

Приложение № 2

к приказу

от _____ № _____

ПРЕЙСКУРАНТ

на платные услуги, предоставляемые в Лаборатории спорта и туризма
Института физической культуры, спорта и туризма
ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет»

Наименование услуги	Стоимость, руб. (В том числе НДС 20%)
Экспресс-тестирование по программе «Паспорт физического развития»	500,00
Комплексное тестирование «Познай себя»	2900,00
Максимальный ступенчатый тест на определение метаболических порогов на основе динамики ЧСС	2900,00
Максимальный ступенчатый лактат-тест	6500,00



Описание и состав тестов

Паспорт физического развития

Экспресс-тест на основные показатели здоровья и физического развития

Экспресс-тестирование по программе "Паспорт физического развития" выполняется в течении 7-10 минут.

Состав тестов:

1. Измерение жизненной ёмкости лёгких
2. Измерение артериального давления до и после дозированной физической нагрузки (30 приседаний)
3. Проба Мартине-Кушелевского (30 приседаний, определение времени восстановления ЧСС до уровня покоя), показывает уровень аэробной работоспособности
4. Кистевая динамометрия (уровень силовых способностей)
5. Тест на гибкость

Познай себя

Комплексное тестирование на определение уровня развития различных физических способностей

Тестирование "Познай себя" занимает около 1 часа. Данная процедура позволяет определить уровень развития основных физических способностей и провести сравнение с показателями других тестирующихся, установить предрасположенность к различным видам спорта.

Состав тестов:

1. Определение состава тела при помощи биоимпедансных весов Tanita
2. Тест на быстроту с помощью интерактивных рефлекторных датчиков
3. Прыжковые тесты на определение уровня скоростно-силовых способностей
4. Определение уровня изометрической становой и кистевой силы
5. Субмаксимальный тест на общую выносливость PWC170
6. Определение уровня скоростной выносливости при помощи Вингейт-теста
7. Двигательно-координационный тест Y-balance.

Максимальный ступенчатый лактат-тест

Уточнённое определение границ пульсовых зон для тренировок различной направленности при помощи анализа крови на лактат

Данный тест может проводиться на беговой дорожке, велоэргометре или лыжном эргометре Concept 2 SkiErg.

Тестирование заключается в выполнении испытуемым физической работы со ступенчато повышающейся мощностью. Работа выполняется до предела физических возможностей испытуемого и отказа от продолжения работы. Работа в тесте продолжается около 15-25 минут.

Во время теста на испытуемого надевается пульсометр, при помощи которого выполняется запись динамики ЧСС, а также проводится анализ капиллярной крови на лактат при помощи анализатора Nova Lactate plus. По динамике лактата определяется уровень аэробного и анаэробного порогов (или ПАНО) по ЧСС и интенсивности нагрузки. Для определения анаэробного порога используется модифицированный метод Dmax, что позволяет учесть индивидуальные особенности кинетики лактата.

Результаты теста позволяют нормировать интенсивность тренировок различной направленности, разделив их по соответствующим пульсовым зонам.

! В связи с тем, что тестирование продолжается до отказа, данная процедура может выполняться только спортсменами, которые готовы к значительным физическим нагрузкам аэробной направленности и не имеющих медицинских противопоказаний.

Максимальный ступенчатый тест

Определение границ пульсовых зон для тренировок различной направленности при помощи неинвазивного метода.

Данный тест может проводиться на беговой дорожке, велоэргометре или лыжном эргометре Concept 2 SkiErg.

Тестирование заключается в выполнении испытуемым физической работы со ступенчато повышающейся мощностью. Во время теста на испытуемого надевается пульсометр, при помощи которого выполняется запись динамики ЧСС.

Работа выполняется до предела физических возможностей испытуемого и отказа от продолжения работы. Работа в тесте продолжается около 15-25 минут.

По результатам теста определяется уровень аэробного и анаэробного порога (или ПАНО) по ЧСС и интенсивности нагрузки. Уровни метаболических порогов определяются при помощи **модифицированного графического метода**. Результаты теста позволяют нормировать интенсивность тренировок различной направленности, разделив их по соответствующим пульсовым зонам.

! В связи с тем, что тестирование продолжается до отказа, данная процедура может выполняться только спортсменами, которые готовы к значительным физическим нагрузкам аэробной направленности и не имеющих медицинских противопоказаний.