

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

Максимальное количество баллов - 100

Минимальное количество баллов – 50

Пояснительная записка

Абитуриенты, поступающие на 1 курс обучения (на места за счёт бюджетных ассигнований федерального бюджета и места по договорам об оказании платных образовательных услуг на очную форму обучения) проходят вступительные испытания профессиональной направленности «ИЗБРАННЫЙ ВИД ПО ПРОФИЛЮ».

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

1. Первый этап вступительного испытания проводится в форме практического тестирования, основная задача которого определить уровень физической подготовленности абитуриентов.

Нормативы практического этапа профессионального испытания (прыжок в длину с места, бег 1000 м для мужчин и женщин, подтягивание из виса на высокой перекладине для мужчин, поднимание туловища из положения лежа на спине у женщин (Таблица 1), прыжковая имитация попеременного двухшажного хода с палками на подъеме.

Максимальное количество баллов на данном этапе вступительного испытания равняется - 80.

Таблица 1.

Нормативы практического этапа профессионального испытания

Прыжок в длину с места (см)		Баллы	Бег 1000 м время (мин, с)		Баллы	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во за 60 с)	Баллы
			Мужчины	Женщины				
238	208	20	3,10	3,30	20	15	43	20
236	206	19	3,15	3,35	19	14	42	19
234	204	18	3,20	3,40	18	13	41	18
232	202	17	3,25	3,45	17	12	40	17
230	200	16	3,30	3,50	16	11	39	16
228	198	15	3,35	3,55	15	10	38	15
226	196	14	3,40	4,00	14	9	37	14
224	194	13	3,45	4,05	13	8	36	13
222	192	12	3,50	4,10	12	7	35	12
220	190	11	3,55	4,15	11	6	34	11
218	188	10	4,00	4,20	10		33	10
216	186	9	4,05	4,25	9	5	32	9
214	184	8	4,10	4,30	8			8
212	182	7	4,15	4,35	7	4	31	7
210	180	6	4,20	4,40	6			6
208	178	5	4,25	4,45	5	3	30	5
206	176	4	4,30	4,50	4			4
204	174	3	4,35	4,55	3	2	29	3
202	172	2	4,40	5,00	2			2
200	170	1	4,45	5,05	1	1	28	1

Демонстрация техники попеременного двухшажного хода с лыжными палками на подъеме (прыжковая имитация)

Примечание:

Экспертная оценка техники лыжных ходов:

20 баллов - свободное владение техникой лыжных ходов без значительных и мелких ошибок;

15 баллов - свободное владение техникой лыжных ходов при наличии 1 мелкой ошибки;

10 баллов - владение техникой лыжных ходов при наличии 2-3 мелких ошибок;

5 баллов - демонстрация техники лыжных ходов при наличии 2-3 мелких ошибок и одной значительной;

0 баллов – отсутствие общей схемы движения при наличии грубейших ошибок.

1 Оценка уровня теоретической подготовленности абитуриентов на основе устного ответа на два вопроса по экзаменационному билету (20 баллов).

Второй этап вступительного испытания (теоретический) проводится с целью оценки знаний поступающего основ избранного вида спорта (ИВС) и проходит в форме устного экзамена, на котором абитуриент должен дать устный развернутый ответ на вопрос предложенного билета. Объем и содержание материала теоретического раздела соответствует требованиям Федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта, а также требованиям программ спортивной подготовки по видам спорта для спортивных школ (СШ), спортивных школ олимпийского резерва (СШОР) и дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта.

Максимально возможное количество баллов на данном этапе вступительного испытания – 20 (по 10 баллов за 1 вопрос экзаменационного билета).

Вопросы теоретического раздела вступительного испытания по дисциплине.

- 1 Виды лыжного спорта и их характеристика.
- 2 Использование достижений науки и техники в лыжных гонках.
- 3 Характеристика инвентаря для занятий лыжными гонками.
- 4 Особенности оборудования лыжных трасс и мест проведения соревнований по лыжным гонкам.
- 5 Упражнения, используемые лыжниками в подготовительном и соревновательном периодах.
- 6 Характеристика основных дистанций, установленных для спортсменов разного возраста, пола и уровня подготовленности в лыжных гонках.
- 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 лыжных гонках.
- 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 лыжными гонками, 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 лыжным гонкам.
- 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 лыжными гонками.
- 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 лыжных гонках.
- 35 Личная гигиена при занятии лыжным спортом.
- 36 Особенности одежды лыжника-гонщика в различных погодных условиях.
- 37 Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.
- 38 Снаряжение лыжника-гонщика, подгонка инвентаря, мелкий ремонт, подготовка инвентаря к соревнованиям.
- 39 Классификация лыжных мазей и парафинов.
- 40 Выбор лыж для занятий лыжными гонками, 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 лыжных гонках.
- 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.
 49 Правила соревнований по лыжным гонкам.
 50 Деление участников соревнований по возрасту и полу в лыжных гонках.
 51 Права и обязанности участников соревнований по лыжным гонкам.
 52 Правила поведения на старте в лыжных гонках.
 53 Правила прохождения дистанции в лыжных гонках.
 54 Правила прохождения финиша в лыжных гонках.
 55 Определение времени и результатов в лыжных гонках.
 56 Обязанности жюри при проведении соревнований в лыжных гонках.
 57 Значение комплексного педагогического тестирования и углубленного медико-биологического обследования в лыжных гонках.
 58 Резервы функциональных систем организма и факторы, лимитирующие работоспособность лыжника-гонщика.
 59 Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности в лыжных гонках.
 60 Динамика тренировочных нагрузок различной интенсивности в годичном цикле подготовки в лыжных гонках.

**Шкала оценивания устного развернутого ответа абитуриента
на вступительном профессиональном испытании
«ИЗБРАННЫЙ ВИД ПО ПРОФИЛЮ»**

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.	10
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.	8
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.	6
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.	4
Дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с отсутствием определений или с существенными ошибками в таковых. Присутствует фрагментарность и нелогичность изложения. Дополнительные и уточняющие вопросы мало помогают коррекции ответа абитуриента на предложенный вопрос.	2
Ответ или отсутствует, либо представляет собой разрозненные знания по теме вопроса с отсутствием определений или с существенными ошибками в таковых. Абитуриент не осознает связь теории и практики процессов и явлений. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотна. Отсутствуют ответы на уточняющие и наводящие вопросы	0

**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. 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.