

Рекомендовано к изданию  
Экспертно-методическим советом  
*Соответствующего института*  
ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»  
Протокол № 10 «17» июня 2015 г.

УДК: 796:612(07)

А 47

**Автор:**

**Алексеев В.М.** – к. б. м., доцент кафедры физиологии РГУФКСМиТ.

**Рецензент:**

**Тамбовцева Р.В** – д. б. н., профессор, завкафедрой биохимии и биоэнергетики спорта РГУФКСМиТ.

В пособии **«Методика тестирования физической аэробной работоспособности при беге в челночном режиме»** представлена методика тестирования и предложены способы оценки физической аэробной работоспособности человека: спортсменов разной специализации, школьников и студентов разного возраста и пола. Тестирование может проводиться в спортивном зале, на футбольном поле, теннисном корте или любой ровной открытой 20-метровой площадке. Бег в челночном режиме выполняется со ступенчато нарастающей скоростью, задаваемой системой звуковых сигналов (пик-тест). Пособие предназначено для магистрантов направлений подготовки **49.04.01 «Физическая культура», 49.04.03 «Спорт»**

## Содержание:

Общая характеристика.....	4
Параметры пик-тестов «Спорт» и «Фитнес» .....	5
Тестовая площадка.....	5
Оборудование и принадлежности.....	6
Безопасность тестирования.....	6
Допуск участников.....	7
Правила выполнения теста .....	7
Этапы процедуры тестирования .....	9
Особенности тестирования школьников и студентов.....	11
Особенности тестирования юных спортсменов.....	11
О тестировании спортсменов после реабилитации.....	12
Оценка результатов тестирования .....	13
Пик-тест «Спорт».....	16
Оценка физической аэробной работоспособности школьников и студентов основной группы.....	16
Пик-тест «Фитнес» .....	18
Оценка физической аэробной работоспособности школьников и студентов, в т.ч. учащихся специальной медицинской и подготовительной групп.....	18
Протокол пик-теста «Спорт 20-7,5».....	19
Протокол пик-теста «Фитнес 20-6» .....	21
Классификация физической аэробной работоспособности по показателям пик- теста «Спорт».....	22
Футбол, теннис, хоккей, регби, баскетбол, гандбол, волейбол, флорбол, бадминтон, единоборства и другие виды спорта .....	22
Информационное обеспечение .....	23