

ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ПОСТУПЛЕНИЯ В ФГБОУ ВО «УРАЛГУФК»
НАПРАВЛЕНИЕ
49.03.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
Профиль
«СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА»
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА

«ИЗБРАННЫЙ ВИД ПО ПРОФИЛЮ»
(Профессиональное испытание)

Максимальное количество баллов - 100

Минимальное количество баллов – 50

Пояснительная записка

Для абитуриентов, поступающих на направления подготовки бакалавриата 49.03.01 Физическая культура, дополнительное вступительное испытание профессиональной направленности по дисциплине «ИЗБРАННЫЙ ВИД ПО ПРОФИЛЮ» проводится без непосредственного контакта членов экзаменационной комиссии с абитуриентом в **формате видеоконференции** с использованием различных интернет-сервисов (Zoom, Discord или WhatsApp) с обязательной процедурой идентификации личности абитуриента.

Идентификация личности производится путем сверки изображения абитуриента, проходящего вступительное испытание посредством видеоконференции, с его фотографией в предъявляемом удостоверении личности (паспорт, военный билет). Предусмотрена аудио-видео фиксация (запись) процедуры вступительного испытания.

Данные особенности проведения вступительного испытания обусловлены мероприятиями, направленными на предотвращение распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19) на территории Российской Федерации (Приказ Минобрнауки России от 15 июня 2020 г. № 726 «Об особенностях приема на обучение по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, программам подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре на 2020/21 учебный год»).

Дополнительное вступительное испытание профессиональной направленности «ИЗБРАННЫЙ ВИД ПО ПРОФИЛЮ» проводится в два этапа, а результат оценивается по **100-бальной шкале**.

Первая часть вступительного испытания проводится в форме письменного тестирования и содержит **50 заданий, каждое из которых формулируются в форме вопроса, к которому предлагается четыре варианта ответа, при этом только один вариант ответа правильный**. Поступающий должен выбрать один ответ. Правильный ответ оценивается – 1 балл, ошибочный – 0 баллов. Максимально возможное количество баллов на данной стадии вступительного испытания равняется 50.

Вторая часть вступительного испытания проводится в форме устного экзамена, на котором абитуриент должен дать устный развернутый ответ на предложенный вопрос.

Максимально возможное количество баллов на данном этапе вступительного испытания равняется 50.

На дополнительном вступительном испытании профессиональной направленности «ИЗБРАННЫЙ ВИД ПО ПРОФИЛЮ» (теория и методика Экстремальных видов спорта абитуриент должен показать знание основ вида спорта (альпинизм, скалолазание, ледолазание). Содержание тестовых заданий и вопросов экзамена соответствуют объему материала и требованиям Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта скалолазание (альпинизм, ледолазание), а также требованиям программ спортивной подготовки по виду спорта для спортивных школ (СШ), спортивных школ олимпийского резерва (СШОР) и дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта «Скалолазание, (альпинизм, ледолазание)».

Ниже представлены материалы, необходимые для подготовки к дополнительному вступительному испытанию профессиональной направленности «ИЗБРАННЫЙ ВИД ПО ПРОФИЛЮ» (теория и методика экстремальных видов спорта):

- программа по разделам, темы по разделам;
- пример тестового задания;
- перечень вопросов для устного экзамена, составленных в соответствии с представленными разделами настоящей программы;
- шкала оценивания устного ответа;
- перечень литературы и информационно-справочные источники для самостоятельной подготовки.

Программа теоретического раздела

Раздел № 1. История экстремальных видов спорта.

Скалолазание (альпинизм, ледолазание) как вид спорта. Виды лазания в скалолазании (альпинизме, ледолазании). Судьи. Возникновение скалолазания (ледолазания, альпинизма). Первые правила. Этапы развития скалолазания (ледолазания, альпинизма) в странах СНГ. Успехи российских скалолазов на чемпионатах мира, Европы. Международные соревнования по скалолазанию (альпинизму, ледолазанию). Зарождение скалолазания (альпинизма, ледолазания) в России и её развитие. Скалолазы (альпинисты, ледолазы) в Великой Отечественной войне. Знаменитые скалолазы (ледолазы, альпинисты) СССР и России. Особенности обучения и требования к студентам, обучающихся в институтах физической культуры. Современное состояние соревнования в России и за рубежом. Разновидности скалолазания (ледолазания, альпинизма) скорость, трудность, боулдеринг. Тенденции развития скалолазания (ледолазания, альпинизма): изменения в правилах соревнования; требования к подготовленности спортсменов; особенности судейства.

Раздел № 2. Санитарно-гигиеническое обеспечение тренировочного и соревновательного процесса в экстремальных видах спорта, техника безопасности во время занятий.

Основные санитарно-гигиенические требования при организации и проведению тренировочных занятий по экстремальным видам спорта (помещение, инвентарь и оборудование, спортивная одежда и обувь). Характеристика требований к занятиям экстремальными видами спорта в зале и на улице. Особенности организации самостоятельных занятий экстремальными видами спорта, физической подготовкой в условиях самоподготовки. Рациональный суточный режим спортсмена. Питание и питьевой режим спортсмена. Мероприятия по повышению работоспособности и восстановлению спортсменов. Травматизм в экстремальных видах спорта: распространенные травмы, причины возникновения, первая доврачебная помощь. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма спортсменов. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля.

Раздел № 3. Официальные правила соревнований.

Допуск участников к соревнованиям. Возрастное и разрядное деление участников. Заявка, документы участника, форма участника. Жеребьевка. Права и обязанности участников, секундантов, представителей.

Раздел № 4. Общая и специальная физическая подготовка.

Понятие об общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовке. Ведущие физические качества в экстремальных видах спорта. Понятие об основных физических качествах: выносливость, силовые способности, быстрота, координационные способности, гибкость. Средства и методы ОФП и СФП. Выносливость в экстремальных видах спорта: виды, значение выносливости для спортсмена, средства и методы развития. Быстрота в : виды (проявления), значение быстроты для спортсмена, средства и методы развития. Гибкость: виды, значение гибкости для спортсмена, средства и методы развития. Силовые способности и скоростно-силовые качества: виды, значение для спортсмена, средства и методы развития. Координационные способности: виды, значение для спортсмена, средства и методы развития. Средства и методы оценки уровня развития физических качеств у спортсменов. Подвижные игры в развитии физических качеств (значение и примеры игр).

Раздел № 5. Техническая подготовка в экстремальных видах спорта.

Техника. Технический прием. Техническая подготовка (подготовленности). Классификация техники. Фазы техники. Главное звено техники. Характеристика приемов техники. Фазовая структура и анализ технических приемов. Минимальная тактическая информативность техники. Средства и методы технической подготовки. Средства и методы оценки уровня технической подготовленности в скалолазание (альпинизме, ледолазание). Общее представление о процессе обучения двигательным действиям. Последовательность и технология обучения (этап начального обучения, углубленного обучения, этап закрепления и совершенствования). Особенности методики обучения на каждом этапе. Методика обучения техническим приемам в скалолазание (альпинизме, ледолазание). Ошибки в технике, причины их возникновения, основные пути их предупреждения и исправления. Взаимосвязь технической и физической подготовки.

Раздел № 6. Тактическая подготовка в экстремальных видах спорта.

Основные понятия: тактика лазания, тактические действия, тактическая подготовка спортсменов, тактическая подготовленность. Классификация тактики лазания. Индивидуальные тактические действия в лазании, общая и частные тактические задачи: при лазании на трудность, лазании на скорость, лазании боулдеринг. ,

Раздел № 7. Психологическая подготовка в экстремальных видах спорта.

Понятие о психологической подготовке. Значение психологической подготовки в экстремальных видах спорта. Задачи психологической подготовки. Средства и методы психологической подготовки. Содержание психологической подготовки в экстремальных видах спорта. Общая психологическая подготовка в экстремальных видах спорта и содержание ее отдельных разделов (воспитание высококонформной личности спортсмена; развитие процессов восприятия; развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения; развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения; развитие способности управлять своими эмоциями).

Раздел № 8. Организация и проведение соревнований по экстремальным видам спорта.

Виды спортивных соревнований в период многолетней подготовки спортсменов. Основы организации и проведения соревнования по экстремальным видам спорта. Способы проведения соревнований. Спортивные разряды и звания в экстремальных видах спорта и правила их присвоения (получения), действующая спортивная классификация.

Задания для письменного тестирования по дисциплине «ИЗБРАННЫЙ ВИД ПО ПРОФИЛЮ» ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА

Примеры тестовых заданий

1. При выполнении этого хвата, необходимо взять зацеп сверху открытой рукой, пальцы слегка согнуты, при таком хвате спортсмен испытывает меньшую нагрузку, чем при других хватах:

- 1) обхват
- 2) открытый хват
- 3) закрытый хват
- 4) подхват

2. Кампус –борд придумал и разработал:

- 1) Джонс Хотч
- 2) Густав Антре
- 3) Вольфган Гулич
- 4) Мауро Калибани

**Вопросы для устного раздела вступительного испытания по дисциплине
«ИЗБРАННЫЙ ВИД ПО ПРОФИЛЮ»
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА**

1. Организация соревнований (общие положения, виды соревнований, классы и ранг соревнований, проводящая организация, проводящая организация имеет право)
2. Ведения журнала по технике безопасности.
3. Положение о соревнованиях (регламент, заявки, медицинское обеспечение. Участники соревнований, представители и тренеры).
4. Инструкция по технике безопасности при проведении соревнований.
5. Общие правила проведения соревнований (трассы соревнований, безопасность, постановка и обслуживание трасс, технический инцидент, жеребьевка, зоны изоляции и транзита, ознакомление участников с трассой, подготовка к старту).
6. Требования при лазании с нижней страховкой.
7. Соревнования на трудность (трассы соревнований на трудность, количество участников и порядок стартов, порядок прохождения трассы, прекращение попытки на трассе, определение результата участника на трассе, определение результатов после каждого раунда, квоты полуфинала и финала, технический инцидент).
8. Требования при лазании с верхней страховкой.
9. Соревнования на скорость (требования к трассам, порядок прохождения трассы, количество участников и порядок стартов, определение результатов, технический инцидент).
10. Используемое снаряжение должно соответствовать требованиям UIAA.
11. Соревнования по боулдерингу –серии проблемных трасс (общие положения, требования к трассам, процедура лазания, технический инцидент, определение результатов, квоты для каждого раунда).
12. Общие требования безопасности.
13. Состав судейской коллегии (состав судейской коллегии, главный судья, заместитель главного судьи по трассам, заместитель главного судьи по виду, секретариат и бригада информации, начальник трассы, судья на трассе, страховщик, судья при участниках, стартер, судья демонстратор)
14. Гимнастическая страховка.
15. Нарушения и дисциплинарные меры (дисциплинарные меры, применяемые к участникам соревнований и к представителям команд, нарушения и соответствующие дисциплинарные меры,)
16. Снаряжение для страховки.
17. Процедура апелляции (подача протестов во время соревнований, апелляция после соревнований).
18. Инструкция по технике безопасности при проведении тренировочного занятия.
19. Основные отличия международных правил от российских в соревнованиях по боулдерингу (общие положения, процедура лазания в финале, технический инцидент в квалификации и полуфинале, технический инцидент в финале).
20. Личное снаряжение для занятия скалолазанием.
21. Проанализируйте выступление российских спортсменов на соревнованиях высокого ранга за прошедший сезон.
22. Перечислите и кратко охарактеризуйте задачи, средства и методы технической подготовки в экстремальных видах спорта.
23. Перечислите и кратко охарактеризуйте задачи, средства и методы физической подготовки в скалолазание (альпинизме, ледолазание).
24. 2 Раскройте понятия «лазание на трудность», «лазание на скорость», «лазание боулдеринг».
25. 1 Перечислите и кратко охарактеризуйте этапы технической подготовки скалолаза, альпиниста, ледолаза.
26. 2 Укажите последовательность обучения техническим приемам в экстремальных видах спорта.

27. Дайте определение что такое «джампинг», «соло».
28. Дайте определение что такое «естественный рельеф», «искусственный рельеф».
29. Перечислите технические приемы лазания на скорость. Перечислите этапы и последовательность обучения данным приемам.
30. Дайте определение что такое «мультипич», «боулдеринг».
31. Дайте определение что такое система движений скалолаза (альпиниста, ледолаза), критерии (количественные и качественные) эффективности техники
32. Раскройте понятие «скоростные способности». Перечислите средства и методы развития скоростных качеств в скалолазание (альпинизме, ледолазание). Приведите примеры упражнений.
33. Раскройте понятие «гибкость». Перечислите средства и методы развития гибкости в скалолазание (альпинизме, ледолазание). Приведите примеры упражнений.
34. Проанализируйте технику лазания на естественном рельефе и искусственных скалодромах.
35. Раскройте понятие «сила». Перечислите средства и методы развития силы в скалолазание (альпинизме, ледолазание). Приведите примеры упражнений.
36. Раскройте понятие «координация». Перечислите средства и методы развития координации в скалолазание (альпинизме, ледолазание). Приведите примеры упражнений.
37. Раскройте понятие «выносливость». Перечислите средства и методы развития выносливости в скалолазание (альпинизме, ледолазание). Приведите примеры упражнений.
38. Перечислите задачи, средства и методы этапа начальной подготовки в скалолазание (альпинизме, ледолазание).
39. Перечислите задачи, средства и методы этапа предварительной базовой подготовки в скалолазание (альпинизме, ледолазание).
40. Перечислите задачи, средства и методы этапа специализированной базовой подготовки в скалолазание (альпинизме, ледолазание).
41. Перечислите задачи, средства и методы этапа подготовки к высшим достижениям в скалолазание (альпинизме, ледолазание).
42. Охарактеризуйте особенности двигательного навыка: результативность, эффективность, вариативность, стабильность, экономичность, минимальная тактическая информативность.
43. Микро-, мезо- и макроструктура: определение, характерные черты, виды и типы.
44. Охарактеризуйте общую структуру годичной подготовки скалолазов(альпинистов, ледолазов)
45. Охарактеризуйте общую структуру многолетней подготовки скалолазов (альпинистов, ледолазов).
46. Проанализируйте технику лазания на трудность.
47. Проанализируйте технику лазание боулдеринг.
48. Проанализируйте технику лазания на естественном рельефе и искусственных скалодромах.
49. Проанализируйте технику стабильности и вариативности, ее стилевые особенности.
50. Перечислите технические приемы лазания с нижней страховкой. Перечислите этапы и последовательность обучения данным приемам.

Шкала оценивания устного развернутого ответа абитуриента на вступительном профессиональном испытании
«ИЗБРАННЫЙ ВИД ПО ПРОФИЛЮ»
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА

Характеристика ответа	Баллы
Дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний по заданному вопросу, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умение выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Ответ формулируется в научных терминах, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию абитуриента.	50
Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний по заданному вопросу, доказательно раскрыты основные положения заданного вопроса; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий и явлений. Ответ изложен литературным языком. Могут быть допущены 1-2 неточности исправленные абитуриентом самостоятельно.	45
Дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. В ответе допущены 1-2 ошибки или неточности, которые абитуриент затрудняется исправить с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.	40
Дан недостаточно полный ответ, логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены 3-4 ошибки при определении сущности раскрываемых понятий и явлений. Абитуриент не может конкретизировать обобщенные знания без помощи преподавателя. Речь абитуриента требует коррекции.	35
Дан неполный ответ по теме вопроса. Логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. В ответе отсутствуют выводы. Допущены 1- 2 ошибки в раскрытии определении сущности раскрываемых понятий и явлений. Абитуриент не понимает сути допущенных ошибок и как следствие, не может их исправить. Речь абитуриента требует коррекции.	30
Дан неполный ответ по теме вопроса. Логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Абитуриент показал незнание большей части вопроса. Отсутствует знание конкретных определений. Беспорядочно и неуверенно излагает материал. Речь абитуриента требует коррекции.	25

Литература и информационно-справочные источники для подготовки к дополнительному вступительному испытанию профессиональной направленности «ИЗБРАННЫЙ ВИД ПО ПРОФИЛЮ»
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА

1. Барчуков, И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник для использования в учеб. процессе образоват. учреждений, реализующих прогр. сред. проф. образования : рек. ФГУ «Федер. ин-та развития образования» / И. С. Барчуков ; под общ. ред. Г. В. Барчуковой. – М. : Кнорус, 2015. – 366 с.
2. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю. В. Верхошанский. – 3-е изд. – М. : Сов. спорт, 2013. – 216 с.
3. Коваль, В. И. Гигиена физического воспитания и спорта : учебник для студентов вузов / В. И. Коваль, Т. А. Родионова. – М. : Academia, 2010. – 315 с.
4. Платонов, В. Н. Олимпийский спорт. В 2 т. : монография / В.Н. Платонов, М. М. Булатова, С. Н. Бубка и др. ; под общ. ред. В. Н. Платонова. – Киев : Олимпийская литература, 2009. – 735 с.
5. Уайдер, Дж. Бодибилдинг: фундаментальный курс Джо Уайдера / Дж. Уайдер ; пер. с англ. К. Савельева. – М. : Фаир, 2009. – 628 с.
6. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 10-е изд., испр. – М. : Академия, 2012. – 479 с.