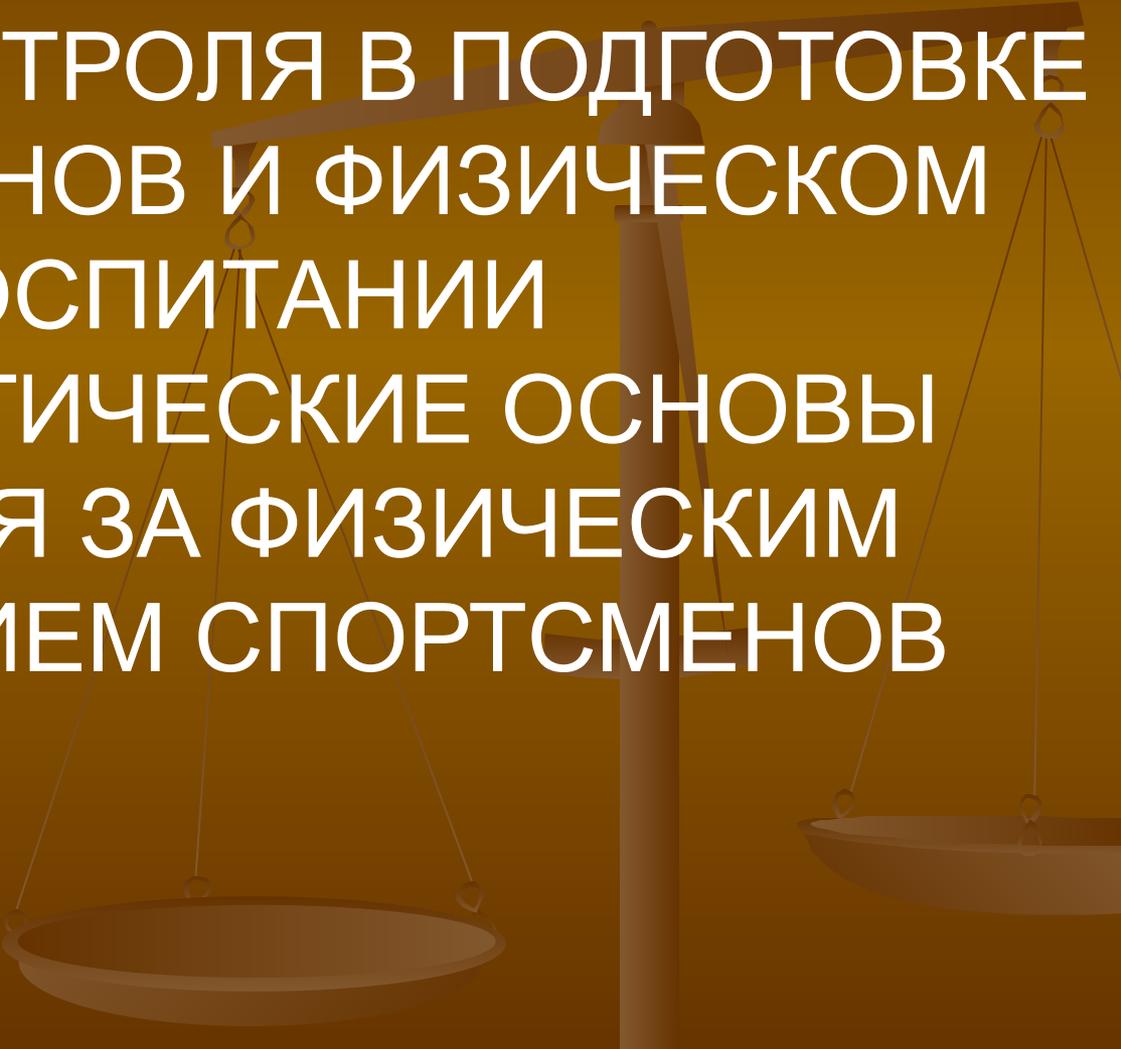
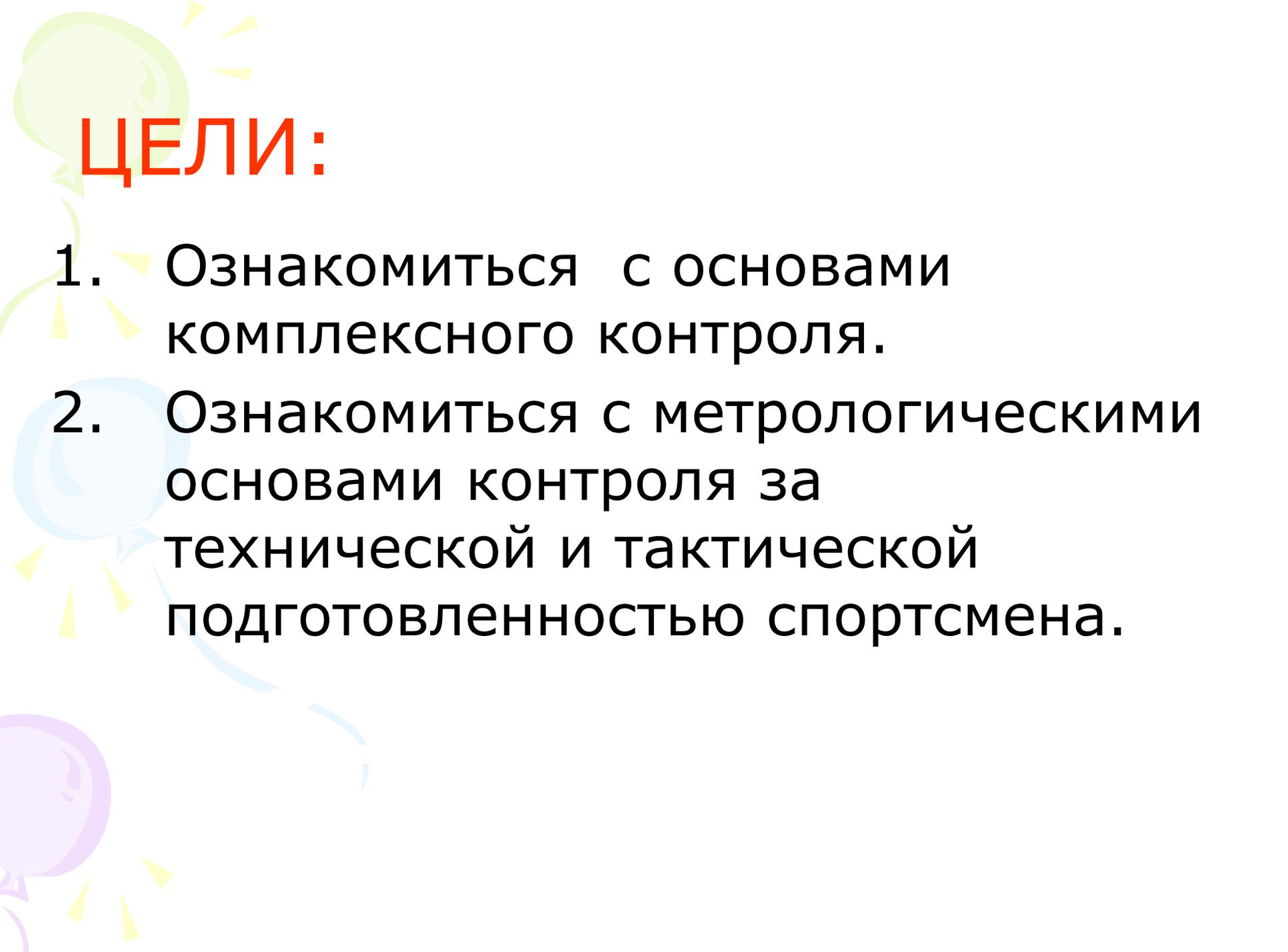


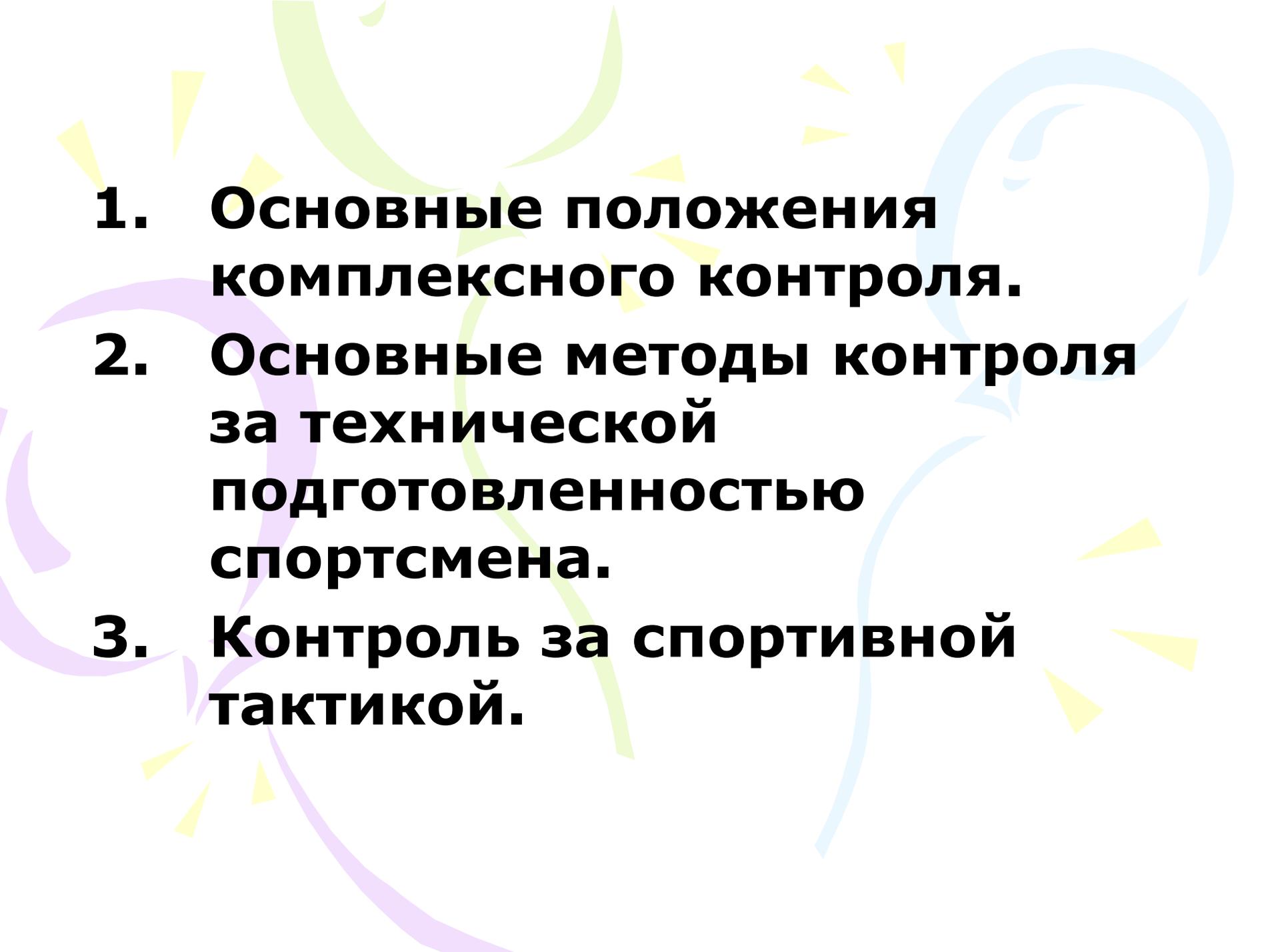
КОНТРОЛЬ КАК ОСНОВА
УПРАВЛЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫМ
ПРОЦЕССОМ. МЕТРОЛОГИЧЕСКИЕ
ОСНОВЫ КОНТРОЛЯ В ПОДГОТОВКЕ
СПОРТСМЕНОВ И ФИЗИЧЕСКОМ
ВОСПИТАНИИ
МЕТРОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ
КОНТРОЛЯ ЗА ФИЗИЧЕСКИМ
СОСТОЯНИЕМ СПОРТСМЕНОВ





ЦЕЛИ:

1. Ознакомиться с основами комплексного контроля.
2. Ознакомиться с метрологическими основами контроля за технической и тактической подготовленностью спортсмена.

- 
- The background features abstract, colorful swirls in shades of green, purple, and blue, interspersed with several yellow triangular shapes pointing in various directions.
- 1. Основные положения комплексного контроля.**
 - 2. Основные методы контроля за технической подготовленностью спортсмена.**
 - 3. Контроль за спортивной тактикой.**

Комплексный контроль

-это контроль за процессом подготовки спортсмена, осуществляемый специалистами разного профиля, которые собирают информацию о соревновательной и тренировочной деятельности спортсмена, а также о его состоянии, оцениваемом в стандартных условиях

Цель комплексного контроля – всесторонняя проверка уровня подготовленности спортсмена, проводимая во время этапных или углубленных комплексных обследований, регистрация показателей физического и психического состояния, уровня технико-тактического мастерства, особенностей соревновательной деятельности.

Комплексный контроль



Контроль за технической подготовленностью спортсмена

Контроль за объемом техники

Объем техники определяется общим числом действий, которые выполняет спортсмен на тренировочных занятиях и в соревнованиях

- Соревновательный объем техники вариативен и зависит от квалификации соперника, тактики поединка и т.п.
- Тренировочный объем техники спортсмена свидетельствует о его потенциальных возможностях, а отношение соревновательного объема к тренировочному – о реализации этих возможностей.

Контроль за разносторонностью

определяется степенью разнообразия двигательных действий, которыми владеет спортсмен

Показатели силовых качеств

Основные		Интегральные	Диффер-ные
max сила	Средняя сила	Импульс силы	Градиент силы

Контроль за технической подготовленностью спортсмена

Контроль за эффективностью техники

Эффективность техники спортивного движения оценивается по степени ее близости к индивидуально оптимальному варианту

- Абсолютная эффективность оценивается по степени близости к эталону, выбранному на основе биомеханических, физиологических, психологических и эстетических соображений
- Сравнительная определяется сопоставлением оцениваемой техники к технике спортсменов высокой квалификации
- Реализационная основана на сопоставлении результата, показанного в соревновательном упражнении с тем достижением, которое спортсмен *мог бы* показать, если бы обладал отличной техникой

Контроль за тактическим мастерством

Тактикой называется совокупность методов ведения спортивной борьбы

Элементами тактики являются тактические ходы: технико-тактические действия, а также приемы психологического воздействия на соперника, выбора позиции и маскировки намерений

Тактические варианты – комбинации тактических ходов

Тактическое мышление – способность быстро оценивать ситуацию и принимать решение

Контроль за тактическим мастерством

Общим объемом тактики - перечень тактических ходов и вариантов, которыми владеет спортсмен или команда

Разносторонность тактики показывает, насколько разнообразен тактический арсенал спортсмена или команды

Рациональность характеризует тактический ход безотносительно к конкретному спортсмену

Эффективность тактики характеризует тактическое мастерство конкретного спортсмена

Результативность (успешность) того или иного тактического варианта определяется как процент случаев успешного применения данного варианта