

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 (лыжный 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 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.

**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.

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

Количество баллов	Прыжок в длину с места (см)		Бег 100 метров (сек)		Бег 1000 метров (мин.сек)	
	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
1	200	170	16,35	17,45	4,45	5,05
2	202	172	16,30	17,40	4,40	5,00
3	204	174	16,25	17,35	4,35	4,55
4	206	176	16,20	17,30	4,30	4,50
5	208	178	16,15	17,25	4,25	4,45
6	210	180	16,10	17,20	4,20	4,40
7	212	182	16,05	17,15	4,15	4,35
8	214	184	16,00	17,10	4,10	4,30
9	216	186	15,50	17,05	4,05	4,25
10	218	188	15,40	17,00	4,00	4,20
11	220	190	15,30	16,50	3,55	4,15
12	222	192	15,20	16,40	3,50	4,10
13	224	194	15,10	16,30	3,45	4,05
14	226	196	15,00	16,20	3,40	4,00
15	228	198	14,50	16,10	3,35	3,55
16	230	200	14,40	16,00	3,30	3,50
17	232	202	14,30	15,50	3,25	3,45
18	234	204	14,20	15,40	3,20	3,40
19	236	206	14,10	15,30	3,15	3,35
20	238	208	14,00	15,20	3,10	3,30