



УТВЕРЖДАЮ:
Ректор ФГБОУ ВО «УралГУФК»
С.Г. Сериков
23 октября 2020 г.

**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

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 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, 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 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 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 |