

Учебник Холодов, Кузнецов. На основе Главы 21. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена стр.406 выполнить самостоятельную работу. Фото высылать на электронную почту k500530@yandex.ru, VK Капшуков Петр, до 15.05.2020

Задания для самостоятельной работы

1. Заполните пропуски, записав определения следующих понятий:

1) комплексный контроль — это _____

2) оперативный контроль — это _____

3) текущий контроль — это _____

4) этапный контроль — это _____

2. Заполните таблицу «Основное содержание комплексного контроля и его разновидности».

Разновидности комплексного контроля	Направление контроля			
	Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями		Контроль за состоянием и подготовленностью спортсмена	Контроль за состоянием внешней среды
	Контроль соревновательной деятельности	Контроль тренировочной деятельности		
Этапный				
Текущий				
Оперативный				

3. Перечислите основные показатели, характеризующие объем и интенсивность физической нагрузки, и запишите их в таблицу.

Показатели объема физической нагрузки	Показатели интенсивности физической нагрузки

4. Заполните таблицу «Оценка состояния подготовленности спортсмена» (на примере избранного вида спорта).

Оценка специальной физической подготовленности	Оценка технической подготовленности	Оценка тактической подготовленности

5. В практике часто случается, что уровень подготовленности спортсменов бывает достаточно высок, а факторы внешней среды не позволяют ему (команде) показать высокие результаты. К таким факторам относятся:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____
- 7) _____

1. Заполните таблицу «Формы учета в спортивной тренировке и их характеристика».

Форма учета	Характеристика (назначение) формы учета

7. Перечислите методы комплексного контроля, используемые для определения уровня подготовленности спортсмена:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____