

# МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Выполнил Карымов Р. Р.

# Словесные методы обучения

- Инструктирование
- Сопроводительные пояснения
- Указания и команды
- Словесные оценки
- Словесные отчёты
- “Самопроговаривание”

# Наглядные методы обучения

- Метод непосредственной демонстрации
- Методы опосредованной наглядности (демонстрация наглядных пособий, учебных видео- и кинофильмов, рисунки на доске, зарисовки, муляжи, компьютерная демонстрация)
- Методы направленного прочувствования двигательного действия (направленная помощь преподавателя, выполнение упражнения в замедленном темпе, фиксация положений тела и его частей в отдельные моменты двигательного действия, использование специальных тренажерных устройств)

# Методы развития двигательных способностей (воспитание)

- Регламентированного упражнения (деятельность занимающихся организуется и регулируется с возможно полной регламентацией)
- Игровой (любые физические упражнения, не обязательно связанные с какими-либо спортивными играми)
- Соревновательный (состязательный)

# Интервал между частями нагрузки

- Ординарные (к моменту очередной части нагрузки практически полное восстановление работоспособности до исходного уровня)
- Жесткие (очередная часть нагрузки приходится на период недовосстановленного состояния отдельных функций или организма в целом)
- Экстремальные (очередная часть нагрузки совпадает с фазой повышенной работоспособности, наступающей вследствие закономерностей вработывания)

# Методы воспитания

Традиционно принятые	Инновационно-деятельностные	Неформально-личностные	Тренингово-игровые	Рефлексивные
Убеждение	Модельно-целевой подход	Пример личностно значимых людей	Социально-психологические тренинги	Индивидуальное переживание
Упражнение	Проектирование	Пример авторитетных людей	Деловые игры	Самоанализ
Поощрение	Алгоритмизация	Пример друзей		Осознание собственной ценности в реальной действительности
Принуждение	Творческая инвариантность	Пример близких		
Пример	Другие			

Спасибо за внимание!