

Тема 3. Вибір засобів для оцінки фізичної підготовленості та проведення контрольного тестування.

Завдання:

1. 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. 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