

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Косенок Сергей Михайлович  
Должность: ректор  
Дата подписания: 26.06.2025 06:54:05  
Уникальный программный ключ:  
e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3dbb18c1836

## Оценочные материалы промежуточной аттестации

Спортивная работоспособность: способы оценки и развития, 1 курс, 2 семестр

Код, направление подготовки	49.04.03 «Спорт»
Направленность (профиль)	Спорт высших достижений и система спортивной подготовки
Форма обучения	очная
Кафедра-разработчик	теории физической культуры
Выпускающая кафедра	теории физической культуры

### Типовые задания для контрольной работы

1. Определение работоспособности по пробе Руфье-Диксона. Методика проведения. Интерпретация результатов.
2. Определение работоспособности по комбинированной пробе Летунова. Методика проведения. Интерпретация результатов.
3. Организация тестирования работоспособности по Гарвардскому степ-тесту с интерпретацией полученных результатов
4. Определение работоспособности по тесту PWC170 (степ-тест). Методика проведения.
5. Организовать тестирование PWC170 в варианте степ-теста с интерпретацией полученных результатов.
6. Определение специальной спортивной работоспособности в избранном виде спорта.
7. Традиционные методы сохранения и повышения работоспособности.
8. Инновационные методы сохранения и повышения работоспособности

### Типовые вопросы к экзамену

1. Понятие о физической работоспособности. Научные подходы к изучению и оценке работоспособности.
2. Физиологический и энергетический подход к изучению и оценке спортивной работоспособности.
3. Классификация тестов для оценки различных аспектов спортивной работоспособности. Тесты и показатели для оценки мощности, емкости и экономичности при циклической мышечной работе при аэробном, лактацидном и фосфагенном источнике энергообеспечения.
4. Биоэнергетические процессы при напряженной мышечной деятельности. Креатинфосфокиназный путь ресинтеза АТФ. Гликолитический путь ресинтеза АТФ. Аэробные пути ресинтеза АТФ
5. Энергетическое и кислородное обеспечение мышечной деятельности различного характера. Критические состояния (уровни) энергообеспечения. Понятие о пороге аэробного обмена (ПАО) и пороге анаэробного обмена (ПАНО). Кислородное обеспечение мышечной деятельности
6. Биоэнергетические компоненты работоспособности: алактатный, лактатный и аэробный. Энергетические критерии физической работоспособности спортсменов
7. Метод оценки функционального состояния ЦНС по Т.Д. ЛОСКУТОВОЙ. Оценка функционального состояния и работоспособности с помощью вариационной

хронорефлексометрии. Типы кривых вариационного распределения временных показателей ПЗМР при различных уровнях работоспособности. Использование методики М.П. Мороз для экспресс-диагностики работоспособности и функционального состояния.

8. Понятие об общей и специальной работоспособности.
9. Определение физической работоспособности с помощью Гарвардского степ-теста. Методика проведения и интерпретации.
10. Определение физической работоспособности с помощью велоэргометрического теста PWC170. Методика проведения и интерпретации
11. Определение физической работоспособности с помощью теста PWC170 на тредбане. Методика проведения и интерпретации
12. Современные методы определения МПК и ПАНО с использованием метаболического анализатора Fitmate PRO
13. Традиционные методы сохранения и повышения работоспособности.
14. Инновационные методы сохранения и повышения работоспособности