При выполнении элемента fs 360 спортсмен преждевременно разворачивает сноуборд поперек трамплина («срезает»). Выберите способ коррекции техники выполнения элемента.**

а) сказать спортсмену вести дугу прямо, показать видео, продемонстрировать

б) сказать спортсмену вести дугу в противоположную от вращения сторону («в минус»)

в) разметить краской направление движения спортсмена линиями

г) *разметить конусами направление ведения дуги в противоположную от вращения сторону («в минус»)*

**29. При выполнении прыжка с вращением спортсмен не выполняет опережающую работу телом. Выберите способ коррекции техники прыжка.**

а) одеть спортсмену браслеты-утяжелители на обе руки для приложения больших усилий при инициации вращения, чередовать прыжки с браслетами и без 3 через 1

б) *одеть спортсмену браслеты-утяжелители на одну руку, от которой идет инициация вращения, для приложения больших усилий, чередовать прыжки с браслетами и без 3 через 1*

в) разметить краской направление движения спортсмена линиями

г) разметить конусами направление ведения дуги в противоположную от вращения сторону («в минус»)

**30. Назовите основное отличие в фазе инициации трюка («выхода с трамплина») при выполнении элемента bs 360 и более на трамплине с углом вылета 33° от трамплина с углом вылета 27°:**

На трамплине с углом вылета 33° и более, при инициации трюка, нельзя активно отталкиваться ногами (совершать технические действия ollie или pop), так как это приведет к смещению центра масс и «выходу из оси» трамплина. На более пологом (плоском) трамплине необходимо добавить ollie или pop, чтобы обеспечить амплитуду прыжка.

**31. Для разучивания техники выполнения элементов в безопорном положении, в период межсезонья, наиболее эффективно использовать:**

а) трамплин без снегозаменяющего покрытия (на скейте) в яму с параллоном

б) трамплин со снегозаменяющим покрытием с наклонным комплексом имитации приземления

в) трамплин без снегозаменяющего покрытия (на скейте) с приземлением на аэромат

г) трамплин типа «супертрамп» с доской для отработки технических элементов на батуте

**32. Для поддержания уровня технической подготовленности в период межсезонья наиболее эффективно использовать:**

а) трамплин без снегозаменяющего покрытия (на скейте) в яму с параллоном

б) трамплин со снегозаменяющим покрытием и наклонным комплексом имитации приземления

в) трамплин без снегозаменяющего покрытия (на скейте) с приземлением на аэромат

г) трамплин типа «супертрамп» с доской для отработки технических элементов на батуте

**33. Выберите наиболее вариативный инвентарь для формирования техники сноубординга в период межсезонья:**

а) лонгборд

б) скейтборд

в) маунтинборд

г) фриборд

**34. Выберите наиболее подходящий инвентарь для формирования техники сноубординга по группе параллельных дисциплин в период межсезонья:**

а) лонгборд

б) скейтборд

в) маунтинборд

г) фриборд

**35. Выберите средства скейтбординга, рекомендованные для формирования техники сноубординга в группах начальной подготовки в период межсезонья:**

а) kickturn fs/bs; feet stomp; cave man; nose pickup; tail pickup; bomb drop; manuals; hippie jump; body varial; rail stand

б) ollie, fakie ollie, nollie, swith ollie, fs 180, bs 180, fs half cab, bs half cab, nollie bs 180, swith fs 180, swith bs 180.

в) tik tak, drop in, rock to fakie, backside fifty, frontside fifty, backside rock'n'roll, frontside rock'n'roll.

г) beta flip, kickflip mcTwist, gazelle flip, blunt board, yeah right.

**36. Выберите средства скейтбординга, рекомендованные для формирования техники сноубординга в дисциплине хафпайп в группах начальной подготовки в период межсезонья:**

а) kickturn fs/bs; feet stomp; cave man; nose pickup; tail pickup; bomb drop; manuals; hippie jump; body varial; rail stand

б) ollie, fakie ollie, nollie, swith ollie, fs 180, bs 180, fs half cab, bs half cab, nollie bs 180, swith fs 180, swith bs 180.

в) tik tak, drop in, rock to fakie, backside fifty, frontside fifty, backside rock'n'roll, frontside rock'n'roll.

г) beta flip, kickflip mcTwist, gazelle flip, blunt board, yeah right.

**37. Выберите наиболее подходящий способ формирования техники сноубординга по дисциплине сноуборд-кросс в группах начальной подготовки в период межсезонья:**

а) катание на скейтборде в памп-треке

б) катание на маунтинборде по пологим склонам (естественному рельефу)

в) катание на лонгборде на асфальтированных трассах под уклон

г) катание на фриборде по пологим склонам (естественному рельефу)

**38. Выберите наиболее подходящий способ формирования техники сноубординга для дисциплины слоупстайл в положении на опоре (джиббинга):**

а) выполнение упражнений на баланс-борде

б) выполнение упражнений на специальном тренажере типа snowboardAddiction

в) выполнение упражнений на фигурах, схожих по своим параметрам с фигурами для слоупстайла, без сноуборда

г) выполнение упражнений на фигурах, схожих по своим параметрам с фигурами для слоупстайла, с пристегнутым к ногам сноубордом

**39. Выберите наиболее подходящий способ воспитания специальных координационных способностей в группах начальной подготовки:**

а) выполнение статико-динамических упражнений на фитболе

б) выполнение упражнений, близких по своим статико-динамическим характеристикам к соревновательным, на неподвижных фигурах широкой плоскости

в) выполнение упражнений на фигурах, схожим по своим параметрам с соревновательными

г) выполнение упражнений, близких по своим статико-динамическим характеристикам к соревновательным, на подвижной поверхности

**40. Выберите специально-подготовительные упражнения на баланс-борде, рекомендованные для групп начальной подготовки:**

а) удержание равновесия в различных стойках, перенос веса на правую/левую ногу, с удержанием равновесия

б) приседания с различными гребями с последующим выпрыгиванием и удержанием равновесия

в) запрыгивания на баланс борд с удержанием равновесия

г) удержание равновесия с жонглированием

**41. Протест на состояние трассы подается:**

а) в любое время в процессе проведения соревнований

б) за 60 минут до начала официальной тренировки

в) за 60 минут до начала соревнований

г) на первом собрании капитанов команд

**42. Какие обстоятельства делают возможной перестартовку в случае встречного ветра?**

а) при встречном ветре спортсмен имеет право перестартовки в любом случае

б) перестартовка при встречном ветре возможна только по решению главного судьи

в) при встречном ветре спортсмен имеет право на временное окно в зоне старта в течение минуты, после команды судьи на старте, если спортсмен начал разгон, перестартовка невозможна

г) после разгона, если спортсмен поднимает руку, в зоне транзита, перед заездом на трамплин

**43. Ваши действия, если Вы не согласны с оценкой выступления спортсмена:**

а) дождаться окончания заезда группы, обсудить оценку со старшим техническим судьей

б) подготовить протест и подать протест на оценку главному судье

в) потребовать от главного судьи изменить оценку в соответствии с критериями, указанными в соответствующем разделе правил

г) незамедлительно обсудить оценку с судейской бригадой

**44. Почему для тренера важно присутствовать при предварительном судействе?**

а) понять особенности трамплинов и трассы

б) оценить уровень соревнований и примерный диапазон оценок судей

в) увидеть программы лучших райдеров

г) оценить готовность спортсменов

**45. Как оценивается программа с менее технически сложными элементами, но с большей амплитудой?**

а) амплитуда увеличивает сложность трюка, программы будут равнозначные

б) простые элементы = низкие оценки, амплитуда не повлияет на оценку

в) в этом случае оценка будет зависеть от исполнения и приземления

г) амплитуда – основной критерий, программа будет оценена выше.

**46. Выступление двух спортсменов при равной амплитуде, сложности, исполнении и приземлении будет зависеть:**

а) от субъективного решения технических судей

б) от критерия «общее впечатление»

в) от разновидности гребя

г) от технически правильно выполненного подъезда и инициации элемента

**47. Выступление спортсмена, снятое тренером на личную видеокамеру, при подаче протеста и обсуждении оценки:**

а) не принимается во внимание жюри

б) учитывается только официальное видео соревнований

в) *при рассмотрении протеста жюри должно учитывать все возможные доказательства, но однозначно учитывается только официальное видео соревнований*

г) если видео расходится с судейскими записями, то однозначно принимается к рассмотрению

**48. Оценка выступления спортсмена должна быть размещена на информационных табло:**

а) сразу после выступления спортсмена

б) сразу после выступления, но только если статус соревнований не ниже FIS-race

в) обсуждается индивидуально на собрании капитанов команд и зависит от технической возможности организаторов

г) через 15 минут после заезда группы и проверки результатов старшим техническим судьей

**49. Если 2 члена одной команды перепутали номера и выступили не под своими номерами, то:**

а) оба будут дисквалифицированы, результаты аннулированы

б) никаких санкций применено не будет, так как данное обстоятельство не повлияло на ход и результаты соревнований

в) *решение рассматривается жюри индивидуально, принимая во внимание все обстоятельства*

г) оба будут дисквалифицированы, но только в случае подачи протеста представителя другой команды

**50. В случае изменения программы проведения соревнований:**

а) команды должны быть уведомлены не позднее чем за 14 дней до дня заезда, согласно правилам

б) утвержденную программу не меняют, так как многие команды покупают авиа- и железнодорожные билеты на мероприятие заранее

в) жюри может изменить программу в любое время, в зависимости от погодных условий и иных не зависящих от организаторов обстоятельств, в том числе полностью отменить или перенести соревнование на иные даты в другое место

г) *изменение программы обсуждается индивидуально на собрании капитанов команд, жюри и организаторы соревнований должны принять во внимание пожелания представителей команд*

**51. Основной причиной возникновения неблагоприятного психического состояния у спортсмена, в процессе соревнований, является:**

а) низкая квалификация судей, оценки неадекватные выступлению спортсмена

б) условия трассы, фигуры, построенные с нарушением геометрии, повышающие риск падения и получения травмы

в) *отсутствие у спортсмена навыка концентрировать внимание*

в) низкая техническая готовность спортсмена

**52. Проекция негативного будущего – это:**

а) объективный фактор, связанный с условиями трассы, организацией соревнований, изменениями погодных условий

б) *представление и переживание события, которое не наступило*

в) признак психической нестабильности спортсмена и неготовности к выступлению на соревнованиях

г) ожидаемая и адекватная реакция организма на внешние условия

**53. Опишите средство воспитания психической устойчивости «Градусник волнения».**

Задача упражнения – измерить уровень волнения. Необходимо оценивать свой уровень волнения несколько раз в день. Для этого задавайте себе вопрос: «Насколько я сейчас взволнован (обеспокоен, нервничаю)?» Оценивать можно по произвольно выбранной шкале, например, по 10-балльной.

**54. В результате систематического выполнении упражнения «Градусник волнения»:**

а) повышается устойчивость внимания, вырабатывается привычка обращать внимание на то, что действительно важно

б) страх «выводится» из фокуса внимания и перестает быть сбивающим фактором

в) эмоция превращается в объект для экспериментов, она перестает быть захватывающей, всеобъемлющей, бесконтрольной.

г) *вырабатывается адаптация, навык мониторинга (отслеживания) и коррекции своего состояния по интересующему нас параметру, впоследствии этот процесс становится рефлексивным.*

**55. Опишите средство воспитания психической устойчивости «Тренировка внимания»:**

«Чтобы не думать о белой собаке, нужно думать о черной кошке» Основная задача – перевести фокус внимания с негативных на продуктивные моменты. Негативные мысли мешают успешному выступлению, необходимо переключать внимание на более продуктивные моменты – например, вместо того чтобы думать о состоянии трамплина, направить свое внимание на правильную технику выхода; вместо того, чтобы думать о возможной нехватке ходов, сконцентрировать внимание на правильном подъезде, чтобы минимизировать риск нехватки ходов и т.д.

**56. В результате систематического выполнении упражнения «Тренировка внимания»:**

а) *повышается устойчивость внимания, вырабатывается привычка обращать внимание на то, что действительно важно*

б) опасность «выводится» из фокуса внимания и перестает быть сбивающим фактором

в) эмоция превращается в объект для экспериментов, перестает быть захватывающей, всеобъемлющей, бесконтрольной.

г) вырабатывается адаптация, навык мониторинга (отслеживания) и коррекции своего состояния по интересующему нас параметру.

**57. Страх – это:**

а) *полезная и конструктивная эмоция, сигнализирует о важной ситуации, подготавливает к сложности*

б) отвлекающий фактор, от которого необходимо избавиться полностью

в) негативная эмоция, снижает концентрацию внимания, увеличивает время реакции

г) позитивная эмоция, заставляет сосредоточиться на неожиданностях, подготовиться к ним

**58. Опишите средство воспитания психической устойчивости «Обязательный страх»:**

Упражнение выполняется на тренировках или в различных жизненных ситуациях при условии отсутствия реального риска травмы из-за спровоцированных неправильных действий. Начните бояться «по расписанию», в обязательном порядке. Например, при выполнении стабильного технического элемента в течение 5 минут обязательно нужно бояться (разрешите себе и даже попытайтесь спровоцировать в своем состоянии те явления, от которых обычно пытаетесь избавиться), затем 5 минут не бояться, потом – опять бояться и т.д.

**59. В результате систематического выполнении упражнения «Обязательный страх»:**

а) повышается устойчивость внимания, вырабатывается привычка обращать внимание на то, что действительно важно

б) опасность «выводится» из фокуса внимания и перестает быть сбивающим фактором

в) *эмоция превращается в объект для экспериментов, перестает быть захватывающей, всеобъемлющей, бесконтрольной.*

г) вырабатывается адаптация, навык мониторинга (отслеживания) и коррекции своего состояния по интересующему нас параметру.

**60. Стиль внимания перед стартом – это:**

а) изменение внимания в условиях опасений

б) умение в целостной ситуации вовремя опознавать и игнорировать нежелательные (сбивающие с настроения) стимулы

в) умение концентрироваться на помогающих поддерживать нужное состояние стимулах

г) *тип направленности внимания*

## Приложение Ж

### Протокол оценки валидности теста «Сноуборд профи-тест 2»

(тест оценки уровня сформированности профессиональных компетенций по сноубордингу у тренеров по сноубордингу)

№ п/п	Параметр	Э1	Э2	Э3	Э4	Э5	Итого	Средняя оценка
1	Тестовые задания учитывают профессиональные дефициты тренеров по сноубордингу							
2	Тестовые задания соответствуют целям тестирования, пропорционально охватывают все важные аспекты содержания курса повышения квалификации							
3	Формулировки вопросов и ответов однозначны, понятны и информативны (при условии, что респондент обладает необходимой системой ЗУН)							
4	Содержание тестовых заданий соответствует рабочим ситуациям, встречающимся в профессиональной деятельности тренеров по сноубордингу							
5	Тестовые задания имеют оптимальный уровень трудности, в вопросах и ответах отсутствуют ассоциации, способствующие выбору правильного ответа с помощью догадки							
6	Тест информативен, отражает реальный уровень подготовленности тренеров по сноубордингу и может быть рекомендован к практическому применению в учебном процессе							

## Приложение И

### Протокол оценки уровня освоения базовой техники сноубординга занимающимися экспериментальной группы

№ п/п	Виды упражнений	Э1	Э2	Э3	Э4	Э5	Итого	Средняя оценка
1	Разгон – экстренное торможение (Fs/Bs)	5	5	5	5	5	25	23,4
	Сопряженные повороты переносом веса в своей стойке	5	5	4	5	5	24	
	Сопряженные повороты переносом веса в обратной стойке	4	5	4	5	5	23	
	Короткие «резаные» повороты в своей стойке (SL)	4	5	5	5	5	24	
	Связка ollie-nollie-fs180-sw ollie-sw nollie (FS)	4	4	4	5	4	21	
2	Разгон – экстренное торможение (Fs/Bs)	4	4	4	5	4	21	22,2
	Сопряженные повороты переносом веса в своей стойке	5	5	4	5	5	24	
	Сопряженные повороты переносом веса в обратной стойке	4	4	4	5	4	21	
	Короткие «резаные» повороты в своей стойке (SL)	5	5	4	5	5	24	
	Связка ollie-nollie-fs180-sw ollie-sw nollie (FS)	4	4	4	5	4	21	
3	Разгон – экстренное торможение (Fs/Bs)	4	4	3	4	4	19	21,0
	Сопряженные повороты переносом веса в своей стойке	5	5	4	5	5	24	
	Сопряженные повороты переносом веса в обратной стойке	4	4	3	4	5	20	
	Короткие «резаные» повороты в своей стойке (SL)	5	5	4	4	5	23	
	Связка ollie-nollie-fs180-sw ollie-sw nollie (FS)	4	4	3	3	4	18	
4	Разгон – экстренное торможение (Fs/Bs)	5	5	4	5	5	24	24,4
	Сопряженные повороты переносом веса в своей стойке	5	5	5	5	5	25	
	Сопряженные повороты переносом веса в обратной стойке	5	5	4	5	5	24	
	Короткие «резаные» повороты в своей стойке (SL)	5	5	5	5	5	25	
	Связка ollie-nollie-fs180-sw ollie-sw nollie (FS)	5	5	4	5	5	24	
5	Разгон – экстренное торможение (Fs/Bs)	4	4	3	4	4	19	19,6
	Сопряженные повороты переносом веса в своей стойке	5	4	4	4	4	21	
	Сопряженные повороты переносом веса в обратной стойке	4	4	3	4	4	19	
	Короткие «резаные» повороты в своей стойке (SL)	5	4	4	4	4	21	
	Связка ollie-nollie-fs180-sw ollie-sw nollie (FS)	4	4	3	3	4	18	
6	Разгон – экстренное торможение (Fs/Bs)	4	5	4	5	5	23	22,6
	Сопряженные повороты переносом веса в своей стойке	5	5	4	5	5	24	
	Сопряженные повороты переносом веса в обратной стойке	4	4	3	4	4	19	
	Короткие «резаные» повороты в своей стойке (SL)	5	5	4	5	5	24	
	Связка ollie-nollie-fs180-sw ollie-sw nollie (FS)	4	5	4	5	5	23	
7	Разгон – экстренное торможение (Fs/Bs)	3	3	3	4	4	17	19,4
	Сопряженные повороты переносом веса в своей стойке	4	5	4	4	4	21	
	Сопряженные повороты переносом веса в обратной стойке	3	4	3	4	4	18	
	Короткие «резаные» повороты в своей стойке (SL)	4	5	4	5	5	23	
	Связка ollie-nollie-fs180-sw ollie-sw nollie (FS)	3	4	3	4	4	18	

№ п/п	Виды упражнений	Э1	Э2	Э3	Э4	Э5	Итого	Средняя оценка
8	Разгон – экстренное торможение (Fs/Bs)	5	5	5	5	5	25	23,6
	Сопряженные повороты переносом веса в своей стойке	5	5	5	5	5	25	
	Сопряженные повороты переносом веса в обратной стойке	5	5	4	5	5	24	
	Короткие «резаные» повороты в своей стойке (SL)	5	5	4	5	5	24	
	Связка ollie-nollie-fs180-sw ollie-sw nollie (FS)	4	4	4	4	4	20	
9	Разгон – экстренное торможение (Fs/Bs)	4	5	4	5	5	23	21,8
	Сопряженные повороты переносом веса в своей стойке	5	5	5	5	5	25	
	Сопряженные повороты переносом веса в обратной стойке	4	4	3	4	4	19	
	Короткие «резаные» повороты в своей стойке (SL)	5	5	4	5	4	23	
	Связка ollie-nollie-fs180-sw ollie-sw nollie (FS)	4	4	3	4	4	19	
10	Разгон – экстренное торможение (Fs/Bs)	4	4	4	4	4	20	20,0
	Сопряженные повороты переносом веса в своей стойке	5	4	4	5	5	23	
	Сопряженные повороты переносом веса в обратной стойке	4	4	3	3	4	18	
	Короткие «резаные» повороты в своей стойке (SL)	4	4	4	4	4	20	
	Связка ollie-nollie-fs180-sw ollie-sw nollie (FS)	4	4	3	4	4	19	
11	Разгон – экстренное торможение (Fs/Bs)	5	5	4	5	4	23	22,6
	Сопряженные повороты переносом веса в своей стойке	5	5	5	5	5	25	
	Сопряженные повороты переносом веса в обратной стойке	5	4	4	4	5	22	
	Короткие «резаные» повороты в своей стойке (SL)	5	5	4	5	4	23	
	Связка ollie-nollie-fs180-sw ollie-sw nollie (FS)	4	4	4	4	4	20	
12	Разгон – экстренное торможение (Fs/Bs)	5	5	5	5	5	25	24,2
	Сопряженные повороты переносом веса в своей стойке	5	5	5	5	5	25	
	Сопряженные повороты переносом веса в обратной стойке	5	5	4	5	5	24	
	Короткие «резаные» повороты в своей стойке (SL)	5	5	5	5	5	25	
	Связка ollie-nollie-fs180-sw ollie-sw nollie (FS)	4	4	4	5	5	22	
13	Разгон – экстренное торможение (Fs/Bs)	4	4	3	3	4	18	18,4
	Сопряженные повороты переносом веса в своей стойке	4	4	3	4	4	19	
	Сопряженные повороты переносом веса в обратной стойке	3	4	3	4	4	18	
	Короткие «резаные» повороты в своей стойке (SL)	4	4	3	4	4	19	
	Связка ollie-nollie-fs180-sw ollie-sw nollie (FS)	3	4	3	4	4	18	
14	Разгон – экстренное торможение (Fs/Bs)	4	4	4	5	5	22	22,4
	Сопряженные повороты переносом веса в своей стойке	5	5	4	5	5	24	
	Сопряженные повороты переносом веса в обратной стойке	4	5	4	5	5	23	
	Короткие «резаные» повороты в своей стойке (SL)	5	4	4	5	5	23	
	Связка ollie-nollie-fs180-sw ollie-sw nollie (FS)	4	4	4	4	4	20	
15	Разгон – экстренное торможение (Fs/Bs)	4	4	4	4	4	20	19,4
	Сопряженные повороты переносом веса в своей стойке	4	5	4	5	5	23	
	Сопряженные повороты переносом веса в обратной стойке	4	4	3	4	4	19	
	Короткие «резаные» повороты в своей стойке (SL)	4	4	4	4	4	20	
	Связка ollie-nollie-fs180-sw ollie-sw nollie (FS)	3	3	3	3	3	15	

№ п/п	Виды упражнений	Э1	Э2	Э3	Э4	Э5	Итого	Средняя оценка
16	Разгон – экстренное торможение (Fs/Bs)	5	5	4	5	5	24	23,2
	Сопряженные повороты переносом веса в своей стойке	5	5	5	5	5	25	
	Сопряженные повороты переносом веса в обратной стойке	4	4	4	5	5	22	
	Короткие «резаные» повороты в своей стойке (SL)	5	5	4	5	5	24	
	Связка ollie-nollie-fs180-sw ollie-sw nollie (FS)	4	4	4	4	5	21	
17	Разгон – экстренное торможение (Fs/Bs)	4	4	4	5	5	22	22,6
	Сопряженные повороты переносом веса в своей стойке	5	5	5	5	5	25	
	Сопряженные повороты переносом веса в обратной стойке	4	5	4	4	5	22	
	Короткие «резаные» повороты в своей стойке (SL)	4	4	5	5	5	23	
	Связка ollie-nollie-fs180-sw ollie-sw nollie (FS)	4	4	4	4	5	21	
18	Разгон – экстренное торможение (Fs/Bs)	4	4	3	3	4	18	18,4
	Сопряженные повороты переносом веса в своей стойке	4	5	4	4	5	22	
	Сопряженные повороты переносом веса в обратной стойке	4	3	3	3	4	17	
	Короткие «резаные» повороты в своей стойке (SL)	4	4	4	4	4	20	
	Связка ollie-nollie-fs180-sw ollie-sw nollie (FS)	3	3	3	3	3	15	
19	Разгон – экстренное торможение (Fs/Bs)	4	4	4	4	4	20	20,8
	Сопряженные повороты переносом веса в своей стойке	5	5	4	5	5	24	
	Сопряженные повороты переносом веса в обратной стойке	4	4	3	4	4	19	
	Короткие «резаные» повороты в своей стойке (SL)	5	5	4	4	5	23	
	Связка ollie-nollie-fs180-sw ollie-sw nollie (FS)	4	4	3	3	4	18	
20	Разгон – экстренное торможение (Fs/Bs)	5	4	4	5	5	23	22,6
	Сопряженные повороты переносом веса в своей стойке	5	5	5	5	5	25	
	Сопряженные повороты переносом веса в обратной стойке	5	4	4	4	4	21	
	Короткие «резаные» повороты в своей стойке (SL)	5	5	4	5	5	24	
	Связка ollie-nollie-fs180-sw ollie-sw nollie (FS)	4	4	4	4	4	20	

## Приложение К

### Анкета для студентов на выявление уровня профессиональной направленности личности

Уважаемые студенты!

В целях поиска путей совершенствования подготовки специалистов физкультурно-спортивного профиля, в частности для обеспечения студентам возможности приобрести желаемую специализацию и работать по ней, предлагаем Вам принять участие в нашем исследовании. Для этого, прочитав нижеследующие суждения, отметьте в листе ответов, напротив номера суждения один из вариантов ответа, соответствующий Вашему мнению.

Верно ++

Пожалуй, верно +

Пожалуй, неверно –

Неверно --

Просим Вас искренне выразить то мнение, которое существует у Вас на данный момент.

1. Если бы мне представилась возможность начать учиться заново, то я бы снова выбрал факультет физической культуры.

2. Мое желание работать в сфере физической культуры и спорта является обдуманном, стойким и обоснованным.

3. Учусь прежде всего для того, чтобы получить высшее образование, получаемая профессия мне малоинтересна.

4. Мои увлечения и занятия в свободное время связаны с будущей профессией.

5. По собственной инициативе читаю дополнительную литературу, имеющую отношение к будущей профессии.

6. После окончания учебы буду дальше совершенствоваться и повышать квалификацию по получаемой сейчас профессии, чтобы работать по ней более эффективно.

7. Даже если это будет трудно, по окончании учебы буду стремиться найти работу (и работать) по получаемой сейчас профессии.

8. На данный момент работаю (или хочу найти работу) в сфере физической культуры и спорта.

9. Работа в сфере физической культуры и спорта позволит мне в полной мере проявить себя и свои способности.

10. По окончании учебы приобрету другую профессию и буду работать по ней.

## Приложение Л

### Методика обучения основам техники катания на сноуборде

#### Занятие 1

Задачи:

1. Ознакомить с инвентарем для занятий сноубордингом.
2. Ознакомить с приемами самостраховки при занятиях сноубордингом.
3. Ознакомить с техникой безопасности при выполнении упражнений на склонах горнолыжных комплексов.
4. Разучить технику передвижения на сноуборде с одной пристегнутой ногой, двумя пристегнутыми ногами.

Часть занятия	Содержание	Время, Мин	Методические указания
II	Знакомство с инвентарем для занятий сноубордингом	15	Объясняем и показываем устройство сноубордического ботинка. Системы затягивания ботинок (если разные). Объясняем и показываем устройство сноуборда. «Нос», «хвост» сноуборда, передний/задний кант. Устройство креплений, порядок застегивания/расстегивания ботинка в креплении. Углы разворота креплений, ширина стойки
	Принятие правильной позы при падении вперед/назад	10	По команде опустить центр тяжести как можно ниже, согнув ноги в коленях и принять правильное положение тела для падения вперед/назад. Акцент внимания на правильное положение головы (подбородок прижат к груди), рук (согнуты в локтях, кисти сжаты в кулаки). Падение осуществляется преимущественно перекатом или вскользь
	Правила безопасного подъема пешком по склону, начала движения и остановки	5	Объяснение данных правил является обязательным, осуществляется в процессе выполнения упражнений
	Упражнения с одной пристегнутой ногой (двумя ногами)	40	Выполняются попеременно с правой и левой застегнутой ногой. Затем упражнения с двумя пристегнутыми ногами. Акцент на упражнение «самокат»

#### Занятие 2

Задачи:

1. Повторить приемы самостраховки при занятиях сноубордингом.
2. Закрепить технику передвижения на сноуборде с одной пристегнутой ногой.

3. Ознакомить с правилами передвижения на бугельно-кресельной канатной дороге (БКД).

4. Разучить технику вставания на склоне, прямого соскальзывания и остановки на заднем канте.

Часть занятия	Содержание	Время, мин	Методические указания
II	Принятие рациональной позы при падении вперед/назад	10	По команде опустить центр тяжести как можно ниже, согнув ноги в коленях и принять правильное положение тела для падения вперед/назад. Акцент внимания на положение головы (подбородок прижат к груди), рук (согнуты в локтях, кисти сжаты в кулаки). Падение осуществляется преимущественно перекастом или вскользь
	Упражнения с одной пристегнутой ногой	10	Выполнение упражнений с усложнением: хлопки, подбрасывание предмет, приседания с касаниями ботинка и т.п. (в своей стойке). Акцент на упражнение «самокат»
	Принятие правильной позы на сноуборде для подъема на бугельном подъемнике	10	Подводящие упражнения с подъемным устройством. Тренер выполняет функцию буксировки (сначала медленно, с постепенным увеличением динамики). Имитация «рывка» канатной дороги вначале буксировки. Выполняется только в своей стойке. Объяснить правила посадки/высадки с БКД
	Техника вставания на задний кант. Прямое соскальзывание и остановка на заднем канте	40	Выполняются из положения сидя на снегу лицом к склону, сначала с помощью тренера, затем самостоятельно. Прямое соскальзывание на заднем канте: И.п. Основная стойка – плечо, бедро пятка на одной линии, спина прямая, руки согнуты, локти прижаты к корпусу, взгляд вперед. Вес распределен на обе ноги в пропорции 50/50. Акцент на прямую линию плечо-бедро-пятка. Начало и остановка движения путем увеличения/уменьшения угла закатовки сноуборда посредством опускания носков ботинок

### Занятие 3

Задачи:

1. Закрепить технику вставания, прямого соскальзывания и остановки на заднем канте.

2. Разучить технику бокового соскальзывания на заднем канте сноуборда

3. Совершенствовать технику перемещения с одной пристегнутой ногой способом «самокат».

Часть занятия	Содержание	Время, мин	Методические указания
II	Прямое соскальзывание и остановка на заднем канте	20	Выполнение прямого соскальзывания и остановок по аудио- и визуальным командам. Соскальзывание с изменением скорости
	Боковые соскальзывания. И.п. основная стойка – перенос веса на впереди стоящую ногу (по направлению движения) в пропорции 70/30. Соскальзывание поперек склона	40	Выполнение упражнения на заднем канте, поочередно в своей и обратной стойке (удобная и неудобная сторона). Акцент на перенос веса с одновременным разворотом корпуса в сторону движения. Выполняется от края до края склона с соблюдением правил безопасного начала движения
	Упражнение «самокат»	10	Перемещение с одной пристегнутой ногой в зоне очереди на посадку и высадки на БКД

#### Занятие 4

##### Задачи:

1. Разучить технику вставания на передний кант сноуборда, прямого соскальзывания и остановки на переднем канте.
2. Закрепить технику бокового соскальзывания на заднем канте сноуборда
3. Совершенствовать технику вставания на задний кант сноуборда прямого соскальзывания и остановки на переднем канте.

Часть занятия	Содержание	Время, мин	Методические указания
II	Удержание равновесия на заднем канте без движения до 10 с. Прямые соскальзывания на з/к с приседаниями, захватом сноуборда правой и левой рукой между креплениями	10	Акцент внимания на правильное положение центра масс
	Боковые соскальзывания на цель. Совмещенные боковые соскальзывания без остановок	20	Динамичная смена направления движения без остановок. Движение «на визуальный ориентир»
	Техника вставания на передний кант. Прямое соскальзывание и остановка на переднем канте	40	Выполняются из положения сидя на снегу спиной к склону, сначала с помощью тренера, затем самостоятельно. Прямое соскальзывание на заднем канте: И.п. Основная стойка – плечо, бедро пятка на одной линии, спина прямая, руки согнуты, локти прижаты к корпусу, взгляд вперед. Вес распределен на обе ноги в пропорции 50/50. Акцент на прямую линию плечо-бедро-пятка. Начало и остановка движения путем увеличения/уменьшения угла закантовки сноуборда посредством увеличения/уменьшения давления на «язычки» ботинок

## Занятие 5

Задачи:

1. Закрепить технику вставания, прямого соскальзывания и остановки на переднем канте.
2. Разучить технику бокового соскальзывания на переднем канте сноуборда
3. Совершенствовать технику бокового соскальзывания на заднем канте сноуборда.

Часть занятия	Содержание	Время, мин	Методические указания
II	Прямое соскальзывание и остановка на переднем канте	20	Выполнение прямого соскальзывания и остановок по аудио- и визуальным командам. Соскальзывание с изменением скорости
	Боковые соскальзывания на заднем канте с удержанием сноуборда (гребями), приседаниями, хлопками над головой	20	Приседания и удержания с сохранением правильного положения звеньев тела. Бедро опускаются к сноуборду, спина прямая
	Боковые соскальзывания. И.п. основная стойка – перенос веса на впереди стоящую ногу (по направлению движения) в пропорции 70/30. Соскальзывание поперек склона	40	Выполнение упражнения на переднем канте, поочередно в своей и обратной стойке (удобная и неудобная сторона). Акцент на перенос веса с одновременным разворотом корпуса в сторону движения. Выполняется от края до края склона с соблюдением правил безопасного начала движения

## Занятие 6

Задачи:

1. Закрепить технику бокового соскальзывания на переднем канте сноуборда.
2. Разучить технику переворотов из положения сидя с заднего на передний кант и с переднего на задний кант сноуборда.
3. Совершенствовать технику бокового соскальзывания на заднем канте сноуборда.

Часть занятия	Содержание	Время, мин	Методические указания
II	Боковые соскальзывания на переднем канте с удержанием сноуборда (гребями)	10	Акцент внимания на правильное расположение центра масс над сноубордом. Приседания и удержания с сохранением правильного положения звеньев тела. Бедро опускаются к сноуборду, спина прямая
	Боковые соскальзывания на переднем канте с приседаниями	10	
	Боковые соскальзывания на переднем канте с хлопками над головой	10	

Часть занятия	Содержание	Время, мин	Методические указания
	Техника переворота с пристегнутым к ногам сноубордом из положения сидя	10	Акцент на последовательность выполнения упражнения (тело начинает, ноги догоняют, но не опаздывают)
	Поочередные боковые соскальзывания на заднем и переднем канте через переворот	30	Выполняются от края до края склона. Внимание на безопасное начало движения от края. Выполняются сначала в своей затем в обратной стойке

### Занятие 7

#### Задачи:

1. Закрепить технику переворотов из положения сидя с заднего на передний кант и с переднего на задний кант сноуборда.
2. Совершенствовать технику боковых соскальзываний на переднем и заднем канте (через переворот)
3. Разучить технику плоского ведения сноуборда и остановки на заднем и переднем канте.
4. Ознакомить с приемом разворота сноуборда на месте путем переноса веса.

Часть занятия	Содержание	Время, мин	Методические указания
II	Боковые соскальзывания на заднем и переднем кантах канте с удержанием сноуборда (гребями) между креплениями	10	Акцент внимания на правильное расположение центра масс над сноубордом.
	Боковые соскальзывания на заднем и переднем кантах, руки на колене впереди стоящей ноги	10	Приседания и удержания с сохранением правильного положения звеньев тела. Бедрa опускаются к сноуборду, спина прямая.
	Боковые соскальзывания на заднем и переднем кантах с хлопками перед собой.	10	Смена канта осуществляется из положения сидя через переворот по достижении края склона. Все упражнения выполняются на визуальный ориентир («на цель»)
	И.п. – основная стойка сноубордиста (на заднем канте) – перенос веса по линии падения склона – разворот сноуборда по линии падения склона – возврат сноуборда в и.п.	10	Выполняется без набора скорости, без прямого ведения доски на плоскости
	И.п. – основная стойка сноубордиста (на переднем канте) – перенос веса по линии падения склона – разворот сноуборда по линии падения склона возврат сноуборда в и.п.	10	

Часть занятия	Содержание	Время, мин	Методические указания
	И.п. – основная стойка сноубордиста (на заднем канте) – перенос веса по линии падения склона – плоское ведение сноуборда – остановка в и.п. (задний кант)	10	Выполняется с минимальным набором скорости на участке с минимальной крутизной склона
	И.п. – основная стойка сноубордиста (на переднем канте) – перенос веса по линии падения склона – плоское ведение сноуборда – остановка в и.п. (передний кант)	10	Выполняется с минимальным набором скорости на участке с минимальной крутизной склона

### Занятие 8

Задачи:

1. Закрепить технику разворота сноуборда на месте путем переноса веса.
2. Закрепить технику плоского ведения сноуборда и остановки на заднем и переднем канте.
3. Разучить технику торможения на противоположном канте (смена канта через торможение).
4. Совершенствовать технику боковых соскальзываний на переднем и заднем канте (смена канта через торможение).

Часть занятия	Содержание	Время, мин	Методические указания
II	И.п. – основная стойка сноубордиста (на заднем канте) – перенос веса по линии падения склона – разворот сноуборда по линии падения склона – возврат сноуборда в и.п.	15	Акцент внимания на своевременный и точный перенос веса по линии падения склона. Выполняется без набора скорости, без остановки, с попеременным выводом правой и левой ног, сначала через задний, затем через передний кант
	И.п. – основная стойка сноубордиста (на переднем канте) – перенос веса по линии падения склона – разворот сноуборда по линии падения склона – возврат сноуборда в и.п.		
	И.п. – основная стойка сноубордиста (на заднем канте) – перенос веса по линии падения склона – плоское ведение сноуборда – остановка в и.п. (задний кант)	15	Выполняется с минимальным набором скорости на участке с минимальной крутизной склона. без остановки, с попеременным выводом правой и левой ног, сначала через задний, затем через передний кант
	И.п. – основная стойка сноубордиста (на переднем канте) – перенос веса по линии падения склона – плоское ведение сноуборда – остановка в и.п. (передний кант)		

Часть занятия	Содержание	Время, мин	Методические указания
	Смена канта с заднего на передний. И.п. – основная стойка сноубордиста (на заднем канте) – перенос веса по линии падения склона – плоское ведение сноуборда – остановка в и.п. <i>на переднем канте</i>	10	Выполняется с минимальным набором скорости на участке с минимальной крутизной склона с обязательной полной остановкой после смены канта. Выполняется в своей стойке
	Смена канта с переднего на задний. И.п. – основная стойка сноубордиста (на переднем канте) – перенос веса по линии падения склона – плоское ведение сноуборда – остановка в и.п. <i>на заднем канте</i>	10	Выполняется с минимальным набором скорости на участке с минимальной крутизной склона с обязательной полной остановкой после смены канта. Выполняется в своей стойке
	Боковые соскальзывания на переднем и заднем канте со сменой кантов через торможение	20	Выполняется с минимальным набором скорости на участке с минимальной крутизной склона с обязательной полной остановкой после смены канта

### Занятие 9

#### Задачи:

1. Совершенствовать технику разворота сноуборда путем переноса веса.

#### Упражнение «гирлянда»

2. Закрепить технику смены канта через торможение.

3. Разучить технику одиночного поворота проскальзыванием с переносом веса.

Часть занятия	Содержание	Время, мин	Методические указания
II	Упражнение «гирлянда» на заднем канте. И.п. – основная стойка сноубордиста (на заднем канте) – разворот сноуборда по линии падения склона – разгон – переход в боковое соскальзывание – торможение (несколько раз до края склона)	15	Акцент внимания на своевременный и точный перенос веса по линии падения склона. Выполняется с набором скорости, без полной остановки, без смены канта, поочередно в своей и обратной стойках
	Упражнение «гирлянда» на переднем канте. И.п. – основная стойка сноубордиста (переднем канте) – разворот сноуборда по линии падения склона – разгон – переход в боковое соскальзывание – торможение (несколько раз до края склона)		
	Смена канта с переднего на задний. И.п. – основная стойка сноубордиста (на переднем канте) – перенос веса по линии падения склона – плоское ведение сноуборда – остановка в и.п. <i>на заднем канте</i>	10	Выполняется с минимальным набором скорости на участке с минимальной крутизной склона с обязательной полной остановкой после смены канта. Выполняется в своей стойке

Часть занятия	Содержание	Время, мин	Методические указания
	Одиночный поворот проскальзыванием с переднего на задний кант	15	Акцент на смещение центра масс внутрь радиуса поворота. Поворот выполняется проскальзыванием («длинным торможением»). Выполняется в своей стойке
	Смена канта с заднего на передний. И.п. – основная стойка сноубордиста (на заднем канте) – перенос веса по линии падения склона – плоское ведение сноуборда – остановка в и.п. <i>на переднем канте</i>	10	Выполняется с минимальным набором скорости на участке с минимальной крутизной склона с обязательной полной остановкой после смены канта. Выполняется в своей стойке
	Одиночный поворот проскальзыванием с заднего на передний кант	20	Акцент на смещение центра масс внутрь радиуса поворота. Поворот выполняется проскальзыванием («длинным торможением»). Акцент на усилие, передаваемые через голень в язычок ботинка. Выполняется в своей стойке

### Занятие 10

#### Задачи:

1. Совершенствовать технику смены канта через торможение.
2. Закрепить технику одиночного поворота проскальзыванием с переносом веса.
3. Разучить технику сопряженных поворотов проскальзыванием с переносом веса.

Часть занятия	Содержание	Время, мин	Методические указания
II	Комбинация: прямое соскальзывание на переднем канте – боковое соскальзывание на переднем канте – остановка – смена канта с переднего на задний через торможение – прямое соскальзывание на заднем канте – боковое соскальзывание на заднем канте – остановка смена канта с заднего на передний через торможение	10	Акцент внимания на своевременный и точный перенос веса в фазах перехода технических элементов. Выполняется в удобной стойке без набора скорости
	Одиночный поворот проскальзыванием с переднего на задний кант с активной разгрузкой-загрузкой в фазе смены канта	15	Выполняется в своей стойке, с вспомогательными действиями (приседаниями, касаниями рукой снега, носка/пятки ботинка, сноуборда между креплениями)

Часть занятия	Содержание	Время, мин	Методические указания
	Одиночный поворот проскальзыванием с заднего на передний кант с активной разгрузкой-загрузкой в фазе смены канта	15	Выполняется в своей стойке, с вспомогательными действиями (приседаниями, касаниями рукой снега, носка/пятки ботинка, сноуборда между креплениями)
	Сопряженные повороты переносом веса. Широкая змейка	30	Выполняется с минимальным набором скорости на участке с минимальной крутизной склона. Повороты выполняются проскальзыванием «хвоста» сноуборда, не допуская полной закатовки сноуборда в фазе ведения дуги и смены канта

### Занятие 11

Задачи:

1. Повторить технику одиночного поворота проскальзыванием с переносом веса.
2. Закрепить технику сопряженных поворотов проскальзыванием с переносом веса.
3. Разучить технику смены канта через торможение в обратной стойке.

Часть занятия	Содержание	Время, мин	Методические указания
II	Одиночный поворот проскальзыванием с активной разгрузкой-загрузкой в фазе смены канта	15	Выполняется в своей стойке, с переднего на задний и с заднего на передний кант с полным торможением после завершения фазы поворота
	Сопряженные повороты переносом веса с изменением радиуса	15	Выполнение «по следу»
	Смена канта с переднего на задний. И.п. – основная стойка сноубордиста (начало движения в неудобную сторону) – перенос веса по линии падения склона – плоское ведение сноуборда – остановка в и.п. <i>на противоположном канте</i>	40	Выполняется в обратной стойке с минимальным набором скорости на участке с минимальной крутизной склона с обязательной полной остановкой после смены канта

### Занятие 12

Задачи:

1. Разучить технику одиночного поворота проскальзыванием с переносом веса в обратной стойке.
2. Закрепить технику смены канта через торможение в обратной стойке.
3. Совершенствовать технику сопряженных поворотов проскальзыванием с переносом веса.

Часть занятия	Содержание	Время, мин	Методические указания
II	Сопряженные повороты переносом веса переступанием	10	Выполняется в своей стойке, с максимальным переносом веса на впереди стоящую ногу
	Сопряженные повороты переносом веса с минимальной фазой бокового соскальзывания	10	Акцент внимания на быстрый переход к смене канта. Выполняются в своей стойке
	Сопряженные повороты переносом веса из низкой стойки	10	Выполняются из более низкой основной стойки с возвратом в низкую стойку после фазы смены канта
	Комбинация в обратной стойке: прямое соскальзывание на переднем канте – боковое соскальзывание на переднем канте – остановка – смена канта с переднего на задний через торможение – прямое соскальзывание на заднем канте – боковое соскальзывание на заднем канте – остановка смена канта с заднего на передний через торможение	40	Выполняется в обратной стойке без набора скорости. Акцент внимания на своевременный и точный перенос веса в фазах перехода технических элементов

### Занятие 13

Задачи:

1. Разучить технику сопряженных поворотов проскальзыванием с переносом веса в обратной стойке.
2. Повторить технику одиночных поворотов проскальзыванием с переносом веса в обратной стойке.
3. Совершенствовать технику сопряженных поворотов проскальзыванием с переносом веса.

Часть занятия	Содержание	Время, мин	Методические указания
II	Сопряженные повороты переносом веса с глубоким приседом в фазе смены канта	10	Выполняется в своей стойке, с максимальным сгибанием ног в коленях в фазе смены канта
	Сопряженные повороты переносом веса с активной разгрузкой вверх в фазе смены канта	10	Выполняется с хлопком над головой в фазе смены канта
	Комбинация в обратной стойке: прямое соскальзывание на переднем канте – боковое соскальзывание на переднем канте – смена канта с переднего на задний через – прямое соскальзывание на заднем канте – боковое соскальзывание на заднем канте – смена канта с заднего на передний через торможение	10	Выполняются без промежуточных остановок, не допуская полного полной остановки в фазе смены канта через торможение

Часть занятия	Содержание	Время, мин	Методические указания
	Сопряженные повороты проскальзыванием с переносом веса в обратной стойке		Выполняется в обратной стойке без набора скорости. Акцент на распределение центра масс в фазах выполнения поворотов

### Занятие 14

Задачи:

1. Разучить технику траверса.
2. Закрепить технику сопряженных поворотов проскальзыванием с переносом веса в обратной стойке.
3. Совершенствовать технику сопряженных поворотов проскальзыванием с переносом веса.

Часть занятия	Содержание	Время, мин	Методические указания
II	Сопряженные повороты переносом веса с удержанием канта между креплениями в фазе бокового соскальзывания	10	Выполняется в своей стойке, с сохранением правильного положения тела при удержании сноуборда (бедро к сноуборду)
	Сопряженные повороты переносом веса с удержанием носа сноуборда в фазе смены канта	10	Акцент на правильное положение центра масс при удержании сноуборда
	Сопряженные повороты проскальзыванием с переносом веса в обратной стойке. И.п – из низкой стойки	10	Акцент на более низкую стойку в фазе начала движения
	Траверс на заднем канте сноуборда	10	Акцент на «резаное» ведение сноуборда (узкий след). Распределение веса 50/50 в фазе ведения сноуборда
	Траверс на переднем канте сноуборда	10	Акцент на «резаное» ведение сноуборда (узкий след). Распределение веса 50/50 в фазе ведения сноуборда
	Траверсы через поворот проскальзыванием	20	Выполняются с переднего на задний и с заднего на передний кант

### Занятие 15

Задачи:

1. Разучить технику траверса в обратной стойке.
2. Повторить технику траверса в своей стойке через повороты проскальзыванием с переносом веса.
3. Совершенствовать технику сопряженных поворотов проскальзыванием с переносом веса в своей и обратной стойках.

Часть занятия	Содержание	Время, мин	Методические указания
II	Сопряженные повороты переносом веса с удержанием канта между креплениями в фазе бокового соскальзывания	10 (4+4)	Выполняется в своей и обратной стойке, с сохранением правильного положения тела при удержании сноуборда (бедро к сноуборду)
	Сопряженные повороты переносом веса обе руки на колене ведущей ноги	10 (4+4)	Выполняется в своей и обратной стойке. Акцент на правильное перемещение центра масс относительно фаз поворотов
	Траверсы через поворот проскальзыванием	10	Выполняются с переднего на задний и с заднего на передний кант. Акцент на степень закантовки сноуборда
	Траверс на заднем канте сноуборда в обратной стойке	10	Акцент на «резаное» ведение сноуборда (узкий след). Распределение веса 50/50 в фазе ведения сноуборда
	Траверс на переднем канте сноуборда в обратной стойке	10	Акцент на «резаное» ведение сноуборда (узкий след). Распределение веса 50/50 в фазе ведения сноуборда
	Траверсы в обратной стойке через поворот проскальзыванием	20	Выполняются в обратной стойке с переднего на задний и с заднего на передний кант

### Занятие 16

Задачи:

1. Разучить технику J-поворота в своей и обратной стойке.
2. Закрепить технику траверса в своей и обратной стойках через повороты проскальзыванием с переносом веса.
3. Совершенствовать технику сопряженных поворотов проскальзыванием с переносом веса в своей и обратной стойках.

Часть занятия	Содержание	Время, мин	Методические указания
	Сопряженные повороты проскальзыванием с динамичным переносом центра масс от «носа» к «хвосту» сноуборда и обратно («перетекание»)	10 (4+4)	Выполняется в своей и обратной стойке, акцент внимание на динамику переноса веса
	Сопряженные повороты переносом веса в позе «миссионер»	10 (4+4)	Выполняется в своей и обратной стойке. Акцент на активный перенос веса на впереди стоящую ногу

Часть занятия	Содержание	Время, мин	Методические указания
II	Траверсы в своей и обратной стойке через поворот проскальзыванием с удержанием сноуборда между креплениями	10	Акцент внимания на правильное распределение тела над доской (бедра опускаются к сноуборду)
	J-поворот на переднем канте сноуборда. И.п. – основная стойка на заднем канте	10	Акцент внимания на «резаное» ведение дуги без проскальзывания. Обязательный заезд вверх по склону.
	J-поворот на заднем канте сноуборда. И.п. – основная стойка на переднем канте	10	Акцент на «резаное» ведение сноуборда (узкий след). Распределение веса 50/50 в фазе ведения сноуборда
	J-поворот на переднем канте сноуборда в обратной стойке. И.п. – основная стойка на заднем канте	10	Акцент внимания на «резаное» ведение дуги без проскальзывания. Обязательный заезд вверх по склону
	J-поворот на заднем канте сноуборда в обратной стойке. И.п. – основная стойка на переднем канте	10	Акцент на «резаное» ведение сноуборда (узкий след). Распределение веса 50/50 в фазе ведения сноуборда

## Занятие 17

Задачи:

1. Разучить технику связки J-поворотов в своей и обратной стойке.
2. Повторить технику одиночных J-поворотов в своей и обратной стойках
3. Совершенствовать технику траверса в своей и обратной стойках через повороты проскальзыванием с переносом веса.

Часть занятия	Содержание	Время, мин	Методические указания
II	Диагональные траверсы в своей и обратной стойке («елочка в траверсе»)	10 (4+4)	Выполняется в своей и обратной стойке на переднем и заднем канте, движение на ориентир
	Траверсы в своей и обратной стойке на более крутом склоне	10 (4+4)	Выполняется в своей и обратной стойке на переднем и заднем канте. Акцент внимания на степень закантовки сноуборда
	Комбинация J-поворотов на переднем канте в своей и обратной стойке	10	Акцент внимания на «резаное» ведение дуги без проскальзывания. Обязательный заезд вверх по склону
	Комбинация J-поворотов на заднем канте в своей и обратной стойке	10	Акцент внимания на «резаное» ведение дуги без проскальзывания. Обязательный заезд вверх по склону

Часть занятия	Содержание	Время, мин	Методические указания
	Связанные J-повороты на в своей и обратной стойке	30 (4+4)	Акцент внимания на «резаное» ведение дуги без проскальзывания. Обязательный заезд вверх по склону. Выполняется без полной остановки сноуборда в фазе завершения элемента

## Занятие 18

Задачи:

1. Разучить технику связанных поворотов вертикальной загрузкой в своей и обратной стойке.
2. Закрепить технику связки J-поворотов в своей и обратной стойке.
3. Совершенствовать технику одиночных J-поворотов в своей и обратной стойках.

Часть занятия	Содержание	Время, мин	Методические указания
II	Связанные J-повороты в своей и обратной стойке с переносом веса назади стоящую ногу в начальной фазе поворота	15 (4+4)	Выполняется в своей и обратной стойке на переднем и заднем канте, без проскальзывания, не допуская полной остановки. Акцент на оптимальный набор скорости в начале упражнения. Выполняется на пологом склоне
	Связанные J-повороты в своей и обратной стойке с глубоким приседом в фазе ведения дуги. И.п – высокая стойка	15 (4+4)	Выполняется в своей и обратной стойке на переднем и заднем канте. Акцент внимания на степень закантовки сноуборда
	Комбинация J-поворотов на переднем канте в своей и обратной стойке с низким приседом в фазе ведения дуги	10	Акцент внимания на загрузку сноуборда в фазе ведения дуги. Сохранение правильной позы в низком приседе
	Комбинация J-поворотов на переднем канте в своей и обратной стойке с низким приседом в фазе ведения дуги	10	Акцент внимания на загрузку сноуборда в фазе ведения дуги. Сохранение правильной позы в низком приседе
	Связанные повороты загрузкой вниз в своей и обратной стойке. И.п. из высокой стойки	20 (4+4)	Акцент внимания на возврат в высокую стойку в фазе завершения поворота. Выполняется со сбросом скорости за счет движения вверх по склону, но без полной остановки сноуборда в фазе завершения поворота

## Занятие 19

## Задачи:

1. Разучить технику связанных поворотов вертикальной разгрузкой в своей и обратной стойке.
2. Закрепить технику связанных поворотов вертикальной загрузкой в своей и обратной стойке.
3. Повторить технику связанных поворотов переносом веса в своей и обратной стойках.

Часть занятия	Содержание	Время, мин	Методические указания
II	Связанные повороты в своей и обратной стойке переносом веса в своей и обратной стойках с изменяемыми радиусами	15 (6+6)	Выполняется без проскальзывания, с минимальным траверсом. Выполняется «по следу»
	Связанные вертикальной загрузкой в своей и обратной стойке обратной стойке. И.п – основная стойка	15 (6+6)	Выполняется в своей и обратной стойке на переднем и заднем канте. Акцент внимания на степень закантовки сноуборда
	Комбинация J-поворотов на переднем канте в своей и обратной стойке с низким приседом в фазе ведения дуги	10	Акцент внимания на загрузку сноуборда в фазе ведения дуги. Сохранение правильной позы в низком приседе
	Комбинация J-поворотов на переднем канте в своей и обратной стойке с низким приседом в фазе ведения дуги	10	Акцент внимания на загрузку сноуборда в фазе ведения дуги. Сохранение правильной позы в низком приседе.
	Связанные повороты разгрузкой вверх в своей и обратной стойке. И.п. из низкой стойки	20 (6+6)	Акцент внимания на возврат в низкую стойку в фазе завершения поворота. Выполняется со сбросом скорости за счет движения вверх по склону, но без полной остановки сноуборда в фазе завершения поворота

## Занятие 20

## Задачи:

1. Разучить технику связанных поворотов заклоном в своей и обратной стойке.
2. Закрепить технику связанных поворотов вертикальной разгрузкой в своей и обратной стойке.
3. Совершенствовать технику связанных поворотов загрузкой вниз в своей и обратной стойках.

Часть занятия	Содержание	Время, мин	Методические указания
II	Связанные повороты загрузкой вниз в своей и обратной стойке с изменяемыми радиусами	15 (6+6)	Выполняется без проскальзывания, с минимальным траверсом. Выполняется «по следу»
	Связанные повороты вертикальной разгрузкой в своей и обратной стойке обратной стойке. И.п – низкая стойка	15 (6+6)	Выполняется в своей и обратной стойке на переднем и заднем канте, без сброса скорости и заезда вверх по склону
	Комбинация J-поворотов заклоном на переднем канте в своей и обратной стойке	10	Акцент внимания распределение центра масс. Вывод центра масс за передний кант. Ориентир – плечевой пояс
	Комбинация J-поворотов заклоном на заднем канте в своей и обратной стойке	10	Акцент внимания распределение центра масс. Вывод центра масс за передний кант. Ориентир – плечевой пояс
	Связанные повороты заклоном вниз в своей и обратной стойке	20 (6+6)	Вес в фазе ведения дуги 50/50 на обе ноги. Акцент внимания на плечевой пояс. Выполняется без заезда вверх по склону

## Занятие 21

Задачи:

1. Разучить технику связанных поворотов ротацией в своей и обратной стойке.
2. Закрепить технику связанных поворотов заклоном в своей и обратной стойке.
3. Совершенствовать технику связанных поворотов разгрузкой вверх в своей и обратной стойках.

Часть занятия	Содержание	Время, мин	Методические указания
	Связанные повороты разгрузкой вверх в своей и обратной стойке с изменяемыми радиусами	15 (6+6)	Акцент на возврат в низкую стойку в фазе выхода из поворота. Выполняется «по следу» без проскальзываний
	Связанные повороты заклоном в своей и обратной стойке с упором в кант в фазе ведения дуги	15 (6+6)	Выполняется в своей и обратной стойке на переднем и заднем канте, без набора скорости на склоне средней крутизны. Акцент на угол закантированности
	Комбинация одиночных поворотов ротацией из Т-позиции на переднем канте в своей и обратной стойке	10	Акцент внимания на вращение плечевым поясом в фазе начала поворота.

II	Комбинация одиночных поворотов ротацией из Т-позиции на заднем канте в своей и обратной стойке	10	Акцент внимания на вращение плечевым поясом в фазе начала поворота
	Связанные повороты ротацией в своей и обратной стойке	20 (6+6)	Вес в фазе ведения дуги 50/50 на обе ноги. Акцент внимания на сохранение Т-позиции. Выполняется без набора скорости на пологом склоне

## Занятие 22

Задачи:

1. Разучить технику связанных поворотов ротацией в своей и обратной стойке.
2. Закрепить технику связанных поворотов заклоном в своей и обратной стойке.
3. Совершенствовать технику связанных поворотов разгрузкой вверх в своей и обратной стойках.

Поворот торсионом как способ совершенствования

Часть занятия	Содержание	Время, мин	Методические указания
II	Связанные повороты разгрузкой вверх в своей и обратной стойке с изменяемыми радиусами	15 (6+6)	Акцент на возврат в низкую стойку в фазе выхода из поворота. Выполняется «по следу» без проскальзываний
	Связанные повороты заклоном в своей и обратной стойке с упором в кант в фазе ведения дуги	15 (6+6)	Выполняется в своей и обратной стойке на переднем и заднем канте, без набора скорости на склоне средней крутизны. Акцент на угол закантовки
	Комбинация одиночных поворотов ротацией из Т-позиции на переднем канте в своей и обратной стойке	10	Акцент внимания на вращение плечевым поясом в фазе начала поворота
	Комбинация одиночных поворотов ротацией из Т-позиции на заднем канте в своей и обратной стойке	10	Акцент внимания на вращение плечевым поясом в фазе начала поворота
	Связанные повороты ротацией в своей и обратной стойке	20 (6+6)	Вес в фазе ведения дуги 50/50 на обе ноги. Акцент внимания на сохранение Т-позиции. Выполняется без набора скорости на пологом склоне

## Занятие 23

Задачи:

1. Разучить технику связанных поворотов ангуляцией («ползущая змея») в своей и обратной стойке.

3. Закрепить технику связанных поворотов ротацией в своей и обратной стойке.

4. Совершенствовать технику связанных поворотов заклоном в своей и обратной стойках.

Часть занятия	Содержание	Время, мин	Методические указания
II	Связанные повороты заклоном в своей и обратной стойке с изменяемыми радиусами	15 (6+6)	Выполняется «по следу» без проскальзываний
	Связанные повороты ротацией в своей и обратной стойке с изменением рельефа.	15 (6+6)	Акцент внимания на одновременную работу плечевого пояса
	Связанные повороты ангуляцией в своей и обратной стойке на пологом склоне	10 (12+12)	Оптимальный набор скорости перед началом упражнения. Акцент на работу голеностопных суставов (носок – пятка)
	Связанные повороты ангуляцией в своей и обратной стойке на склоне со средним уклоном	30 (8+8)	Контроль скорости. Акцент на работу голеностопных суставов (носок – пятка)

#### Занятие 24

Задачи:

1. Ознакомить с техническим приемом торсионное скручивание
2. Разучить технику торсионного скручивания.
3. Повторить технику выполнения связанных поворотов переносом веса в своей и обратной стойке
4. Совершенствовать технику выполнения связанных поворотов переносом веса в своей и обратной стойке с двигательной задачей торсионное скручивание.

Часть занятия	Содержание	Время, мин	Методические указания
II	Связанные переносом веса в своей и обратной стойке с изменяемыми радиусами и уклоном	20 (12+12)	«Резаное» ведение дуги в повороте. Акцент на эффективную загрузку рабочего канта
	Ознакомить с техникой торсионного скручивания. Попробовать на месте. На пологом склоне с минимальной скоростью	10	В движении выполняется в своей и обратной стойке, после минимального набора скорости
	Выполнение технического приема торсионное скручивание в траверсе на заднем канте	10	Выполняется в своей и обратной стойке, минимальный набор скорости
	Выполнение технического приема торсионное скручивание в траверсе на переднем канте	10	Выполняется в своей и обратной стойке, минимальный набор скорости

Часть занятия	Содержание	Время, мин	Методические указания
	Связанные повороты переносом веса с выполнением торсионного скручивания	20 (6+6)	Выполняется в своей и обратной стойке на склоне со средним уклоном

## Занятие 25

Задачи:

1. Закрепить технику выполнения торсионного скручивания.
2. Повторить технику связанных поворотов загрузкой в своей и обратной стойке.
3. Совершенствовать технику выполнения поворотов загрузкой в своей и обратной стойке с двигательной задачей торсионное скручивание.

Часть занятия	Содержание	Время, мин	Методические указания
II	Связанные повороты загрузкой в своей и обратной стойке с изменяемыми радиусами и уклоном	15 (12+12)	«Резаное» ведение дуги в повороте. Акцент на эффективную загрузку рабочего канта
	Связанные повороты переносом веса с выполнением торсионного скручивания (дуга + перекантовка)	15 (6+6)	Выполняется в своей и обратной стойке на склоне со средним уклоном. Акцент внимания на изменение торсиона в фазе смены канта
	Выполнение технического приема торсионное скручивание в траверсе на заднем канте с удержанием сноуборда рукой между креплениями	10	Выполняется в своей и обратной стойке, со сменой рук, минимальный набор скорости. Акцент внимания на выполнение двигательной задачи в приседе
	Выполнение технического приема торсионное скручивание в траверсе на переднем канте с удержанием сноуборда рукой между креплениями	10	Выполняется в своей и обратной стойке, со сменой рук, минимальный набор скорости. Акцент внимания на выполнение двигательной задачи в приседе
	Связанные повороты загрузкой с выполнением двигательной задачи торсионное скручивание	20 (6+6)	Выполняется в своей и обратной стойке на склоне со средним уклоном

## Занятие 26

Задачи:

1. Закрепить технику выполнения торсионного скручивания с двигательной задачей J-поворот.
2. Повторить технику связанных поворотов разгрузкой вверх в своей и обратной стойке.

3. Совершенствовать технику выполнения поворотов разгрузкой вверх в своей и обратной стойке с двигательной задачей торсионное скручивание.

Часть Занятия	Содержание	Время Мин	Методические указания
II	Связанные повороты разгрузкой вверх в своей и обратной стойке с изменяемыми радиусами и уклоном	20 (12+12)	«Резаное» ведение дуги в повороте. Акцент на эффективную загрузку рабочего канта
	Выполнение J-поворота на заднем канте с двигательной задачей торсионное скручивание	10	Выполняется в своей и обратной стойке, оптимальный набор скорости. Акцент внимания на изменение угла торсиона впереди стоящей ногой
	Выполнение J-поворота на переднем канте с двигательной задачей торсионное скручивание	10	Выполняется в своей и обратной стойке, оптимальный набор скорости. Акцент внимания на изменение угла торсиона впереди стоящей ногой
	Связанные повороты разгрузкой вверх с выполнением двигательной задачи торсионное скручивание	30 (10+10)	Выполняется в своей и обратной стойке на склоне с небольшим заездом вверх по склону в фазе завершения поворота

### Занятие 27

Задачи:

1. Ознакомить с техникой выполнения обратного торсионного скручивания.
2. Повторить технику связанных поворотов ротацией в своей и обратной стойке.
3. Совершенствовать технику выполнения поворотов ротацией в своей и обратной стойке с двигательной задачей торсионное скручивание.

Часть занятия	Содержание	Время, мин	Методические указания
II	Связанные повороты ротацией в своей и обратной стойке с изменяемыми радиусами и уклоном	20 (12+12)	«Резаное» ведение дуги в повороте. Акцент на работу плечевого пояса
	Выполнение технического приема обратное торсионное скручивание в траверсе на заднем канте	10	Акцент внимания на выполнение движения сзади стоящей ногой
	Выполнение технического приема обратное торсионное скручивание в траверсе на переднем канте	10	Акцент внимания на выполнение движения сзади стоящей ногой
	Связанные повороты ротацией с выполнением двигательной задачи торсионное скручивание	30 (10+10)	Выполняется в своей и обратной стойке на склоне с небольшим заездом вверх по склону в фазе завершения поворота

## Занятие 28

Задачи:

1. Закрепить технику выполнения обратного торсионного скручивания.
2. Повторить технику связанных поворотов заклоном в своей и обратной стойке.
3. Совершенствовать технику выполнения поворотов заклоном в своей и обратной стойке с двигательной задачей торсионное скручивание.

Часть занятия	Содержание	Время, мин	Методические указания
II	Связанные повороты заклоном в своей и обратной стойке с изменяемыми радиусами и уклоном	20 (12+12)	«Резаное» ведение дуги в повороте. Акцент на работу ног в коленном суставе
	Выполнение J-поворота на заднем канте с двигательной задачей обратное торсионное скручивание	10	Выполняется в своей и обратной стойке, оптимальный набор скорости. Акцент внимания на изменение угла торсиона сзади стоящей ногой
	Выполнение J-поворота на переднем канте с двигательной задачей обратное торсионное скручивание	10	Выполняется в своей и обратной стойке, оптимальный набор скорости. Акцент внимания на изменение угла торсиона сзади стоящей ногой
	Связанные повороты заклоном с выполнением двигательной задачи торсионное скручивание	30 (10+10)	Выполняется в своей и обратной стойке на склоне со средним уклоном, оптимальный набор скорости

## Занятие 29

Задачи:

1. Совершенствовать технику обратного торсионного скручивания.
2. Повторить технику связанных поворотов ангуляцией в своей и обратной стойке.
3. Совершенствовать технику выполнения поворотов ангуляцией в своей и обратной стойке с двигательной задачей торсионное скручивание.

Часть занятия	Содержание	Время, мин	Методические указания
II	Связанные повороты ангуляцией в своей и обратной стойке с изменяемыми радиусами и уклоном	20 (12+12)	«Резаное» ведение дуги в повороте. Акцент на работу ног в коленном суставе
	Выполнение обратного торсионного скручивания в траверсе на заднем канте с удержанием сноуборда между креплениями	10	Выполняется в своей и обратной стойке, оптимальный набор скорости, смена рук. Акцент внимания на изменение угла торсиона сзади стоящей ногой

Часть занятия	Содержание	Время, мин	Методические указания
	Выполнение обратного торсионного скручивания в траверсе на заднем канте с удержанием сноуборда между креплениями	10	Выполняется в своей и обратной стойке, оптимальный набор скорости, смена рук. Акцент внимания на изменение угла торсиона сзади стоящей ногой
	Связанные повороты ангуляцией с выполнением двигательной задачи торсионное скручивание	30 (10+10)	Выполняется в своей и обратной стойке на склоне со средним уклоном, оптимальный набор скорости

### Занятие 30

Задачи:

1. Разучить технику комбинированных поворотов ангуляцией в стойке фэйки и нолле (спиной вперед).
2. Повторить технику поворотов загрузкой-разгрузкой в своей и обратной стойке.
3. Совершенствовать технику выполнения поворотов загрузкой-разгрузкой с двигательной задачей торсионное скручивание.

Часть занятия	Содержание	Время, мин	Методические указания
II	Связанные повороты загрузкой-разгрузкой в своей и обратной стойке с изменяемыми радиусами и уклоном	20 (16+16)	«Резаное» ведение дуги в повороте. Акцент на активную работу ног в коленном суставе
	Комбинированные повороты ангуляцией в стойке фэйки и нолле	30 (4+4)	Выполнение на пологом склоне. Акцент внимания на опорную ногу и разворот тела, непрерывная Т-позиция лицом к склону
	Связанные повороты загрузкой-разгрузкой с выполнением двигательной задачи торсионное скручивание	20 (12+12)	Выполняется в своей и обратной стойке на склоне со средним уклоном, оптимальный набор скорости

### Занятие 31

Задачи:

1. Повторить технику выполнения поворотов разгрузкой-загрузкой в своей и обратной стойке.
2. Закрепить технику комбинированных поворотов ангуляцией в стойке фэйки и нолле (спиной вперед).
3. Совершенствовать технику выполнения поворотов разгрузкой-загрузкой с двигательной задачей торсионное скручивание.

Часть занятия	Содержание	Время, мин	Методические указания
II	Связанные повороты разгрузкой-загрузкой в своей и обратной стойке с изменяемыми радиусами и уклоном	20 (16+16)	«Резаное» ведение дуги в повороте. Акцент на активную работу ног в коленном суставе
	Комбинированные повороты ангуляцией в стойке фэйки и нолле	30 (8+8)	Выполнение на склонах с различным уклоном. Акцент внимания на опорную ногу и разворот тела, непрерывная Т-позиция лицом к склону
	Связанные повороты разгрузкой-загрузкой с выполнением двигательной задачи торсионное скручивание	20 (12+12)	Выполняется в своей и обратной стойке на склоне со средним уклоном, оптимальный набор скорости

### Занятие 32

#### Задачи:

1. Разучить технику выполнения технических элементов тейл пресс (движение на задней части сноуборда с поднятием передней части) и ноус пресс (движение на передней части сноуборда с поднятием задней части).

2. Повторить технику плоского ведения сноуборда с двигательной задачей перетекание (перенос веса от носа к хвосту сноуборда и обратно).

3. Совершенствовать технику выполнения комбинированных поворотов ангуляцией в стойке фэйки и нолле (с двигательной задачей торсионное скручивание).

Часть занятия	Содержание	Время, мин	Методические указания
II	Комбинированные повороты ангуляцией в стойке фэйки и нолле с изменяемыми радиусами и уклоном	15 (16+16)	Выполняется с торсионным скручиванием в фазах ведения дуги и при перекантовке, пологий и средний склон
	Плоское ведение сноуборда с двигательной задачей перетекание	15 (8+8)	Выполнение на пологом склоне, в своей и обратной стойке. Акцент внимания на активный перенос веса максимально близко к носу и хвосту сноуборда с фиксацией
	Тейл-пресс и ноус-пресс в своей стойке	10 (6+6)	Выполняется на пологом склоне, минимальный набор скорости, акцент на подъем сноуборда за счет переноса веса
	Тейл-пресс и ноус-пресс в обратной стойке	10 (6+6)	Выполняется на пологом склоне, минимальный набор скорости, акцент на подъем сноуборда за счет переноса веса
	Комбинация элементов тейл-пресс и ноус-пресс в своей и обратной стойке с динамичным переходом через передний и задний кант	20	Выполнение через перекантовку торможением, не допуская полной остановки сноуборда

## Занятие 33

Задачи:

1. Разучить технику выполнения боковых прессов (бордслайд прессы, движение с разворотом сноуборда поперек склона с поднятием одной из частей сноуборда).
2. Закрепить технику выполнения элементов тейл пресс и ноус пресс.
3. Повторить технику выполнения комбинированных поворотов ротацией в своей и обратной стойке.

Часть занятия	Содержание	Время, мин	Методические указания
II	Комбинированные повороты ротацией в своей и обратной стойке	15 (10+10)	Выполняется на склонах с различным уклоном с заездом вверх по склону, не допуская полной остановки. Акцент на завершение поворота с разгрузкой над сзади стоящей ногой
	Тейл-пресс и ноус-пресс в своей и обратной стойке с вытягиванием	15 (8+8+8+8)	Выполнение на пологом склоне, рука тянется по направлению прессы. Акцент внимания на фиксацию ключевой позы
	Пресс бэксайт бордслайд (задний кант)	10 (6+6)	Выполняется на пологом склоне, в своей и обратной стойке. Оптимальный набор скорости перед выполнением элемента, акцент на фиксацию ключевой позы
	Пресс фронтсайд бордслайд (передний кант)	10 (6+6)	Выполняется на пологом склоне, в своей и обратной стойке. Оптимальный набор скорости перед выполнением элемента, акцент на фиксацию ключевой позы
	Комбинация элементов пресс бэксайт бордслайд и пресс фронтсайд бордслайд в своей и обратной стойке.	20	Выполнение через набор скорости между элементами. Фиксация ключевой позы

## Занятие 34

Задачи:

1. Ознакомить с техникой выполнения прямого прыжка с двух ног.
2. Разучить технику выполнения прямого прыжка с двух ног в своей и обратной стойке.
3. Закрепить технику выполнения элементов боковых прессов.
4. Совершенствовать технику выполнения тейл-пресс и ноус-пресс в своей и обратной стойке.

Часть занятия	Содержание	Время, мин	Методические указания
II	Тейл-пресс и ноус-пресс в своей и обратной стойке с удержанием (гребом) носа и хвоста сноуборда рукой	15 (8+8+8+8)	Выполнение на пологом склоне, Акцент внимания на стабильное удержание сноуборда
	Боковые прессы в своей и обратной стойке с вытягиванием	15 (8+8+8+8)	Выполнение на пологом склоне, рука тянется по направлению прессы. Выполняется на переднем и заднем кантах. Акцент внимания на фиксацию ключевой позы
	Прямые прыжки с двух ног на месте. И.п. – основная (направленная стойка) – загрузка канта (присед) – прыжок с подтягиванием ног – приземление в кант с приседом	10 (8+8+8+8)	Выполняется на переднем и заднем канте на ровном склоне, с имитацией своей и обратной стойки. Акцент на загрузку рабочего канта и присед при приземлении
	Прямые прыжки с двух ног в траверсе	30 (8+8+8+8)	Выполняется в своей и обратной стойке с переднего и заднего канта. Акцент на загрузку рабочего канта и присед при приземлении. Оптимальный набор скорости перед выполнением элемента

## Занятие 35

## Задачи:

1. Ознакомить с техникой выполнения прямого прыжка с олле
2. Разучить технику выполнения прямого прыжка с олле в своей и обратной стойке.
3. Закрепить технику выполнения прямого прыжка с двух ног в своей и обратной стойке.
4. Совершенствовать технику выполнения боковых прессов.

Часть занятия	Содержание	Время, мин	Методические указания
II	Боковые прессы в своей и обратной стойке с удержанием (гребом) носа и хвоста сноуборда рукой	15 (8+8+8+8)	Выполнение на пологом склоне, на переднем и заднем канте Акцент внимания на стабильное удержание сноуборда
	Прямые прыжки с двух ног с использованием дуги	15 (8+8+8+8)	Выполняется в своей и обратной стойке с переднего и заднего кантов, с использованием двух дуг. Акцент на «резаное» ведение дуги на разгоне, загрузку рабочего канта и присед при приземлении. Пологий и средний склон

Часть занятия	Содержание	Время, мин	Методические указания
	Прямые прыжки с олле на месте. И.п. – основная (направленная стойка) – загрузка сзади стоящей ноги (75/25%) – прыжок с сзади стоящей ноги (с использованием жесткости сноуборда) – приземление на обе ноги с приседом	10 (4+4)	Выполняется на ровном склоне, с имитацией своей и обратной стойки. Акцент на динамичность движения олле (короткий перенос веса на сзади стоящую ногу) и приземление на обе ноги
	Прямые прыжки олле с плоской доски	10 (4+4)	Выполняется в своей и обратной стойке. Пологий склон минимальный набор скорости
	Прямые прыжки олле в траверсе с заднего канта	10 (4+4)	Выполняется в своей и обратной стойке
	Прямые прыжки олле в траверсе с переднего канта	10 (4+4)	Выполняется в своей и обратной стойке

## Занятие 36

Задачи:

1. Ознакомить с техникой выполнения прямого прыжка с нолле
2. Разучить технику выполнения прямого прыжка с нолле в своей и обратной стойке.
3. Закрепить технику выполнения прямого прыжка с олле в своей и обратной стойке.

Часть занятия	Содержание	Время, мин	Методические указания
II	Прямые прыжки олле с плоской доски через низкое препятствие (вешку)	10 (2+2)	Выполняется в своей и обратной стойке. Акцент на приземление на обе ноги
	Прямые прыжки олле с заднего канта с использованием дуги через низкое препятствие (вешку)	10 (2+2)	Выполняется в своей и обратной стойке. Акцент на приземление на обе ноги + «резаное» ведение дуги на разгоне. Пологий и средний склон
	Прямые прыжки олле с переднего канта с использованием дуги через низкое препятствие (вешку)	10 (2+2)	Выполняется в своей и обратной стойке. Акцент на приземление на обе ноги + «резаное» ведение дуги на разгоне. Пологий и средний склон
	Прямые прыжки с нолле на месте. И.п. – основная (направленная стойка) – загрузка впереди стоящей ноги (75/25%) – прыжок с впереди стоящей ноги (с использованием жесткости сноуборда) – приземление на обе ноги с приседом	10 (4+4)	Выполняется на ровном склоне, с имитацией своей и обратной стойки. Акцент на динамичность движения нолле (короткий перенос веса на впереди стоящую ногу) и приземление на обе ноги

Часть занятия	Содержание	Время, мин	Методические указания
	Прямые прыжки нолле с плоской доски.	10 (4+4)	Выполняется в своей и обратной стойке. Пологий склон минимальный набор скорости
	Прямые прыжки нолле в траверсе с заднего канта.	10 (4+4)	Выполняется в своей и обратной стойке.
	Прямые прыжки нолле в траверсе с переднего канта.	10 (4+4)	Выполняется в своей и обратной стойке.

## Занятие 37

Задачи:

1. Разучить технику связки тейл-пресс – бексайд бордслайд пресс – ноус-пресс в своей и обратной стойке.
2. Закрепить технику выполнения прямого прыжка с нолле в своей и обратной стойке.
3. Совершенствовать технику прямого прыжка с олле в своей и обратной стойке.

Часть занятия	Содержание	Время, мин	Методические указания
	Комбинация тейл-пресс – бордслайд пресс – ноус-пресс	20 (2+2)	Выполняется в своей и обратной стойке. Акцент на плавный динамичный переход прессов, не меняя ключевой позы. Пологий и средний склон
II	Прямые прыжки нолле с плоской доски через низкое препятствие (вешку)	10 (4+4)	Выполняется в своей и обратной стойке. Пологий склон минимальный набор скорости
	Прямые прыжки нолле в траверсе с заднего канта через низкое препятствие (вешку)	10 (4+4)	Выполняется в своей и обратной стойке
	Прямые прыжки нолле в траверсе с переднего канта через низкое препятствие (вешку)	10 (4+4)	Выполняется в своей и обратной стойке
	Прямые прыжки олле через низкий конус	20 (2+2+2)	Выполняется в своей и обратной стойке, с плоской части, с заднего канта, с переднего канта

## Занятие 38

Задачи:

1. Разучить технику связки ноус-пресс – фронтсайд бордслайд пресс – тейл-пресс в своей и обратной стойке.
2. Повторить технику выполнения прямого прыжка с двух ног в своей и обратной стойке.

3. Совершенствовать технику прямого прыжка с ноле в своей и обратной стойке.

Часть занятия	Содержание	Время, мин	Методические указания
II	Комбинация ноус-пресс – фронтслайд пресс – тейл-пресс	30 (2+2)	Выполняется в своей и обратной стойке. Акцент на плавный динамичный переход прессов, не меняя ключевой позы. Пологий и средний склон
	Прямые прыжки с двух ног через низкое препятствие (вешку)	20 (4+4+4+4)	Выполняется в своей и обратной стойке, с переднего и заднего канта. Склон со средним уклоном, оптимальный набор скорости
	Прямые прыжки ноле через низкий конус	20 (2+2+2)	Выполняется в своей и обратной стойке, с плоской части, с заднего канта, с переднего канта

Занятие 39

Задачи:

1. Разучить технику связки олле – бексайд бордслайд пресс – возврат в стойку.
2. Повторить технику связки тейл пресс – бексайд бордслайд пресс – ноус пресс в своей и обратной стойке.
3. Совершенствовать технику прямого прыжка с двух ног в своей и обратной стойке.

Часть занятия	Содержание	Время, мин	Методические указания
II	И.п. – своя стойка – тейл-пресс – бексайд бордслайд пресс – ноус-пресс	15 (2+2)	Выполняется в своей и обратной стойке (из высокой). Акцент на плавный динамичный переход прессов, не меняя ключевой позы. Пологий и средний склон
	Прямые прыжки с двух ног через низкий конус. И.п. – высокая стойка – перекантовка – загрузка рабочего канта – прыжок разгрузкой	30 (4+4+4+4)	Выполняется в своей и обратной стойке, с переднего и заднего канта. Прыжок за счет разгрузки. Акцент на минимальное давление на опору перед прыжком. Склон со средним уклоном, оптимальный набор скорости
	И.п – высокая стойка – связка олле – бексайд бордслайд пресс – возврат в стойку	25 (2+2+2)	Выполняется в своей и обратной стойке. Акцент на отрыв сноуборда и разворот на 90° с приземлением в пресс

## Занятие 40

Задачи:

1. Разучить технику вращений на 360° стоя на опорной ноге.
2. Повторить технику поворотов ротацией в своей и обратной стойке.
3. Совершенствовать технику прямого прыжка олле (выполнение после J-поворота с разгрузкой) в своей и обратной стойке.

Часть занятия	Содержание	Время, мин	Методические указания
II	И.п. – своя основная стойка – J-поворот – разгрузка с ротацией – смена канта	10 (1+1) Фс+Бс	Выполняется в своей стойке (из высокой). Акцент на опору на сзади стоящую ногу в фазе завершения поворота ротацией
	И.п. – обратная основная стойка – J-поворот – разгрузка с ротацией – смена канта	10 (1+1)	Выполняется в обратной стойке (из высокой). Акцент на опору на сзади стоящую ногу в фазе завершения поворота ротацией
	И.п. – основная стойка – плоское ведение – J-поворот с опорой на сзади стоящую ногу – разгрузка – олле – та же комбинация в обратной стойке	10 (1+1)	Выполняется в своей и обратной стойке, с переднего канта. Акцент на минимальное давление на опору перед прыжком. Склон со средним уклоном, оптимальный набор скорости
	И.п. – обратная основная стойка – плоское ведение – J-поворот с опорой на сзади стоящую ногу – разгрузка – олле – та же комбинация в обратной стойке	10 (1+1)	Выполняется в своей и обратной стойке, с заднего канта. Акцент на минимальное давление на опору перед прыжком. Склон со средним уклоном, оптимальный набор скорости
	И.п – основная стойка – связка: тейл-пресс – бордслайд пресс – ноус-пресс – фронтсайд бордслайд пресс – тейл-пресс – возврат в стойку	15 (1+1)	Выполняется в своей и обратной стойке. Акцент на активный перенос веса на опорную ногу + активная ротация
И.п – основная стойка – связка: ноус-пресс – фронтсайд бордслайд пресс – тейл-пресс – бексайд бордслайд пресс – ноус-пресс – возврат в стойку	15 (1+1)	Выполняется в своей и обратной стойке. Акцент на активный перенос веса на опорную ногу + активная ротация	

## Занятие 41

Задачи:

1. Ознакомить с техникой вращений фронтсайд на 180° с двух ног.
2. Разучить технику вращений фронтсайд на 180° с двух ног.
3. Повторить технику прямых прыжков с двух ног в траверсе.
4. Закрепить технику вращений на 360° стоя на опорной ноге.

Часть занятия	Содержание	Время, мин	Методические указания
II	Вращения на опорной ноге на 360°	15 (1+1+1+1)	Выполняется в своей и обратной стойке, в обе стороны через прессы. Акцент на активный перенос веса на опорную ногу + активная ротация
	Прямые прыжки с двух ног в траверсе. И.п. – основная направленная стойка – загрузка рабочего канта – разгрузка с прыжком – присед	15 (1+1+1+1)	Выполняется в своей и обратной стойке, с заднего канта, затем с переднего канта. Акцент на присед после приземления
	Фс 180 на месте И.п. – основная направленная стойка – загрузка рабочего канта – разгрузка прыжком с двух ног с одновременной ротацией – присед комбинация в обратной стойке	10 (1+1+1+1)	Выполняется в своей и обратной стойке, с заднего канта в передний, затем с переднего канта в задний. Акцент на опережающее вращение телом + присед на приземлении
	Фс 180 в траверсе И.п. – основная направленная стойка – загрузка рабочего канта – разгрузка прыжком с двух ног с одновременной ротацией – присед – та же комбинация в обратной стойке с противоположного канта	30 1+1+1+1)	Выполняется в своей и обратной стойке, с заднего канта в передний, затем с переднего канта в задний. Акцент на одновременность разгрузки + опережающее вращение телом, оптимальный набор скорости

## Занятие 42

## Задачи:

1. Ознакомить с техникой вращений фронтсайд на 180° с олле и нолле.
2. Разучить технику вращений фронтсайд на 180° с олле и нолле.
3. Закрепить технику вращений фронтсайд на 180° с двух ног.

Часть занятия	Содержание	Время, мин	Методические указания
II	Фс 180 с двух ног с перекантовкой. И.п. – основная направленная стойка – резаный поворот загрузкой на переднем канте – резаный поворот загрузкой на заднем канте – разгрузка прыжком с двух ног с одновременной ротацией – присед – та же комбинация в обратной стойке с того же канта	20 (1+1+1+1)	Выполняется в своей и обратной стойке. С заднего канта на плоскость сноуборда/задний кант/передний кант. С переднего канта в передний кант. Акцент на одновременность разгрузки + опережающее вращение телом, оптимальный набор скорости

Часть занятия	Содержание	Время, мин	Методические указания
	Фс 180 с олле и нолле на месте И.п. – основная направленная стойка – загрузка сзади стоящей ноги – разгрузка прыжком олле с одновременной ротацией – присед – загрузка впереди стоящей ноги – разгрузка прыжком нолле с одновременной ротацией – присед – комбинация в обратной стойке	10 (1+1+1+1)	Выполняется в своей и обратной стойке. Акцент на опережающее вращение телом + приземление на обе ноги с приседом
	Фс 180 с олле и нолле в движении И.п. – основная направленная стойка – загрузка сзади стоящей ноги – разгрузка прыжком олле с одновременной ротацией – присед – загрузка впереди стоящей ноги – разгрузка прыжком нолле с одновременной ротацией – присед – комбинация в обратной стойке	40 1+1+1+1)	Выполняется в своей и обратной стойке, с олле, затем с нолле. Акцент на одновременность технических действий олле и нолле + опережающее вращение телом, оптимальный набор скорости

## Занятие 43

## Задачи:

1. Ознакомить с техникой вращений бексайд 180° с двух ног.
2. Разучить технику вращений бексайд 180° с двух ног.
3. Повторить технику поворотов ангуляцией в стойках фэйки и нолле.
4. Совершенствовать технику вращений фронтсайд 180° с двух ног/олле/нолле (выполнение с перекантовки).

Часть занятия	Содержание	Время, мин	Методические указания
II	Фс 180 с двух ног/олле/нолле с перекантовкой через низкий конус	20 (1+1+1+1)	Выполняется в своей и обратной стойке, с обоих кантов. Акцент на своевременность прыжка перед препятствием, оптимальный набор скорости
	Комбинированные повороты ангуляцией в стойке фэйки и нолле с изменяемыми радиусами и уклоном	10 (10+10)	Выполняется с торсионным скручиванием в фазах ведения дуги и при перекатовке, пологий и средний склон
	Бс 180 на месте И.п. – основная направленная стойка – загрузка рабочего канта – разгрузка прыжком с двух ног с одновременной ротацией – присед комбинация в обратной стойке	10 (1+1+1+1)	Выполняется в своей и обратной стойке, с переднего канта в задний, затем с заднего канта в передний. Акцент на опережающее вращение телом + стойка фэйки/нолле в присед при приземлении

Часть занятия	Содержание	Время, мин	Методические указания
	Бс 180 в траверсе И.п. – основная направленная стойка – загрузка рабочего канта – разгрузка прыжком с двух ног с одновременной ротацией – присед – та же комбинация в обратной стойке с противоположного канта	30 1+1+1+1)	Выполняется в своей и обратной стойке, с переднего канта в задний, затем с заднего канта в передний. Акцент на одновременность разгрузки + опережающее вращение телом + стойка фейки/нолле в присед при приземлении

## Занятие 44

Задачи:

1. Ознакомить с техникой вращений бексайд 180° с олле.
2. Разучить технику вращений бексайд 180° с олле.
3. Закрепить технику вращений бексайд на 180° с двух ног.

Часть занятия	Содержание	Время, мин	Методические указания
II	Бс 180 с двух ног с перекантовкой. И.п. – основная направленная стойка – резаный поворот загрузкой на заднем канте – резаный поворот загрузкой на переднем канте – разгрузка прыжком с двух ног с одновременной ротацией – приземление в стойку фейки/нолле присед – та же комбинация в обратной стойке	20 (1+1+1+1)	Выполняется в своей и обратной стойке. С переднего канта в передний кант. Акцент на одновременность разгрузки + опережающее вращение телом и приземление в стойку фейки/нолле, оптимальный набор скорости
	Бс 180 с олле на месте И.п. – основная направленная стойка – загрузка сзади стоящей ноги – разгрузка прыжком олле с одновременной ротацией – приземление в фейки/нолле – комбинация в обратной стойке	10 (1+1+1+1)	Выполняется в своей и обратной стойке. Акцент на опережающее вращение телом + приземление на обе ноги с приседом
	Бс 180 с олле в движении И.п. – основная направленная стойка – загрузка сзади стоящей ноги – разгрузка прыжком олле с одновременной ротацией – одновременной ротацией – приземление в фейки/нолле – комбинация в обратной стойке	40 1+1+1+1)	Выполняется в своей и обратной стойке, с олле. Акцент на опережающее вращение телом + приземлений в стойки фейки/нолле в приседе, оптимальный набор скорости

## Занятие 45

Задачи:

1. Повторить технику вращений Бс 360° с опорой на сзади стоящую ногу.
2. Разучить технику подготовительного действия бексайд 360° (270 из позиции J-поворот).

3. Совершенствовать технику вращений бексайд 180° с двух ног/олле/ (выполнение с перекантовки).

Часть занятия	Содержание	Время, мин	Методические указания
II	Бс 180 с двух ног/олле/ с перекантовкой через низкий конус	15 (1+1+1+1)	Выполняется в своей и обратной стойке, с двух ног только с переднего канта. Акцент на своевременность действий перед препятствием, оптимальный набор скорости
	Бс 360° с опорой на сзади стоящую ногу И.п. – основная направленная стойка – J – поворот с разгрузкой над сзади стоящей ногой + ротация в бс – переход в обратную стойку – та же комбинация в обратной стойке	15 (1+1)	Выполняется в своей и обратной стойке. Акцент на разгрузку + опережающее вращение телом над сзади стоящей ногой
	Подготовительное действие к бексайд 360° (270 из позиции J-поворот). И.п. – основная направленная стойка – J-поворот с опорой на сзади стоящую ногу – олле + ротация в бс – приземление в присед с направлением сноуборда по линии падения склона – переход в обратную стойку – та же комбинация в обратной стойке	40 1+1+1+1)	Выполняется в своей и обратной стойке, с олле. Акцент на опережающее вращение телом над сзади стоящей ногой + приземление в присед

Занятие 46

Задачи:

1. Повторить технику вращений Фс 360° с опорой на сзади стоящую ногу.
2. Разучить технику подготовительного действия фронтсайд 360° (270 из позиции J-поворот).
3. Закрепить технику подготовительного действия бексайд 360° (270 из позиции J-поворот).

Часть занятия	Содержание	Время, мин	Методические указания
II	Подготовительное действие к бексайд 360° (270 из позиции J-поворот) с изменением скорости и склона	15 (1+1)	Выполняется в своей и обратной стойке, с олле. Акцент на опережающее вращение телом над сзади стоящей ногой + приземление в присед
	Фс 360° с опорой на сзади стоящую ногу. И.п. – основная направленная стойка – J-поворот с разгрузкой над сзади стоящей ногой + ротация в фс – переход в обратную стойку – та же комбинация в обратной стойке	15 (1+1)	Выполняется в своей и обратной стойке. Акцент на разгрузку + опережающее вращение телом над сзади стоящей ногой

Часть занятия	Содержание	Время, мин	Методические указания
	Подготовительное действие к фронтсайд 360° (270 из позиции J-поворот). И.п. – основная направленная стойка – J-поворот с опорой на сзади стоящую ногу – олле + ротация в фс – приземление в присед с направлением сноуборда по линии падения склона – переход в обратную стойку – та же комбинация в обратной стойке	40 (1+1)	Выполняется в своей и обратной стойке, с олле. Акцент на опережающее вращение телом над сзади стоящей ногой + приземление в присед

## Занятие 47

## Задачи:

1. Повторить технику J-поворотов на переднем канте в стойках фэйки и нолле.
2. Разучить технику бексайд 360° в траверсе.
3. Закрепить технику подготовительного действия фронтсайд 360° (270 из позиции J-поворот).

Часть занятия	Содержание	Время, мин	Методические указания
II	Подготовительное действие к фронтсайд 360° (270 из позиции J-поворот) с изменением скорости и склона	15 (1+1)	Выполняется в своей и обратной стойке, с олле. Акцент на опережающее вращение телом над сзади стоящей ногой + приземление в присед
	J-повороты в стойках фэйки и нолле. И.п. – основная направленная стойка – перенос веса на впереди стоящую ногу – разгон – перенос веса на обе ноги+разворот в стойку фэйки/нолле – J-поворот с разгрузкой над сзади стоящей ногой – та же комбинация в обратной стойке	15 (1+1)	Выполняется в своей и обратной стойке. Акцент на переход в стойку фэйки/нолле + разгрузка над сзади стоящей ногой
	Бс 360° в траверсе. И.п. – основная направленная стойка – перенос веса на впереди стоящую ногу – траверс – ротация (переход в стойку фэйки/нолле) с опорой на сзади стоящую ногу – + олле – вращение на 360° в безопорном положении – приземление в присед – переход в обратную стойку – та же комбинация в обратной стойке.	40 1+1+1+1)	Выполняется в своей и обратной стойке, с олле. Акцент на опережающее вращение телом в плечевом поясе («открыть плечо») + маховое движение руками, вращение над сзади стоящей ногой, приземление в присед.

## Занятие 48

Задачи:

1. Повторить технику вращений на 180° в траверсе.
2. Разучить технику фронтсайд 360° в траверсе.
3. Закрепить технику бексайд 360° в траверсе.

Часть занятия	Содержание	Время, мин	Методические указания
II	Вращения на 180° в траверсе	15 (6 разных Бс + 8 разных Фс)	Выполняется в своей/обратной стойке, с переднего/заднего канта, с двух ног, с олле (+ фс с нолле). Акцент на загрузку рабочей части сноуборда перед прыжком + приземление в присед
	Бс 360° в траверсе с изменением скорости и уклона	15 (1+1)	Выполняется в своей и обратной стойке, с олле, с двух ног. Акцент на опережающее вращение телом в плечевом поясе («открыть плечо») + маховое движение руками, приземление в присед
	Фс 360° в траверсе. И.п. – основная направленная стойка – перенос веса на впереди стоящую ногу – траверс с опорой на сзади стоящую ногу – олле + вращение на 360° в безопорном положении – приземление в присед – переход в обратную стойку – та же комбинация в обратной стойке	40 (1+1)	Выполняется в своей и обратной стойке, с олле. Акцент на опережающее вращение телом в плечевом поясе («открыть плечо») + маховое движение руками, вращение над сзади стоящей ногой, приземление в присед

## Занятие 49

Задачи:

1. Повторить технику перекантовки (короткие резаные повороты) ангуляцией.
2. Разучить технику вращений на 360° выполняемый с перекантовки.
3. Закрепить технику фронтсайд 360° в траверсе.

Часть занятия	Содержание	Время, мин	Методические указания
II	Фс 360° в траверсе с изменением скорости и уклона	15 (1+1)	Выполняется в своей и обратной стойке, с олле, с двух ног. Акцент на опережающее вращение телом в плечевом поясе («открыть плечо») + маховое движение руками, приземление в присед
	Перекантовка ангуляцией	15 (1+1+1+1)	Выполняется в своей и обратной стойке, сноуборд направлен вниз по склону, максимально короткие радиусы

Часть занятия	Содержание	Время, мин	Методические указания
	Бс 360° с перекантровки, с олле. И.п. – основная направленная стойка – перенос веса на впереди стоящую ногу – ведение дуги на заднем канте с опорой на обе ноги 50/50 – перекантровка на передний кант, переход на сзади стоящую ногу – олле + вращение на 360° в безопорном положении – приземление в присед – переход в обратную стойку – та же комбинация в обратной стойке	20 (1+1)	Выполняется в своей и обратной стойке, с олле. Акцент на опережающее вращение телом в плечевом поясе («открыть плечо») + маховое движение руками, вращение над сзади стоящей ногой, приземление в присед
	Бс 360° с перекантровки, с двух ног. И.п. – основная направленная стойка – перенос веса на впереди стоящую ногу – ведение дуги на заднем канте с опорой на обе ноги 50/50 – перекантровка на передний кант + загрузка – активная разгрузка + вращение на 360° в безопорном положении – приземление в присед – переход в обратную стойку – та же комбинация в обратной стойке	20 (1+1+1+1)	Выполняется в своей и обратной стойке, с двух ног (разгрузка). Акцент на опережающее вращение телом в плечевом поясе («открыть плечо») + маховое движение руками, вращение над сзади стоящей ногой, приземление в присед

## Занятие 50

## Задачи:

1. Разучить технику вращений на 360° с канта против хода вращения.
2. Совершенствовать технику вращений Фс 360° с перекантровки.
3. Совершенствовать технику вращений Бс 360° с перекантровки.

Часть занятия	Содержание	Время, мин	Методические указания
II	Фс 360° олле через низкий конус	10 (1+1)	Выполняется в своей и обратной стойке, с перекантровки
	Фс 360° разгрузкой через низкий конус	10 (1+1)	Выполняется в своей и обратной стойке, с перекантровки, прыжок разгрузкой с двух ног
	Бс 360° олле через низкий конус	10 (1+1)	Выполняется в своей и обратной стойке, с перекантровки
	Бс 360° разгрузкой через низкий конус	10 (1+1)	Выполняется в своей и обратной стойке, с перекантровки, прыжок разгрузкой с двух ног

Часть занятия	Содержание	Время, мин	Методические указания
	Фс 360° с канта против хода вращения (с переднего). И.п – основная направленная стойка – загрузка ведущей ноги – разгон – траверс на переднем канте – загрузка 50/50 – разгрузка + ротация фс – приземление в присед – переход в обратную стойку – та же комбинация в обратной стойке	15 (1+1)	Выполняется в своей и обратной стойке, разгрузкой с двух ног. Акцент на опережающую работу телом
	Бс 360° с канта против хода вращения (с заднего). И.п – основная направленная стойка – загрузка ведущей ноги – разгон – траверс на заднем канте – загрузка 50/50 – разгрузка + ротация бс – приземление в присед – переход в обратную стойку – та же комбинация в обратной стойке	15 (1+1)	Выполняется в своей и обратной стойке, разгрузкой с двух ног. Акцент на опережающую работу телом

## Занятие 51

Задачи:

1. Совершенствовать технику поворотов загрузкой-разгрузкой (постановка трассы PSL).
2. Совершенствовать технику поворотов загрузкой-заклоном (постановка трассы PSL).

Часть занятия	Содержание	Время, мин	Методические указания
II	Комбинация коротких поворотов загрузкой-разгрузкой	35 (25+25)	Выполняется в своей и обратной стойке
	Комбинация коротких поворотов загрузкой-заклоном	35 (25+25)	Выполняется в своей и обратной стойке

## Занятие 52

Задачи:

1. Совершенствовать технику поворотов загрузкой-разгрузкой (постановка трассы PGS).
2. Совершенствовать технику поворотов загрузкой-заклоном (постановка трассы PGS).

Часть занятия	Содержание	Время, мин	Методические указания
II	Комбинация длинных поворотов загрузкой-разгрузкой	35 (25+25)	Выполняется в своей и обратной стойке. «Резаное» ведение дуги
	Комбинация длинных поворотов загрузкой-заклоном	35 (25+25)	Выполняется в своей и обратной стойке

## Занятие 53

Задачи:

1. Совершенствовать технику прямых прыжков (на фигурах спайн-тейбл-топ).

Часть занятия	Содержание	Время, мин	Методические указания
II	Прямые прыжки с фигур спайн/тейбл-топ. И.п. – основная направленная стойка – загрузка ведущей ноги – разгон в низкой стойке с опорой на сзади стоящую ногу – выход (в зависимости от типа прыжка) – группировка – приземление в присед	70 (1+1)	Выполняется в своей и обратной стойке, с перекантовкой, с заднего и переднего канта, с олле/нолле. Акцент на позиции в фазах: разгон – транзит – выход – безопорное положение – приземление

## Занятие 54

Задачи:

1. Совершенствовать технику прыжков на 180° (на фигурах спайн-тейбл-топ).

Часть занятия	Содержание	Время, мин	Методические указания
II	Прыжки на 180° с фигур спайн/тейбл-топ. И.п. – основная направленная стойка – загрузка ведущей ноги – разгон в низкой стойке с опорой на сзади стоящую ногу – выход (в зависимости от типа прыжка) + ротация – группировка – приземление в присед	70 (1+1)	Выполняется в своей и обратной стойке с перекантовкой, с заднего и переднего канта, с олле. Акцент на опережающее вращение в фазе выхода без преждевременного разворота сноуборда

## Приложение М

### Акты внедрения

#### АКТ

внедрения результатов научного исследования в практику

г. Южно-Сахалинск

10 апреля 2022 г

Мы, нижеподписавшиеся, представители «Муниципального автономного общеобразовательного учреждения средняя общеобразовательная школа № 13 имени П.А. Леонова города Южно-Сахалинска», директор МАОУ СОШ № 13, к.ф.н., Е.Н. Мишенкова, преподаватели физической культуры Дорохов Е.А., Агапов Н.Е., с одной стороны и тренер ГАУ СШОР по горнолыжному спорту и сноуборду г. Южно-Сахалинска Власенко П.П., с другой стороны, составили настоящий акт о том, что в 2019-2022 учебных годах методика обучения технике катания на сноуборде, разработанная в рамках научно-исследовательской работы «Педагогические условия использования средств сноубординга в системе подготовки физкультурно-спортивных кадров» была внедрена в практику работы МАОУ СОШ № 13 при организации физкультурно-оздоровительной работы для обучающихся 3-х классов, принимающих участие в региональном проекте «Сноуборд в школу».

ФИО автора	Наименование внедрения	Эффект от внедрения
Власенко Павел Павлович	Практические занятия по обучению технике сноубординга по экспериментальной методике, разработанной на основе педагогических условий	<ol style="list-style-type: none"> <li>По оценке экспертной группы, средний показатель уровня освоенности техники сноубординга занимающимися составил 4,4 балла, т.е. на границе оценки «хорошо» и «отлично», что подтверждает уверенное освоение техники катания на сноуборде обучающимися 10-11 лет.</li> <li>Выявлены положительные изменения в физическом и психическом состоянии обучающихся 10-11 лет: улучшение двигательных качеств, расширение представлений о двигательных возможностях организма, повышение уровня общефизической подготовленности, повышение мотивации и активности на уроках физической культуры.</li> <li>Предложенная автором методика позволила расширить систему физкультурно-оздоровительной и педагогической работы на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, с использованием средств сноубординга</li> </ol>

Представители МАОУ «СОШ №13 им. П.А. Леонова»:

директор МАОУ СОШ № 13, к.ф.н.

преподаватель физической культуры

преподаватель физической культуры

тренер ГАУ СШОР по г/л спорту и сноуборду



Мишенкова Е.Н.

Дорохов Е.А.

Агапов Н.Е.

Власенко П.П.

## АКТ

внедрения результатов научного исследования в практику

г. Южно-Сахалинск

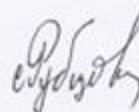
01 июня 2022 г

Мы, нижеподписавшиеся, представители Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Сахалинский государственный Университет» (693008, г. Южно-Сахалинск, ул. Ленина, 290), проректор по учебной работе, д.п.н., доцент, С.Ю. Рубцова, заведующий кафедрой физической культуры д.п.н., профессор О.Р. Кокорина, с одной стороны и преподаватель кафедры физической культуры ФГБОУ ВО СахГУ Власенко П.П., с другой стороны, составили настоящий акт о том, что в 2022 учебном году в систему профессиональной подготовки бакалавров по направлению «Физическая культура», в качестве спецкурса (дисциплина по выбору) была внедрена программа дисциплины «Сноубординг с методикой преподавания»

ФИО автора	Наименование внедрения	Эффект от внедрения
Власенко Павел Павлович	Лекционные и практические занятия по дисциплине «Сноубординг с методикой преподавания»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формирование у студентов знаний, умений и навыков в процессе обучения технике сноубординга.</li> <li>2. Повышение профессионально-познавательного интереса студентов к использованию средств сноубординга в физическом воспитании школьников.</li> <li>3. Обучение основам методики преподавания сноубординга для школьников различного возраста.</li> </ol>

Представители ФГБОУ ВО «СахГУ»:

Проректор по учебной работе, д.п.н., доцент



С.Ю. Рубцова

Заведующий кафедрой физической культуры, д.п.н., профессор



О.Р. Кокорина

Преподаватель кафедры физической культуры



П.П. Власенко

Адрес учреждения: 693008, г. Южно-Сахалинск, ул. Ленина, 290

## АКТ

внедрения результатов научного исследования в практику

г. Москва

1 апреля 2021 г.

Мы, нижеподписавшиеся, представители Государственного бюджетного учреждения дополнительного профессионального образования «Московский учебно-спортивный центр» Департамента спорта города Москвы (117519, г. Москва, Кировоградская ул., д. 21, стр.2) директор, к.п.н., доцент Масыгина Н.В., заместитель директора по учебной работе Пемова М.А., с одной стороны, и преподаватель Государственного бюджетного учреждения дополнительного профессионального образования «Московский учебно-спортивный центр» Департамента спорта города Москвы Власенко П.П., с другой стороны, составили настоящий акт о том, что в 2021 году в систему повышения квалификации специалистов учреждений и организаций, подведомственных Департаменту спорта города Москвы, была внедрена 36-часовая программа повышения квалификации «Современные аспекты подготовки юных сноубордистов»:

ФИО автора	Наименование внедрения	Эффект от внедрения
Власенко Павел Павлович	Лекционные и практические занятия по обучению технике двигательных действий на этапе начальной подготовки по виду спорта сноубординг	Повышение уровня сформированности знаний, умений и навыков, необходимых для осуществления профессиональной деятельности в виде спорта сноубординг (трудовая функция В/02.5)

Представители ГБУ ДПО «МУСЦ» Москомспорта:

Директор, к.п.н., доцент



Н.В. Масыгина

Заместитель директора по учебной работе

М.А. Пемова

Преподаватель ГБУ ДПО «МУСЦ» Москомспорта

П.П. Власенко

Адрес учреждения:

117519, г. Москва, Кировоградская ул., д. 21, стр.2

## АКТ

внедрения результатов научного исследования в практику

г. Новосибирск

10 августа 2021 г

Мы, нижеподписавшиеся, представители автономной некоммерческой организации дополнительного профессионального образования «Международный институт повышения квалификации и переподготовки» (АНО ДПО «МИПКП») (630009, г. Новосибирск, ул. Добролюбова 18/1), директор Я.А. Елинская, заместитель директора Е.Л. Сорокина, с одной стороны и преподаватель АНО ДПО «МИПКП» Власенко П.П., с другой стороны, составили настоящий акт о том, что в 2021 учебном году в систему повышения квалификации инструкторов по сноуборду была внедрена 36-часовая программа повышения квалификации «Теория и методика сноуборда».

ФИО автора	Наименование внедрения	Эффект от внедрения
Власенко Павел Павлович	Лекционные занятия по дисциплине «Теория и методика сноуборда»	Повышение уровня сформированности знаний, умений и навыков, необходимых для осуществления профессиональной деятельности в виде спорта сноубординг (ПС 05.005, трудовая функция В/01.5)

Представители АНО ДПО «МИПКП»:

Директор

Заместитель директора

Преподаватель АНО ДПО «МИПКП»



Я.А. Елинская  
Е.Л. Сорокина  
П.П. Власенко

Адрес учреждения: 630009, г. Новосибирск, ул. Добролюбова 18/1