

**ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ПОСТУПЛЕНИЯ В УРАЛГУФК
ПО ПРОФИЛЮ «СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА»
«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ГОРНОЛЫЖНОГО СПОРТА»**

1. Оценка уровня теоретической подготовленности абитуриентов на основе устного ответа на три вопроса по экзаменационному билету (40 баллов)

Перечень вопросов

по теоретическому экзамену и собеседованию

1. Виды горнолыжного спорта и их характеристика.
2. Характеристика инвентаря для занятий горнолыжным спортом.
3. Упражнения, используемые горнолыжниками в подготовительном и соревновательном периодах.
4. Российские горнолыжники – победители и призеры чемпионатов Мира и Олимпийских игр.
5. Горнолыжные мази и парафины, их применение.
6. Понятие о физических нагрузках и контроле за ними по частоте пульса.
7. Спортсмены зарубежных стран – победители Олимпийских игр в горнолыжном спорте и сноуборде.
8. Характеристика инвентаря для дисциплины сноуборд.
9. Методы самоконтроля занимающихся горнолыжным спортом.
10. Виды горнолыжного спорта, входящие в программу Олимпийских игр.
11. Подготовка лыж к занятиям.
12. Значение и общие требования к проведению подготовительной части учебно-тренировочных занятий (разминка).
13. Победители и призеры соревнований по горнолыжному спорту и сноуборду 22 Зимних Олимпийских игр в г. Сочи.
14. Подготовка сноуборда к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям.
15. Права и обязанности участника соревнований по горным лыжам и сноуборду.
16. Использование инновационных технологий в горнолыжном спорте.
17. Особенности оборудования горнолыжных трасс и мест соревнований.
18. Особенности оборудования трасс для занятий сноубордом и мест для соревнований по сноуборду.
19. Прикладное значение лыж как средства передвижения.
20. Техника резанного поворота и поворота по дуге. Их сходство и различие.
21. Какими человеческими и профессиональными качествами должен обладать тренер-преподаватель?
22. Назовите основные физические качества, необходимые горнолыжнику.
23. Назовите основные физические качества, необходимые сноубордисту.
24. Чем привлекателен труд тренера-преподавателя?
25. Горнолыжники Челябинской области, добившиеся высших результатов.
26. Какие средства восстановления спортсменов Вы знаете?
27. Меры безопасности при занятиях горными лыжами и сноубордом.
28. Географическое месторасположение крупнейших центров горнолыжного спорта России.
29. Влияние занятий горнолыжным спортом на организм человека.
30. Особенности проведения соревнований по ски-кроссу и борд-кроссу.

2. Оценка уровня развития скоростно-силовых качеств горнолыжников посредством двигательного теста «Шашки» (30 баллов).

Оценка теста,баллы	Мужчины, количество прыжков за 60 сек	Женщины, количество прыжков за 30 сек
30	140	70

28	135	65
26	133	63
24	130	60
22	128	55
20	126	53
18	124	50
16	120	45
14	115	40
12	110	35
9	105	30
7	100	25
5	95	20
3	90	15
1	85	1

3. Оценка уровня координационных способностей горнолыжников посредством двигательного теста «Челночный бег 5х10м»(30 баллов).

Оценка теста, баллы	Время двигательного теста «Челночный бег 5х10м», с	
	мужчины	женщины
30	13,5	15,1
28	13,7	15,2
26	13,8	15,3
24	13,9	15,4
22	14,0	15,5
20	14,1	15,6
18	14,3	15,8
16	14,5	15,9
14	14,7	16,0
12	14,9	16,1
9	15,1	16,3
7	15,3	16,5
5	15,5	16,7
3	15,7	16,9
1	16,0	17,1