

**ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ПОСТУПЛЕНИЯ В ФГБОУ ВО «УРАЛГУФК»
НАПРАВЛЕНИЕ
49.03.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
Профиль
«СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА»
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ЛЫЖНОГО СПОРТА (горнолыжный спорт)**

**«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 Министерства науки и высшего образования РФ от 3 апреля 2020 г. № 547 «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 - 1балл, 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 вопрос предложенного билета.

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

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

Ниже представлены материалы, необходимые для подготовки к дополнительному вступительному испытанию профессиональной направленности «ИЗБРАННЫЙ ВИД ПО ПРОФИЛЮ» (теория и методика лыжного 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. Горнолыжный спорт в мире, России, СШ и СШОР.

Горнолыжный спорт в программе Олимпийских игр. Чемпионаты мира и Европы по горнолыжному спорту. Результаты выступлений российских горнолыжников на международной арене. Всероссийские, региональные, городские соревнования горнолыжников. История спортивной школы, достижения и традиции.

Раздел № 2. Спорт и здоровье в горнолыжном спорте.

Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потертостях и обморожениях. Питание спортсмена. Личная гигиена. Особенности одежды горнолыжника в различных погодных условиях. Самоконтроль и ведение дневника. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.

Раздел № 3. Горнолыжный инвентарь, мази и парафины.

Выбор лыж, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Снаряжение лыжника, подгонка инвентаря, мелкий ремонт, подготовка инвентаря к соревнованиям. Классификация лыжных мазей и парафинов. Особенности их применения и хранения.

Раздел № 4. Основы техники в горнолыжном спорте.

Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Классификация техники в отдельных видах горнолыжного спорта. Типичные ошибки в технике передвижения в горнолыжном спорте. Фазовый состав структура движений.

Раздел № 5. Правила соревнований в горнолыжном спорте.

Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на старте. Правил; прохождения дистанции в горнолыжном спорте. Определение времени и результатов.

Раздел № 6. Психологическая подготовка в горнолыжном спорте.

Понятие о психологической подготовке. Значение психологической подготовки в горнолыжном спорте. Задачи психологической подготовки. Средства и методы психологической подготовки. Общая психологическая подготовка в горнолыжном спорте и содержание ее отдельных разделов (воспитание высококвалифицированной 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; развитие волевых качеств).

Задания для письменного тестирования по дисциплине «ИЗБРАННЫЙ ВИД ПО ПРОФИЛЮ ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ЛЫЖНОГО СПОРТА (горнолыжный спорт)»

Примеры тестовых заданий

- 1. Лыжные гонки появились в программе Олимпийских игр появились:**
 - 1) 1924 году Шамони, Франция
 - 2) 1932 году Лейк-Плэсид, США
 - 3) 1936 году Гармиш-Партенкирхен, Германия
 - 4) 1944 году Кортина д'Ампеццо, Италия

- 2. Как назывались первые международные соревнования, предназначенные специально для зимних видов спорта, проводившиеся с 1901 по 1926 год в Стокгольме:**
 - 1) «Северные игры»
 - 2) «Лыжные игры»
 - 3) «Игры лыжных видов спорта»

- 3. Серебряным призером Олимпийских игр в Лиллехаммере (1994 год) в горнолыжном спорте стала Российская спортсменка:**
 - 1) Светлана Гладышева
 - 2) Варвара Зеленская
 - 3) Евгения Сидорова

Вопросы для устного раздела вступительного испытания по дисциплине ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ЛЫЖНОГО СПОРТА (горнолыжный спорт)

- 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 трасс для занятий сноубордом и мест для соревнований по сноуборду.
- 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 и сноуборде.

- 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 физические качества, необходимые сноубордисту.
- 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 и сноуборду XXII Олимпийских зимних игр в г. Сочи.
- 26 Меры безопасности при занятиях горными лыжами и сноубордом.
- 27 Подготовка сноуборда к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям.
- 28 Географическое месторасположение крупнейших центров горнолыжного спорта России.
- 29 Права и обязанности участника соревнований по горным лыжам и сноуборду.
- 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, потертостях 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.

Шкала оценивания устного развернутого ответа абитуриента на вступительном профессиональном испытании

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ЛЫЖНОГО СПОРТА (горнолыжный спорт)

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 свя-	50

зи. Ответ формулируется в научных терминах, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию абитуриента.	
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
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ЛЫЖНОГО СПОРТА (горнолыжный спорт)**

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 Горяйнов. - 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.

Приняты на заседании Ученого совета 29 мая 2020 г,
протокол № 12