

УДК 796/799
ББК 75.0
С74

Под общей редакцией **А.А. Грушина**, заместителя
руководителя Главного управления по обеспечению
участия в Олимпийских спортивных мероприятиях
Олимпийского комитета России, к.п.н., профессора,
заслуженного тренера СССР и России.

С74 **Справочник** тестов по оценке различных сторон под-
готовленности спортсменов. / А.А. Грушин [и др.] ; Олим-
пийский комитет России ; Инновационный центр ОКР. –
М.: Спорт, 2020. – 192 с.

ISBN 978-5-907225-43-5

Справочник является результатом тесного творческого
сотрудничества специалистов Олимпийского комитета
России и коллектива Инновационного центра ОКР, при-
нимавшего активное участие в подготовке материала.

Научно-методической базой данного справочника явля-
ются результаты работы авторитетных отечественных
и зарубежных специалистов по поиску доступных для
практики спорта показателей, позволяющих контролиро-
вать процесс подготовки спортсменов в олимпийских
видах спорта.

УДК 796/799
ББК 75.0

ISBN 978-5-907225-43-5

© АНО «Инновационный центр
ОКР», 2020.
© Издательство «Спорт»,
оформление, издание, 2020.

СОДЕРЖАНИЕ

ОТ СОСТАВИТЕЛЯ.....	5
СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ	7
I. ЭТАПНОЕ КОМПЛЕКСНОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ	11
1.1. Аэробная подготовленность (код 01)	11
1.2. Анаэробная подготовленность (код 02)	36
1.3. Экономичность (код 03)	47
1.4. Скоростно-силовая подготовленность (код 04)	48
1.5. Силовая подготовленность (код 05)	56
1.6. Моторный контроль (код 06)	67
1.7. Оценка технической подготовленности (код 07)	84
1.8. Оценка психологической подготовленности (код 08)	91
1.9. Оценка морфологического статуса (код 09)	107
II. ТЕКУЩЕЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ	114
2.1. Контроль тренировочных нагрузок (код 11).....	114
2.2. Контроль процессов восстановления и оценка факторов, лимитирующих выполнение запланированных тренировочных нагрузок (код 12)	122
2.3. Оценка морфологического статуса (код 12).....	132
2.4. Уровень текущей подготовленности (код 13)	135
2.5. Тестирование по программе «Гипоксия» (код 14).....	173
2.6. Тестирование по программе «Динамическая электромиостимуляция» (код 15).....	185
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	188