

Ось завдання за темою «Вибір засобів для оцінки фізичної підготовленості та проведення контрольного тестування» у форматі Практичні завдання (3) і Завдання для самостійної роботи (3).

Практичні завдання 3

1. Розробка комплексу тестів

Складіть комплекс із п'яти фізичних тестів для оцінки основних фізичних якостей (силу, витривалість, швидкість, гнучкість, координацію). Для кожного тесту оберіть оптимальні засоби (мішок із піском, таймер, вимірювальна стрічка тощо), опишіть процедуру проведення та шкалу оцінювання (балізація результатів).

2. Пробний контрольний блок

Проведіть демонстраційне тестування «утилітарного комплексу» (наприклад, біг 2 км, планка, віджимання). Підготуйте робочий лист, в який тренер заносить результати та автоматично отримує попередню інтерпретацію (через формули чи критерії).

Продемонструйте приклад заповненого листа.

3. Аналіз достовірності та надійності

Оберіть один із тестів свого комплексу й проведіть аналіз їхньої достовірності (чи вимірює саме ту якість, що заявлено) та надійності (стабільність результатів при повторенні). Опишіть методологію перевірки (пілотаж, повторне вимірювання через 48 годин) і висновки.

Завдання для самостійної роботи

1. Порівняльна характеристика стандартів

Напишіть аналітичну записку (900–1 100 слів), у якій порівняєте три міжнародні стандарти оцінки фізичної підготовленості (наприклад, Eurofit, ACSM, Cooper). Виділіть відмінності в наборах тестів, методах оцінки та вимогах до обладнання.

2. Тези для семінару

Підготуйте 8–10 тез до семінару «Критерії вибору засобів тестування фізичних якостей». Кожна теза має містити: назву критерію (точність, доступність, безпека тощо), коротке обґрунтування та приклад застосування.

3. Методичний план

Розробіть методичний план проведення контрольного тестування для групи з 10 клієнтів. У плані вкажіть:

- Розклад (години/дні)
- Порядок тестів (щоб уникнути втоми)
- Обладнання та розмітку майданчика
- Способи фіксації результатів
- Процедуру зворотного зв'язку учасникам