

**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 (лыжный 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. Лыжные гонки в мире, России, СШ и СШОР.**

Лыжные гонки в программе Олимпийских игр. Чемпионаты мира и Европы по лыжным гонкам. Результаты выступлений российских лыжников на международной арене. Всероссийские, региональные, городские соревнования лыжников. История спортивной школы, достижения и традиции.

**Раздел № 2. Спорт и здоровье в лыжных гонках.**

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

### **Раздел № 3. Лыжный 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 лыжных ходов.**

Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Классификация классических лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Типичные ошибки при передвижении классическими лыжными ходами. Классификация коньковых лыжных ходов. Фазовый состав структура движений.

### **Раздел № 5. Правила соревнований по лыжным гонкам.**

Виды спортивных соревнований в период многолетней подготовки лыжников. Основы организации и проведения соревнования в лыжном спорте. Способы проведения соревнований. Спортивные разряды и звания в лыжном спорте и правила их присвоения (получения), действующая спортивная классификация. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на старте. Правил; прохождения дистанции лыжных гонок. Финиш. Определение времени и результатов индивидуальных гонок.

### **Раздел № 6. Психологическая подготовка в лыжном спорте.**

Понятие о психологической подготовке. Значение психологической подготовки в лыжном спорте. Задачи психологической подготовки. Средства и методы психологической подготовки. Общая психологическая подготовка в лыжном спорте и содержание ее отдельных разделов (воспитание высоконравственной 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 (лыжный спорт)»**

### **Примеры тестовых заданий**

- 1. Лыжные гонки появились в программе Олимпийских игр появились:**
  - 1) 1924 году Шамони, Франция
  - 2) 1928 году Санкт-Мориц, Швейцария
  - 3) 1932 году Лейк-Плэсид, США
  - 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. Первой олимпийской чемпионкой в истории женских лыжных гонок (в 1956 году в Скво-Вэлли) стала советская спортсменка:**
  - 1) Любовь Баранова
  - 2) Галина Кулакова
  - 3) Раиса Сметанина
  - 4) Елена Вяльбе

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

- 1 Виды лыжного спорта и их характеристика.
- 2 Использование достижений науки и техники в лыжном спорте.
- 3 Характеристика инвентаря для занятий лыжным спортом.
- 4 Особенности оборудования лыжных трасс и мест проведения соревнований по лыжному спорту.
- 5 Упражнения, используемые лыжниками в подготовительном и соревновательном периодах.
- 6 Характеристика основных дистанций, установленных для спортсменов разного возраста, пола и уровня подготовленности.
- 7 Российские лыжники — победители и призеры чемпионатов Мира и Олимпийских игр.
- 8 Прикладное значение лыж как средства передвижения.
- 9 Лыжные мази и парафины, их применение.

- 10 Влияние занятий лыжным спортом на организм человека.
- 11 Понятие о физических нагрузках и контроле за ними по частоте пульса.
- 12 Техника классических и коньковых ходов. Их сходство и различие.
- 13 Спортсмены зарубежных стран — победители Олимпийских игр в лыжном спорте.
- 14 Какими человеческими и профессиональными качествами должен обладать тренер-преподаватель.
- 15 Характеристика инвентаря, применяемого для передвижения классическим и коньковым стилем.
- 16 Виды лыжного спорта, не входящие в программу Олимпийских игр.
- 17 Методы самоконтроля занимающихся лыжным спортом, ведение дневника самоконтроля.
- 18 Назовите основные физические качества, необходимые лыжнику-гонщику.
- 19 Виды лыжного спорта, входящие в программу Олимпийских игр.
- 20 Чем привлекателен труд тренера-преподавателя по лыжному спорту.
- 21 Подготовка деревянных лыж для занятий и соревнований.
- 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 лыжному спорту XXII Олимпийских зимних игр в г.Сочи.
- 26 Меры безопасности при занятиях лыжным спортом.
- 27 Подготовка пластиковых лыж для занятий и соревнований.
- 28 Географическое месторасположение крупнейших центров лыжного спорта России.
- 29 Права и обязанности участника соревнований по лыжным гонкам.
- 30 Особенности проведения эстафет в лыжных гонках.
- 31 История Вашей спортивной школы, достижения и традиции.
- 32 Задачи и порядок прохождения медицинского контроля в лыжном спорте.
- 33 Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потертостях и обморожениях в лыжном спорте.
- 34 Особенности питания спортсмена в лыжном спорте.
- 35 Личная гигиена при занятии лыжным спортом.
- 36 Особенности одежды лыжника в различных погодных условиях.
- 37 Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.
- 38 Снаряжение лыжника, 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 лыжном спорте.
- 43 Классификация классических лыжных ходов.
- 44 Классификация коньковых лыжных ходов.
- 45 Фазовый состав и структура движений попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов.
- 46 Типичные ошибки при передвижении классическими лыжными ходами.
- 47 Типичные ошибки при передвижении коньковыми лыжными ходами.
- 48 Фазовый состав структура движений в лыжном спорте.
- 49 Правила соревнований по лыжным гонкам.
- 50 Деление участников соревнований по возрасту и полу в лыжном спорте.
- 51 Права и обязанности участников соревнований в лыжном спорте.
- 52 Правила поведения на старте в лыжном спорте.
- 53 Правила прохождения дистанции в лыжном спорте.
- 54 Правила прохождения финиша в лыжном спорте.
- 55 Определение времени и результатов лыжном спорте.
- 56 Обязанности жюри при проведении соревнований в лыжном спорте.
- 57 Значение комплексного педагогического тестирования и углубленного медико-биологического обследования в лыжном спорте.
- 58 Резервы функциональных систем организма и факторы, лимитирующие работоспособность лыжника-гонщика.
- 59 Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности в лыжном спорте.
- 60 Динамика тренировочных нагрузок различной интенсивности в годичном цикле подготовки в лыжном спорте.

**Шкала оценивания устного развернутого ответа абитуриента на вступительном профессиональном испытании**

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ЛЫЖНОГО СПОРТА (лыжный 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 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. <b>Могут быть допущены 1-2 неточности исправленные абитуриентом самостоятельно.</b>	45
Дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. <b>Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. В ответе допущены 1-2 ошибки или неточности, которые абитуриент затрудняется исправить с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.</b>	40
Дан недостаточно полный ответ, логика и последовательность изложения имеют нарушения. <b>Допущены 3-4 ошибки при определении сущности раскрываемых понятий и явлений. Абитуриент не может конкретизировать обобщенные знания без помощи преподавателя. Речь абитуриента требует коррекции.</b>	35
Дан неполный ответ по теме вопроса. Логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. В ответе отсутствуют выводы. <b>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.</b>	30
Дан неполный ответ по теме вопроса. Логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. <b>Абитуриент показал незнание большей части вопроса. Отсутствует знание конкретных определений. Беспорядочно и неуверенно излагает материал. Речь абитуриента требует коррекции.</b>	25

**Литература и информационно-справочные источники для подготовки к дополнительному вступительному испытанию профессиональной направленности**  
**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ЛЫЖНОГО СПОРТА (лыжный 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. Гордись, великая Россия! : к 110-летию российского лыжного спорта, 1895-2005 гг. / Т. И. Раменская. - Москва : Физкультура и спорт, 2005. - 215, [3] с. : ил., портр.,табл., цв. ил., портр.; 30 см.; ISBN 5-278-00792-3
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. 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
5. Лыжные гонки как олимпийский вид спорта и эффективное средство оздоровления населения [Текст] : учебно-методический комплекс для вузов / Т. И. Раменская ; Российский государственный ун-т физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК). - Москва : РГУФКСМиТ, 2011. - 160 с.
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. Платонов, В. Н. Периодизация спортивной тренировки : Общ. теория и ее практ. применение / В. Н. Платонов. – Киев : Олимп. лит., 2014 . – 623 с.
9. Плохой, Валентин Николаевич. Подготовка юных лыжников-гонщиков [Текст] / В. Н. Плохой. - Москва : Человек : Sport, 2016. - 183 с. : ил. - (Библиотечка тренера); ISBN 978-5-906839-05-3
10. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2012. – 479 с.