

**Семинарское занятие № 3**  
**Тема «Средства и методы спортивной подготовки»**

**План занятия**

1. Специфические средства спортивной подготовки.
2. Неспецифические средства спортивной подготовки.
3. Специфические методы спортивной подготовки.
4. Неспецифические методы спортивной подготовки.
5. Контроль результатов учебной деятельности по содержательному модулю 1 (СМ-1) «Фундаментальные аспекты теории спорта».

**Контрольные вопросы**

***1. Специфические средства спортивной подготовки***

1.1. Дайте характеристику физического упражнения как основного средства спортивной тренировки.

1.2. Раскройте суть общеподготовительных упражнений, перечислите задачи, решаемые с их помощью.

1.3. Приведите примеры общеподготовительных упражнений для своего вида спорта.

1.4. Раскройте суть специально-подготовительных упражнений, уточните их разновидности, перечислите задачи, решаемые с их помощью.

1.5. Приведите примеры подводящих и развивающих специально-подготовительных упражнений для своего вида спорта.

1.6. Раскройте суть соревновательных упражнений, уточните их разновидности, перечислите задачи, решаемые с их помощью.

1.7. Приведите примеры собственно-соревновательных упражнений для своего вида спорта.

1.8. Приведите примеры тренировочной формы соревновательных упражнений для своего вида спорта.

1.9. Объясните при каких условиях целесообразно применение соревновательных упражнений.

***2. Неспецифические средства спортивной подготовки***

2.1. Перечислите основные неспецифические средства спортивной подготовки (средства словесного, наглядного, психологического, сенсорно-коррекционного воздействия, внешней среды, средства информационного обеспечения, технические средства, медико-биологические средства).

2.2. Дайте характеристику основных неспецифических средств спортивной подготовки.

***3. Специфические методы спортивной подготовки***

3.1. Перечислите специфические методы спортивной подготовки (метод строго регламентированного упражнения, соревновательный и игровой методы).

3.2. Дайте характеристику разновидностей метода строго регламентированного упражнения, используемых при обучении двигательным действиям.

3.3. Дайте характеристику разновидностей метода строго регламентированного упражнения, используемых при направленном развитии двигательных способностей.

3.4. Приведите примеры использования стандартно-интервального и стандартно-непрерывного, вариативно-интервального и вариативно-непрерывного методов. Укажите задачи, которые целесообразно решать, используя данные методы спортивной подготовки.

3.5. Дайте характеристику соревновательному методу и особенностям его использования в спортивной подготовке.

3.6. Дайте характеристику игровому методу и особенностям его использования в спортивной подготовке.

#### ***4. Неспецифические методы спортивной подготовки***

4.1. Перечислите неспецифические методы спортивной подготовки (методы речевого воздействия, методы идеомоторного и психорегулирующего упражнения, методы обеспечения наглядности и др.).

4.2. Дайте характеристику методов речевого воздействия.

4.3. Дайте характеристику методов идеомоторного и психорегулирующего упражнения.

4.4. Дайте характеристику методов обеспечения наглядности.

#### **Задания для самостоятельной работы к семинарскому занятию № 3**

1. УСР – подготовьте конспект по теме «Средства и методы спортивной подготовки» (см. «Методические рекомендации по выполнению УСР»).

2. Подготовьте мультимедийную презентацию на тему «Средства и методы спортивной подготовки».

3. Подготовьтесь к контролю результатов учебной деятельности по содержательному модулю 1 (СМ-1) «Фундаментальные аспекты теории спорта».

#### **Рекомендуемая для изучения литература**

1. Иванченко, Е. И. Основы системы спортивной подготовки : учеб.-метод. пособие / Е. И. Иванченко ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – 2-е изд., стер. – Минск : БГУФК, 2018. – 279 с.

2. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта : пособие : в 3 ч. / Е. И. Иванченко ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2018. – Ч. 1 : Фундаментальные аспекты теории спорта. – 181 с.

3. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник / Л. П. Матвеев. – 5-е изд., испр. и доп. – М. : Советский спорт, 2010. – 340 с.

4. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки : учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.

5. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб. для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

6. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учеб. для тренеров] : в 2 кн. / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2015. – Кн. 2. – 752 с.

7. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учеб. для тренеров] : в 2 кн. / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2015. – Кн. 1. – 680 с.