

**ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ПОСТУПЛЕНИЯ В ФГБОУ ВО «УРАЛГУФК»**  
**НАПРАВЛЕНИЕ**  
**49.03.04 СПОРТ**  
**ПРОФИЛЬ**  
**СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА ПО ВИДУ СПОРТА «ГОРНОЛЫЖНЫЙ СПОРТ»**  
**«ИЗБРАННЫЙ ВИД ПО ПРОФИЛЮ»**  
**(Профессиональное испытание)**

**Максимальное количество баллов - 100**

**Минимальное количество баллов – 50**

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

Вопросы для устного раздела вступительного испытания по дисциплине.

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

- 33 Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потерях и обморожениях в горнолыжном спорте.
- 34 Особенности питания спортсмена в горнолыжном спорте.
- 35 Личная гигиена при занятии горнолыжным спортом.
- 36 Особенности одежды горнолыжника в различных погодных условиях.
- 37 Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.
- 38 Снаряжение горнолыжника, подгонка инвентаря, мелкий ремонт, подготовка инвентаря к соревнованиям.
- 39 Классификация лыжных мазей и парафинов.
- 40 Выбор лыж, подготовка к эксплуатации, уход и хранение.
- 41 Особенности применения и хранения лыжных мазей и парафинов.
- 42 Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата в горнолыжном спорте.
- 43 Особенности соревнований дисциплины горнолыжного спорта – скоростной спуск.
- 44 Особенности соревнований дисциплины горнолыжного спорта – супергигант.
- 45 Особенности соревнований дисциплины горнолыжного спорта – слалом и гигантский слалом.
- 46 Особенности соревнований дисциплины горнолыжного спорта – горнолыжная комбинация.
- 47 Особенности соревнований дисциплины горнолыжного спорта – командные соревнования.
- 48 Фазовый состав структура движений в горнолыжном спорте.
- 49 Правила соревнований в горнолыжном спорте.
- 50 Деление участников соревнований по возрасту и полу в горнолыжном спорте.
- 51 Права и обязанности участников соревнований в горнолыжном спорте.
- 52 Правила поведения на старте в горнолыжном спорте.
- 53 Правила прохождения дистанции в горнолыжном спорте.
- 54 Правила прохождения финиша в горнолыжном спорте.
- 55 Определение времени и результатов горнолыжном спорте.
- 56 Обязанности жюри при проведении соревнований в горнолыжном спорте.
- 57 Значение комплексного педагогического тестирования и углубленного медико-биологического обследования в горнолыжном спорте.
- 58 Резервы функциональных систем организма и факторы, лимитирующие работоспособность горнолыжника.
- 59 Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности в горнолыжном спорте.
- 60 Динамика тренировочных нагрузок различной интенсивности в годичном цикле подготовки в горнолыжном спорте.

**Литература и информационно-справочные источники для подготовки  
к профессиональному испытанию  
«ИЗБРАННЫЙ ВИД ПО ПРОФИЛЮ»**

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. Горные лыжи / В. С. Преображенский. - Москва : Физкультура и спорт, 2005 (Самара : Самарский Дом печати). - 152 с. : ил.; 25 см. - (Азбука спорта).; ISBN 5-278-00723-0
3. Горные лыжи и сноуборд : карвинговая техника / Алексей Горяинов. - Москва : РИПОЛ классик, 2006. - 233, [1] с., [4] л. цв. ил. : ил., табл.; 21 см.; ISBN 5-7905-4781-8
4. Коваль, В. И. Гигиена физического воспитания и спорта : учебник для студентов вузов / В. И. Коваль, Т. А. Родионова. – М. : Academia, 2010. – 315 с.
5. Лыжный спорт : к 210-летию Герценовского университета : учебник для вузов / [В. В. Фарбей и др.] ; под общ. ред. В. В. Фарбея, Г. В. Скорохватовой ; Российский гос.

пед. ун-т им. А. И. Герцена. - 2-е изд., испр. и доп. - Санкт-Петербург : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2007. - 623 с. : ил., табл.; 21 см.; ISBN 978-5-8064-1151-9

6. Лях, В. И. Физическая культура : 10-11 кл. : учебник для общеобразоват. учреждений : рек. М-вом образования и науки РФ / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. – М. : Просвещение, 2011. – 237 с.

7. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учеб. по направлениям подгот. магистратуры 49.04.01, 49.04.03 : а также аспирантуры 49.06.01 : рек. Федер. УМО в системе высш. образования по укрупн. группе специальностей и направлений подгот. 49.00.00 / Л.П. Матвеев. – М. : Спорт, 2019. – 340 с.

8. Методика обучения студентов горнолыжному спорту : учеб. пособие / Л. К. Костяева ; Федер. агентство по образованию, Гос. образоват. учреждение высш. проф. образования "С.-Петерб. гос. ун-т экономики и финансов", Каф. физ. воспитания. - Санкт-Петербург : Изд-во С.-Петерб. гос. ун-та экономики и финансов, 2005. - 119 с.

9. Платонов, В. Н. Периодизация спортивной тренировки : Общ. теория и ее практ. применение / В. Н. Платонов. – Киев : Олимп. лит., 2014 . – 623 с.

10. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2012. – 479 с.

**2 Оценка уровня развития общей физической подготовки (максимально 20 баллов за каждый вид испытаний).**

Количество баллов	Прыжок в длину с места (см)		Челночный бег 3×10 метров (сек)		Наклон вперед из положения стоя (см)	
	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
1	200	170	12,10	14,00	5	10
2	202	172	12,00	13,40	6	11
3	204	174	11,50	13,20	7	12
4	206	176	11,40	13,00	8	13
5	208	178	11,30	12,40	9	14
6	210	180	11,20	12,20	10	15
7	212	182	11,10	12,00	11	16
8	214	184	11,00	11,40	12	17
9	216	186	10,50	11,20	13	18
10	218	188	10,40	11,00	14	19
11	220	190	10,30	10,50	15	20
12	222	192	10,20	10,40	16	21
13	224	194	10,10	10,30	17	22
14	226	196	10,00	10,20	18	23
15	228	198	9,40	10,10	19	24
16	230	200	9,20	10,00	20	25
17	232	202	9,00	9,40	21	26
18	234	204	8,40	9,20	22	27
19	236	206	8,20	9,00	23	28
20	238	208	8,00	8,50	24	29