

Система контроля

Контроль работы включает предварительный учет, т.е. данные с которыми пришли занимающиеся на отделение и текущий учет – на протяжении всего времени прохождения спортивной подготовки. Анализ контрольных результатов позволяет более рационально подобрать средства и методы в подготовке конкретной группы спортсменов, что способствует повышению уровня тренировочного процесса. Сравнение результатов контрольных нормативов в начале и в конце годичного цикла подготовки, динамика ответной реакции организма на нагрузку в процессе подготовки баскетболистов позволяет судить об адаптации организма к выполняемой нагрузке.

В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- а) текущей оценки усвоения изученного материала;
- б) оценки результатов выступления в соревнованиях (командный и индивидуальный результат);
- в) выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

Текущий контроль включает:

- а) учет и анализ проделанной работы по журналам учета групповых занятий, по планам тренировочных нагрузок и др.;
- б) оценку уровня развития физических качеств и технико-тактической подготовленности занимающихся по данным регулярного контрольного тестирования;
- в) врачебный контроль, состоящий из ежегодного углубленного медицинского обследования.