

**ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ПОСТУПЛЕНИЯ В УРАЛГУФК
ПО ПРОФИЛЮ «СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА»
«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ЛЫЖНОГО СПОРТА»**

Экзамен включает оценку теоретической и технической подготовленности абитуриентов, а также уровня развития выносливости.

Максимальное количество баллов — 100.

1. Оценка уровня теоретической подготовленности абитуриентов на основе устного ответа на три вопроса по экзаменационному билету (30 баллов)

Перечень вопросов по теоретическому экзамену и собеседованию

1. Виды лыжного спорта и их характеристика.
2. Характеристика инвентаря для занятий лыжным спортом
3. Упражнения, используемые лыжниками в подготовительном и соревновательном периодах.
4. Российские лыжники – победители и призеры чемпионатов Мира и Олимпийских игр.
5. Лыжные мази и парафины, их применение.
6. Понятие о физических нагрузках и контроле за ними по частоте пульса.
7. Спортсмены зарубежных стран – победители Олимпийских игр по лыжному спорту.
8. Характеристика инвентаря, применяемого для передвижения классическим и коньковым стилем.
9. Методы самоконтроля занимающихся лыжным спортом, ведение дневника самоконтроля.
10. Виды лыжного спорта, входящие в программу Олимпийских игр по лыжному спорту.
11. Подготовка деревянных лыж для занятий и соревнований.
12. Значение и общие требования к проведению подготовительной части учебно-тренировочных занятий (разминка).
13. Победители и призеры соревнований по лыжному спорту 22 Зимних Олимпийских игр в г. Сочи.
14. Подготовка пластиковых лыж для занятий и соревнований.
15. Права и обязанности участника соревнований по лыжным гонкам.
16. Использование достижений науки и техники в лыжном спорте.
17. Особенности оборудования лыжных трасс и мест проведения соревнований по лыжному спорту.
18. Характеристика основных дистанций, установленных для спортсменов разного возраста, пола и уровня подготовленности.
19. Прикладное значение лыж как средства передвижения.
20. Техника классических и коньковых лыжных ходов. Их сходство и различие.
21. Какими человеческими и профессиональными качествами должен обладать тренер-преподаватель?
22. Виды лыжного спорта, не входящие в программу Олимпийских игр.
23. Назовите основные физические качества, необходимые лыжнику-гонщику.
24. Чем привлекателен труд тренера-преподавателя по лыжному спорту.
25. Лыжники Челябинской области, добившиеся высших результатов на соревнованиях по лыжному спорту.
26. Какие средства восстановления спортсменов Вы знаете?
27. Меры безопасности при занятиях лыжным спортом.
28. Географическое месторасположение крупнейших центров лыжного спорта России.
29. Влияние занятий лыжным спортом на организм человека.
30. Особенности проведения эстафет в лыжных гонках.

2. Оценка уровня развития выносливости. Кросс по пересеченной местности (30 баллов).

Мужчины – 3 км

Женщины – 1 км

Таблица оценки результатов в кроссе

Баллы	Мужчины — 3 км (мин,сек)	Женщины — 1 км (мин,сек)
30	10.30	4.00
28	10.40	4.05
26	10.50	4.10
24	11.00	4.15
22	11.10	4.20
20	11.20	4.25
18	11.40	4.30
16	11.50	4.35
14	12.00	4.40
12	12.10	4.45
10	12.20	4.50
8	12.30	4.55
6	12.40	5.00
4	12.50	5.10
2	13.00	5.20

3. Оценка уровня технической подготовленности. Имитация попеременного двухшажного хода с палками в подъем (4-6°) на отрезке 50 м (40 баллов).