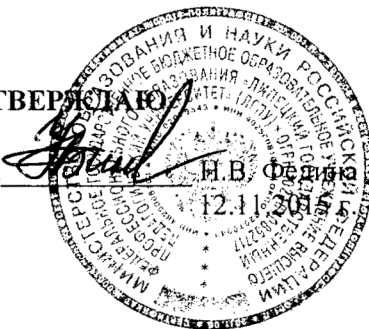


**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛИПЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

УТВЕРЖДАЮ

И.о. ректора



**ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ
ПРИ ПРИЕМЕ НА ОБУЧЕНИЕ
ПО НАПРАВЛЕНИЮ ПОДГОТОВКИ МАГИСТРОВ
44.04.01 – Педагогическое образование;
МАГИСТЕРСКОЙ ПРОГРАММЕ:
«Теория и технологии физического воспитания»**

Липецк – 2015

**ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ
ПРИ ПРИЕМЕ НА ОБУЧЕНИЕ
ПО НАПРАВЛЕНИЮ ПОДГОТОВКИ МАГИСТРОВ
44.04.01- Педагогическое образование,
МАГИСТЕРСКОЙ ПРОГРАММЕ:
«Теория и технология физического воспитания»**

Форма обучения **Очная/Заочная**

Программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования. Программа составлена методической комиссией кафедры профессиональной подготовки учителя физической культуры. Программа вступительных испытаний рассмотрена и утверждена на заседании научно-методического совета факультета физической культуры и спорта по специальности 44.04.01 Физическая культура 15.10.2015, протокол №2.

Программу составили: к.п.н., профессор Кашкаров В.А., к.п.н., доцент Вишняков А.В., к.п.н., доцент Фролова Т.С.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| Пояснительная записка | 4 |
| Цель и задачи..... | 4 |
| Форма и структура вступительных испытаний..... | 4 |
| Теория и методика физической культуры..... | 5 |
| Разделы материала | 5 |
| Введение в теорию и методику физической культуры | 5 |
| Теория и методика физкультурного образования | 5 |
| Физическая культура разных слоев населения | 6 |
| Теория и методика спортивной подготовки..... | 6 |
| Литература..... | 9 |
| Основная | 9 |
| Дополнительная | 9 |
| Критерии оценивания..... | 10 |
| Примерные вопросы для самоподготовки к вступительным испытаниям | 11 |
| Примерные тесты для подготовки к вступительным испытаниям | 13 |

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа вступительных испытаний в магистратуру по направлению подготовки 44.04.01 Физическая культура составлена на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования и ориентирована на выпускной уровень бакалавра по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование, профиль «Физическая культура и безопасность жизнедеятельности» и 44.03.01 Педагогическое образование, профиль «Физическая культура» по профильной дисциплине «Теория и методика физической культуры». Программа предполагает наличие у поступающих знаний по данному направлению подготовки.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ

Вступительные испытания предназначены для определения уровня теоретической подготовленности поступающих в магистратуру на программу «Теория и технологии физического воспитания».

Цель: определить уровень владения знаниями, умениями и навыками и его достаточности для освоения основной образовательной программы по профилю.

Задачи:

1. Проверить уровень сформированности профессиональных компетенций претендента.
2. Определить склонность к научно-исследовательской деятельности.
3. Определить круг научных интересов претендента и их соответствие программе подготовки.

ФОРМА И СТРУКТУРА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ

Вступительные испытания в магистратуру проводятся в форме собеседования. Время на подготовку до 1-го часа. Экзаменуемому необходимо ответить на два вопроса из предлагаемого списка и один вопрос по теме своего предполагаемого научного исследования, в ответе на который представить имеющиеся наработки (статьи, тезисы, выступления и т.п.).

Тестирование проводится по 40 вопросам в течение 30 мин.

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

РАЗДЕЛЫ МАТЕРИАЛА

Введение в теорию и методику физической культуры

Предмет теории и методики физической культуры как науки. ТиМФК как учебная дисциплина в вузе, ее интегрирующая роль в системе профилирующих дисциплин. Основные понятия ТиМФК. Предпосылки, исторические аспекты становления науки о физической культуре.

Ее место среди других наук и связь с ними. Фундаментальные и прикладные знания в сфере физической культуры. Ее социальное значение.

Общая характеристика системы физической культуры: определение понятия, компонентный состав. Базовые основы системы физической культуры: идейные, научно-методические, программно-нормативные, правовые, организационно-управленческие. Условия функционирования системы физической культуры. Сущность цели и основных задач, реализуемых в физической культуре. Основные аспекты конкретизации задач и их нормативное выражение в физической культуре. Принципы системы физической культуры. Основные направления физической культуры.

Возможности воспитательного воздействия физической культуры. Физическая культура как средство нравственного, умственного, трудового и эстетического воспитания, всестороннего воспитания личности. Воспитание потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, формирование физической активности, здорового образа жизни. Личность педагога как фактор воспитания. Воспитывающее влияние окружающей среды, трудовой деятельности. Комплексное использование принципов, средств, методов воспитания личности в процессе занятий физической культурой.

Средства физической культуры и их характеристика. Методы физической культуры. Методы развития физических качеств. Основные методы обучения в сфере физической культуры. Методы воспитания. Методы оздоровления.

Теория и методика физкультурного образования

Основы системы физкультурного образования детей дошкольного возраста, школьного возраста. Социально-педагогическое и оздоровительное значение физкультурного образования детей и молодежи школьного возраста, задачи, нормативные критерии. Роль физкультурного образования и связанных с ним форм направленного использования средств физической культуры в системе общего и специального среднего образования. Социальные условия, определяющие направленность и формы осуществления физкультурного образования детей и молодежи школьного возраста. Особенности задач, решаемых в физкультурном образовании детей младшего, среднего и старшего школьного возраста, обусловленные закономерностями возрастного развития, направленностью и этапами образования. Система нормативов, действующих в физкультурном образовании и молодежи школьного возраста. Система физкультурного образования в высших учебных заведениях. Профессиональное и непрофессиональное высшее физкультурное образование. Цель и задачи физического воспитания детей школьного возраста на современном этапе. Государственный образовательный стандарт. Дидактические процессы в физическом воспитании. Обучение и воспитание в дидактических процессах. Структура и содержание урока физической культуры. Методика проведения уроков с детьми разного возраста. Планирование и контроль в процессе физического воспитания школьников. Оценочно-аналитический компонент в процессах по физическому воспитанию. Анализ урока физической культуры.

Физическая культура разных слоев населения

Значение, цель и задачи занятий физической культурой с взрослым населением. Возрастная классификация и характеристика взрослых контингентов. Социальные и биологические факторы, обуславливающие специфику физического воспитания. Занятия с физкультурно-гигиенической, физкультурно-рекреативной, общеподготовительной, спортивной, профессионально-прикладной, военно-прикладной и физкультурно-реабилитационной направленностью. Задачи, средства и формы организации занятий физической культурой в каждом из направлений.

Физическая культура в научной организации труда. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Социальные факторы, определяющие значение физической культуры в жизни людей пожилого и старшего возраста. Проблема противодействия возрастной инволюции с использованием факторов физической культуры; научные данные о возможностях влияния на инволюционные процессы путем направленного применения ее факторов. Задачи физкультурной деятельности людей пожилого и старшего возраста. Характеристика физических упражнений, адекватных возможностям стареющего организма, принципы их выбора и нормирования, связанных с ними нагрузок. Методические основы, особенности построения системы занятий. Критерии их эффективности и контроль. Значение физической культуры в оптимизации повседневного режима жизни людей пожилого и старшего возраста. Оздоровительно-гигиенические, реабилитационные, рекреативные и другие формы использования ее факторов.

Теория и методика спортивной подготовки

Конкретизация понятия "спорт" в узком и широком смысле; спорт как собственно соревновательная деятельность; спорт как многогранное общественное явление. Детализация понятий: "спортивная деятельность", "спортивное движение", "спортивные достижения", "система подготовки спортсмена", "спортивная тренировка", "школа спорта"; взаимосвязь и специфическое содержание этих понятий. Сущность спорта, его функции, формы и условия функционирования в обществе; тенденции развития.

Значение спортивных достижений; их личностная и общекультурная ценность, эталонная и стимулирующая роль. Факторы спортивных достижений. Тенденции развития спортивных достижений. Социальные функции спорта, его место и связи в системе общественных явлений. Спорт как неотъемлемая часть культуры общества. Специфическая эталонная и эвристическая роль спорта. Спорт как фактор разностороннего развития, воспитания, подготовки человека к жизненной практике; значение и место спорта в системе физического и общего всестороннего воспитания, в профессионально-прикладной и военно-прикладной подготовке.

Функции спортивных соревнований. Их виды и разновидности, определяемые преимущественно выраженной функцией (собственно спортивные с выявлением абсолютного и относительного первенства, квалификационные, отборочные, агитационно-показательные и т.д.). Особенности спортивных соревнований, определяемые их масштабом, особенностями организации и способом проведения (интернациональные, региональные и т.д.; открытые, с ограниченным допуском и т.д.; многоступенчатые, однофазные и т.д.).

Ранжирование состязаний по общей значимости, а также по роли и месту в процессе подготовки спортсмена (основные - целевые, подготовительные, контрольные состязания т.д.). Состязания как средство и метод подготовки спортсмена. Система и календарь спортивных соревнований; общий официальный и индивидуальный спортивный календарь (общие черты и отличия). Взаимосвязь системы состязаний и системы подготовки спортсмена. Общие и специальные принципы подготовки спортсмена: закономерности, определяющие их. Значение общепедагогических принципов (общих принципов обучения и воспитания) как отправных положений деятельности тренера. Проблема разработки специальных принципов, положений, отражающих специфические закономерности спор-

тивной подготовки. Направленность к высшим достижениям, углубленная специализация и индивидуализация, единство общей и специальной подготовки спортсмена. Специфическая непрерывность как закономерность спортивно-тренировочного процесса и процесса подготовки спортсмена в целом. Принципиальные положения, выражающие тенденции динамики воздействующих факторов в процессе подготовки спортсмена: динамичность, повторяемость и вариативность, постепенность и «предельность», волнообразность, контрастность, опережающее и адаптивное моделирование целевой соревновательной деятельности; закономерности, лежащие в их основе, и методическая интерпретация их. Цикличность как одна из функциональных закономерностей процесса спортивной подготовки; конкретизация положений принципа цикличности в спортивной тренировке. Специальная психическая подготовка спортсмена к экстремальным тренировочным нагрузкам и ответственным состязаниям

Интеллектуальная подготовка спортсмена. Интеллектуальное образование и воспитание интеллектуальных способностей, отвечающих требованиям спортивной деятельности, как неотъемлемые стороны полноценной подготовки спортсмена.

Техническая и тактическая подготовка спортсмена. Специфическое содержание и органическое единство технической и тактической подготовки спортсмена; значение, место и связи этих разделов в системе спортивной подготовки.

Физическая подготовка спортсмена. Специфическое содержание физической подготовки; ее роль, подразделы и соотношения с другими разделами подготовки спортсмена.

Структура отдельных тренировочных занятий и малых циклов тренировки (микроциклов). Тренировочное занятие как относительно завершённый элемент тренировочного процесса. Определяющие черты и закономерности построения микроциклов к спортивной тренировке. Основные факторы и обстоятельства, обуславливающие вариативность структуры микроциклов в процессе спортивной тренировки; этапы микроциклов. Типы микроциклов.

Мезоцикл как система микроциклов, составляющих относительно законченный этап (подэтап) тренировочного процесса; определяющие черты мезоциклов и закономерности построения тренировки в рамках данных циклов. Типы мезоциклов в спортивной тренировке; основные факторы и обстоятельства, обуславливающие вариативность их структуры.

Структура больших циклов тренировки (макроциклов) типа годовых и полугодовых. Основы периодизации круглогодичной тренировки. Сущность спортивной формы как оптимального состояния готовности спортсмена к достижению, ее критерии и общие закономерности развития. Закономерности развития спортивной формы как естественные факторы структурирования больших циклов спортивной тренировки. Соотношение фаз развития спортивной формы и периодов тренировки. Внешние условия периодизации спортивной тренировки. Основные обстоятельства, обуславливающие ее вариации.

Общая характеристика основных стадий многолетнего процесса занятий спортом. Их примерные временные границы. Социальные и биологические факторы, обуславливающие особенности спортивной подготовки на различных стадиях многолетнего пути спортивного совершенствования.

Стадия базовой подготовки. Предварительная спортивная подготовка как фундаментальная предпосылка спортивных достижений.

Начальная спортивная специализация как этап специализированной базовой подготовки; ее определяющие черты. Данные об оптимальных сроках начала специализации в различных видах спорта и объективные признаки завершения этапа начальной спортивной специализации. Особенности содержания и построения тренировки в годы начальной спортивной специализации, обусловленные возрастными и другими факторами; подходы к нормированию тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе начальной подготовки юных спортсменов. Стадия индивидуально максимальной реализации спортивных возможностей. Основные этапы углубленного спортивного совершенствования;

их временные границы, факторы и обстоятельства, обуславливающие их вариативность. Данные о «возрасте высших достижений» (возрастном периоде, наиболее благоприятном для демонстрации высших результатов в видах спорта).

Завершающая стадия - стадия «спортивного долголетия». Закономерности возрастной инволюции и другие факторы, вносящие ограничения в спортивную деятельность по мере увеличения возраста и тренировочного стажа спортсмена; основные тенденции изменения спортивной деятельности, обусловленные этими факторами.

ЛИТЕРАТУРА

ОСНОВНАЯ

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие. М.: Издат. Центр «Академия», 2003. – 480 с.
2. Гордон С.М. Спортивная тренировка: научно-методическое пособие. М.: Физическая культура, 2008. – 256 с.
3. Курамшин Ю.Ф. и др. Теория и методика физической культуры: Учебник. М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
4. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учебник. М.: Физическая культура, 2009. – 496 с.
5. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник. СПб.: Издательство «Лань», 2005. – 384 с.
6. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник. М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.
7. Шапкова Л.В. и др. Средства адаптивной физической культуры: методические рекомендации. М.: Советский спорт, 2001. – 152 с.
8. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник. К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
9. Филиппова С.О. и др. Теория и методика физической культуры дошкольников: учебное пособие. СПб.: «ДЕТСТВО_ПРЕСС», М., ТЦ «СФЕРА», 2008. – 656 с.
10. Губа В.П., Квашук П.В., Никитушкин В.Г. Индивидуализация подготовки юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 276 с.
11. Федеральный закон от 04.12.2007 №329 – ФЗ (ред. От 29.06.2015) О физической культуре и спорте в Российской Федерации.
12. Губа В.П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта. – М.: Советский спорт, 2008. – 304 с.
13. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. – М.: Советский спорт, 2011. – 202 с.
14. Железняк Ю.Д., Минбулатов В.М. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура». – М.: Академия, 2004. – 272 с.
15. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. – М.: Академия, 2002. – 264 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

1. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры: Справ.-метод.пособие М.: ООО Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003. – 526 с.
2. Собянин Ф.И. и др. Основы теории физической культуры: учебное пособие. М.: Гуманитарный изд. Центр ВЛАДОС, 2006. – 151 с.

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

На вступительном экзамене абитуриент получает билет с двумя теоретическими вопросами, соответствующими программе вступительных экзаменов. Структура билета следующая:

| № вопроса | Тематика вопроса |
|-----------|------------------------------|
| 1 | Вопрос из программы экзамена |
| 2 | Вопрос из программы экзамена |
| 3 | Вопрос по теме исследования |

При ответе на каждый вопрос абитуриент должен привести необходимые для полного раскрытия вопроса определения, вспомогательные утверждения, примеры для иллюстрации утверждений.

В следующей таблице приводится распределение баллов, в зависимости от полноты приведенного студентом ответа на вопросы билета.

| Баллы | Полнота ответа |
|-------|--|
| 61-80 | Ответ достаточно полный, ясный, точно отражает суть вопроса. Возможны небольшие неточности, субъективность рассуждений. |
| 41-60 | Наличие незначительных ошибок в ответе экзаменуемого, недостаточно полный и ясный ответ. |
| 21-40 | Экзаменуемый допускает серьезные ошибки при ответе на вопросы билета, однако дает правильные ответы на дополнительные вопросы экзаменаторов. |
| 0-20 | Отсутствие ответа на вопрос билета и неправильные ответы на дополнительные вопросы экзаменаторов |

Если итоговая оценка превосходит 20 баллов, то считается, что студент сдал экзамен с положительной оценкой.

В тестировании абитуриенту предлагается 40 вопросов. За каждый правильный ответ начисляется 0,5 балла. Набранные баллы суммируются с итоговыми за экзамен.

Вступительные испытания считаются пройденными, если абитуриент в сумме набирает от 41 до 100 баллов.

ПРИМЕРНЫЕ ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПОДГОТОВКИ К ВСТУПИТЕЛЬНЫМ ИСПЫТАНИЯМ

1. Основные понятия теории физической культуры: физическая культура, физическое развитие, физическое совершенство, физическая подготовка, физическая подготовленность, физическая культура личности.
2. Составляющие системы физической культуры: спорт, физкультурное образование, физическая рекреация, двигательная реабилитация, лечебная физическая культура, адаптивная физическая культура, профессионально-прикладная физическая культура.
3. Характеристика Федерального Закона о физической культуре и спорте в РФ.
4. Общекультурные, специфические и внутренние функции физической культуры.
5. Назначение и виды адаптивной физической культуры.
6. Общая характеристика оздоровительно-рекреативной физической культуры.
7. Сущность и реализация дидактических принципов в процессе физкультурных занятий.
8. Характеристика методов научного исследования в сфере физической культуры.
9. Виды педагогического эксперимента в сфере физической культуры.
10. Формы представления результатов научного исследования.
11. Математико-статистическая обработка материалов в научной деятельности в сфере физической культуры.
12. Методика научно-исследовательской работы: постановка проблемы, разработка гипотезы, объекта, предмета, цели и задач исследования.
13. Характеристика метода исследования «Контрольное испытание».
14. Физические упражнения как основное и специфическое средство физической культуры. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений.
15. Классификация физических упражнений.
16. Техника физических упражнений.
17. Нагрузка и отдых как специфические компоненты физкультурной деятельности.
18. Общая характеристика методов строго регламентированного упражнения. Особенности их применения.
19. Урок как основная форма занятий физическими упражнениями. Характерные черты и классификация уроков.
20. Содержание и структура урока физической культуры.
21. Пульсометрия: цель, методика проведения.
22. Хронометрирование как метод исследования в физической культуре.
23. Организационно-методические основы развития физических качеств на уроках физической культуры.
24. Характеристика соревновательного и игрового методов. Особенности их применения.
25. Круговая тренировка как организационно-методическая форма проведения занятий.
26. Гибкость: определение понятия, виды гибкости, основы проявления и методика развития.
27. Выносливость: определение понятия, виды выносливости и основа проявления. Методика развития общей и специальной выносливости.
28. Ловкость: определение понятия, виды проявления, критерии изменения и методика развития.
29. Силовые способности: определение понятия, режимы работа мышц, виды силовых способностей, основа проявления. Методика развития силовых способностей.
30. Быстрота: определение понятия, формы и основа проявления. Методика развития скоростных способностей.
31. Общая характеристика структуры процесса обучения двигательным действиям.

32. Двигательные умения и навыки: определения понятий, характерные признаки и механизмы их формирования.
33. Физическая культура в дошкольных учреждениях: возрастная периодизация, задачи и формы организации занятий по физической культуре в ДОУ.
34. Возрастные особенности детей школьного возраста. Цель, задачи и формы организации занятий по физической культуре в школе.
35. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня.
36. Внеклассная работа по физической культуре в школе. Внешкольная работа по физической культуре.
37. Двигательный режим человека и его значение для сохранения и укрепления здоровья.
38. Основные направления и формы занятий физической культурой со взрослым населением.
39. Роль физической культуры в научной организации труда (НОТ).
40. Производственная физическая культура в режиме рабочего дня и во вне рабочее время, виды и формы.
41. Типы спорта, их характеристика.
42. Классификация видов спорта.
43. Система подготовки спортсмена.
44. Цель и задачи спортивной тренировки.
45. Средства и методы спортивной тренировки.
46. Принципы спортивной тренировки.
47. Периодизация спортивной тренировки.
48. Характеристика микроструктуры спортивной тренировки.
49. Характеристика мезоструктуры спортивной тренировки.
50. Характеристика макроструктуры спортивной тренировки.

ПРИМЕРНЫЕ ТЕСТЫ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ВСТУПИТЕЛЬНЫМ ИСПЫТАНИЯМ

1. Тренировочные задания, требующие проявления скоростных качеств и тонкой координации включаются:

- а) в вводную часть тренировки
- б) в начало основной части тренировки
- в) в заключительной части тренировки

2. Типы тренировочных занятий:

- а) однонаправленные и комплексные
- б) полные и неполные
- в) последовательные и параллельные

3. Перечислите характеристики тренировочных нагрузок (5)

4. В теории спортивной тренировки принято выделять следующие компоненты упражнений:

5. Последовательность применения тренировочных заданий для развития физических качеств в рамках тренировочного занятия:

- а) сила, быстрота, аэробная выносливость
- б) координационные способности, скоростные способности, скоростно-силовые способности
- в) аэробная выносливость, силовые способности, скоростно-силовые способности

6. В тренировочном занятии с юными тхэквондистами, направленном на обучение технике, задания располагаются:

- а) обучение навыку – совершенствование ранее изученного
- б) подводящие упражнения – совершенствование – обучение новому
- в) развитие прыгучести – обучение новому – закрепление

7. Наиболее оптимальным интервалом отдыха при совершенствовании быстроты является:

- а) 4-5 минут
- б) сокращенный интервал
- в) ординарный интервал

8. Продолжительность микроцикла

- а) 12-15 дней
- б) от 2 до 10 дней
- в) 5 дней
- г) 7 дней

9. В течении тренировочного дня выделяют:

- а) зарядку и главную тренировку
- б) основную и дополнительную тренировку
- в) главную и второстепенную тренировку

10. Период годовичного цикла, в котором решаются задачи, связанные с повышением уровня аэробных и силовых способностей называют:

- а) подготовительным
- б) подводящем
- в) специально-подготовительным

11. Фаза повышенной работоспособности после тренировки в среднегорье наступает на _____ день реакклиматизации (вставка)

- а) 7-9
- б) 38-40
- в) 21-24
- г) 30-32

12. Тренировочные задания, связанные с моделированием соревновательной деятельности, преимущественно интегрального характера включают:

- а) на специализированном этапе
- б) на первом специально-подготовительном этапе
- в) на этапе непосредственной подготовки

13. Оптимальная продолжительность УТС в среднегорье на базовом этапе:

- а) 14 дней
- б) 21 день
- в) 28 дней

14. Период спортивной подготовки, в котором решаются задачи активного отдыха и лечения травм называется:

- а) восстановительный
- б) переходный
- в) период отдыха

15. Состояние оптимальной готовности к главному старту называется:

- а) пик формы
- б) готовность к высшим достижениям
- в) оптимальное боевое состояние