

Практичне завдання 6.

Тема: Організація та проведення тестування фізичної і функціональної підготовленості

Мета: Закріпити вміння студентів планувати, організовувати та проводити тестування фізичної і функціональної підготовленості з урахуванням вимог до надійності та валідності результатів.

Завдання:

1. Підготовчий етап:

○ Розробіть план проведення тестування для групи з 10 осіб (виберіть не менше 4 тестів для оцінки різних компонентів фізичної підготовленості: швидкість, сила, витривалість, гнучкість).

○ Складіть список необхідного інвентарю та обґрунтуйте його використання.

2. Організаційний етап:

○ Опишіть алгоритм дій під час організації тестування (розминка, розподіл учасників, порядок виконання тестів, правила безпеки).

○ Розробіть протокол для фіксації результатів (таблиця із зазначенням прізвища, виду тесту, результату, приміток).

3. Практичний етап:

○ Виберіть один із тестів (наприклад, біг на 30 м, тест Купера, стрибок у довжину з місця чи динамометрія) та пропишіть техніку його виконання з урахуванням вимог надійності та валідності.

○ Опишіть можливі помилки під час виконання та способи їх уникнення.

4. Аналітичний етап:

○ Запропонуйте методику аналізу отриманих результатів: які показники можна вважати достовірними, як врахувати індивідуальні особливості.

○ Сформулюйте висновок щодо важливості дотримання принципів надійності та валідності під час тестування.

Формат виконання: письмова робота з таблицями та схемами; обсяг – 3–5 сторінок.

Критерії оцінювання:

- повнота та логічність плану тестування (20%);
- обґрунтованість вибору інвентарю та тестів (20%);
- правильність опису техніки виконання тесту (20%);
- якість протоколу та аналізу результатів (20%);
- висновки та самостійність суджень (20%).