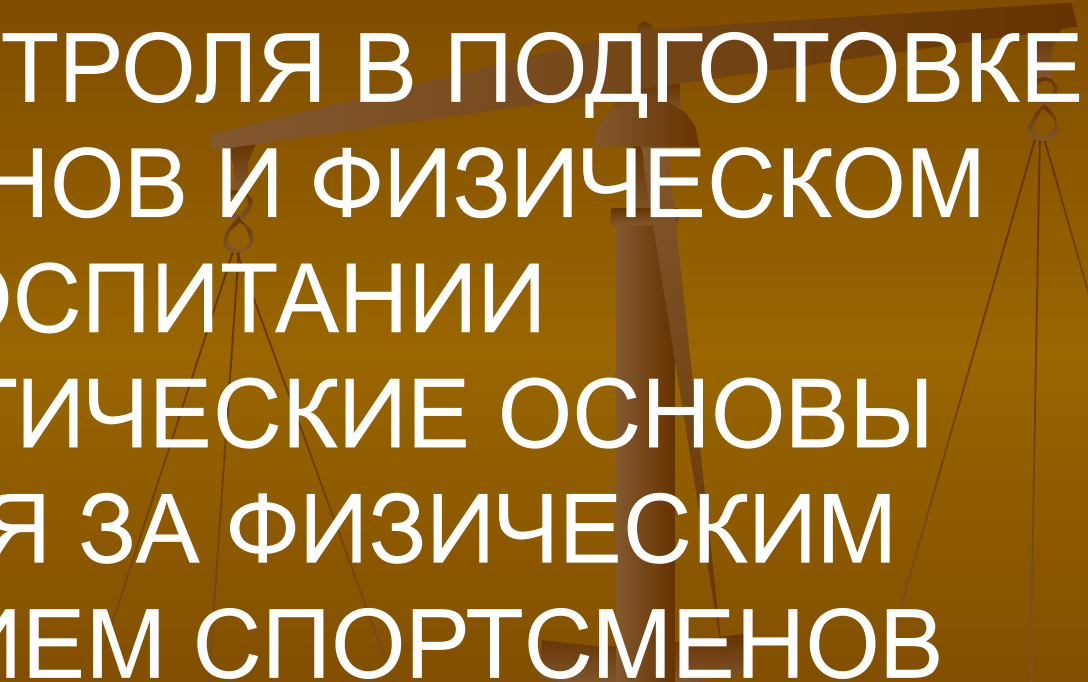


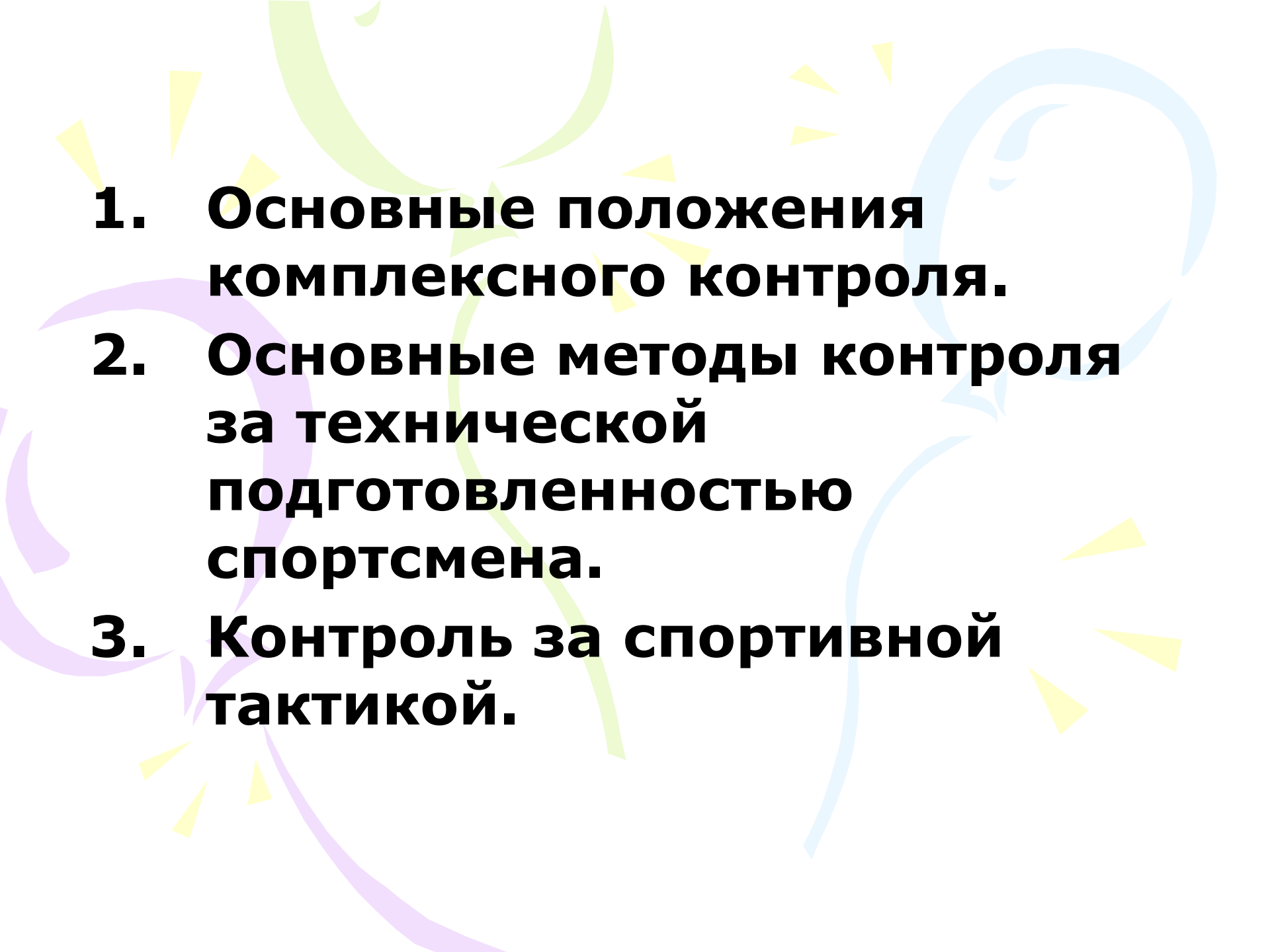
КОНТРОЛЬ КАК ОСНОВА
УПРАВЛЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫМ
ПРОЦЕССОМ. МЕТРОЛОГИЧЕСКИЕ
ОСНОВЫ КОНТРОЛЯ В ПОДГОТОВКЕ
СПОРТСМЕНОВ И ФИЗИЧЕСКОМ
ВОСПИТАНИИ
МЕТРОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ
КОНТРОЛЯ ЗА ФИЗИЧЕСКИМ
СОСТОЯНИЕМ СПОРТСМЕНОВ





ЦЕЛИ:

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

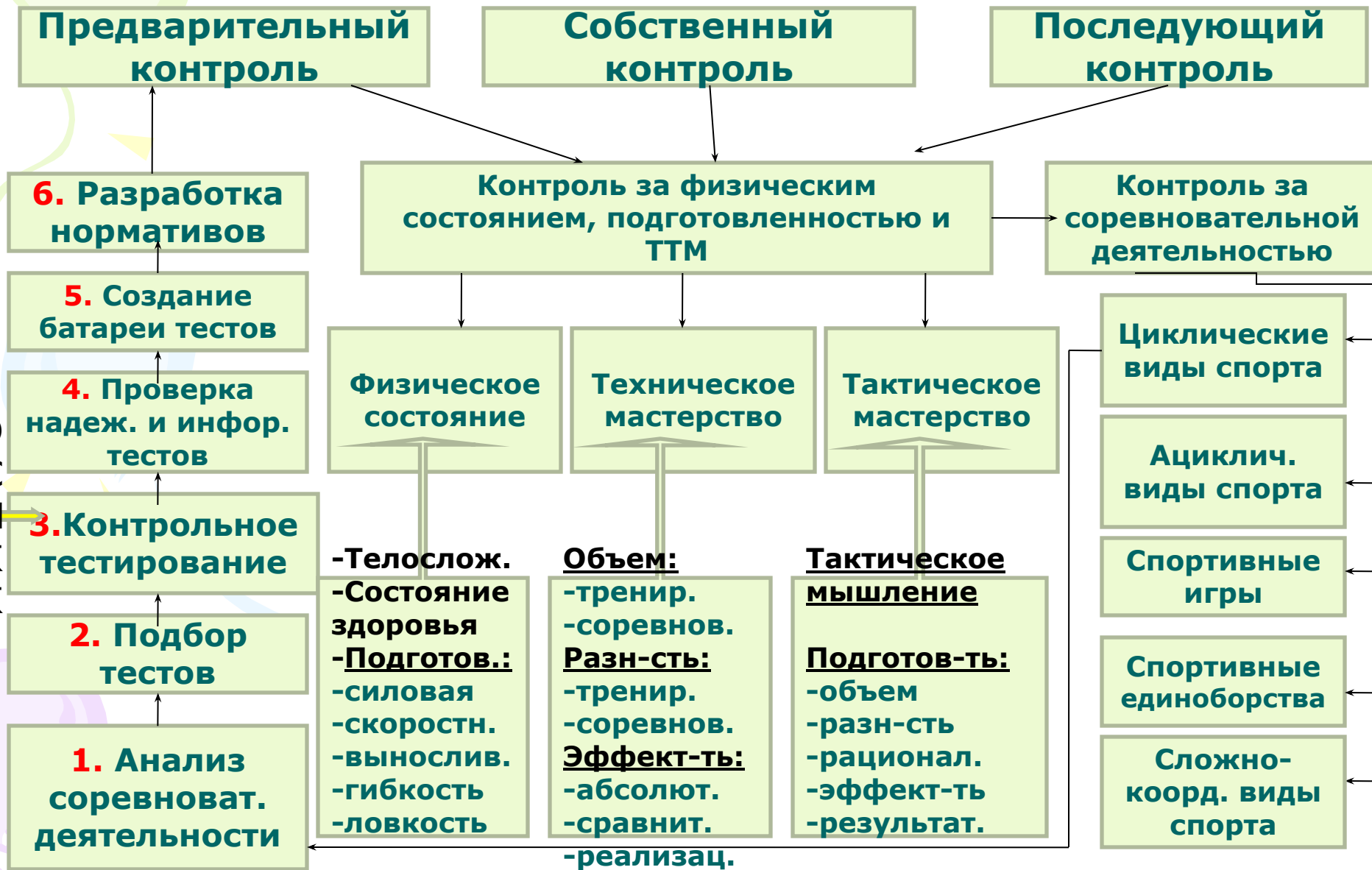
- 
- The background features several large, overlapping, colorful swirls in shades of green, purple, and light blue. Scattered throughout are numerous small, yellow, triangular shapes, some pointing upwards and others downwards, resembling confetti or decorative elements.
- 1. Основные положения комплексного 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