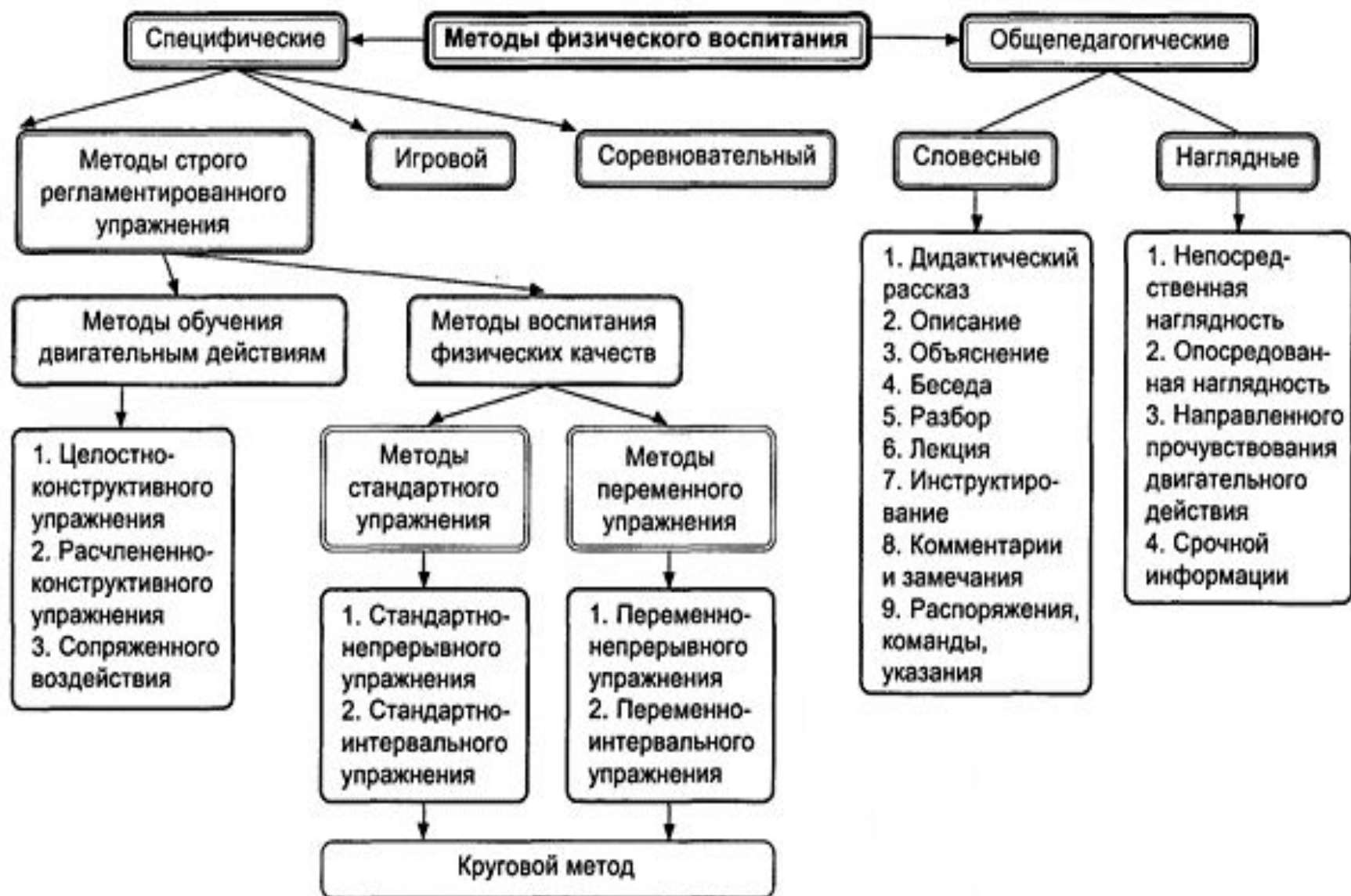


Тема: МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

ЛЕКЦИЯ

План:

1. Общая характеристика методов физического воспитания.
2. Нагрузка и отдых как структурные компоненты методов практического упражнения.
3. Методы по развитию физических качеств.
4. Методы строгой регламентации и частично регламентированного упражнения по обучению двигательным действиям.



Специфические методы

- Методы строго регламентированного упражнения
- Игровой метод
- Соревновательный метод

Общепедагогические методы

- Словесные методы
- Методы наглядного воздействия

Преимущества методов «строго регламентированного упражнения»

- 1) осуществлять двигательную деятельность занимающихся по твердо предписанной программе (по подбору упражнений, их связкам, комбинациям, очередности выполнения и т.д.);
- 2) строго регламентировать нагрузку по объему и интенсивности, а также управлять ее динамикой в зависимости психофизического состояния занимающихся и решаемых задач;

- 3) точно дозировать интервалы отдыха между частями нагрузки;
- 4) избирательно воспитывать физические качества;
- 5) использовать физические упражнения в занятиях с любым возрастным контингентом;
- 6) эффективно осваивать технику физических упражнений и т.д.

Метод регламентированного упражнения

1 подгруппа

ОБУЧЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫМ
ДЕЙСТВИЯМ

2 подгруппа

ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ
СПОСОБНОСТЕЙ (КАЧЕСТВ)

МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ

- ЦЕЛОСТНЫЙ
- РАСЧЛЕНЕННО-КОНСТРУКТИВНЫЙ
- СОПРЯЖЕННОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ

ВИДЕО

ИГРОВОЙ МЕТОД

- обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств , так как в процессе игры они проявляются не изолированно, а в тесном взаимодействии
- наличие в игре элементов соперничества требует от занимающихся значительных физических усилий, что делает ее эффективным методом воспитания физических способностей

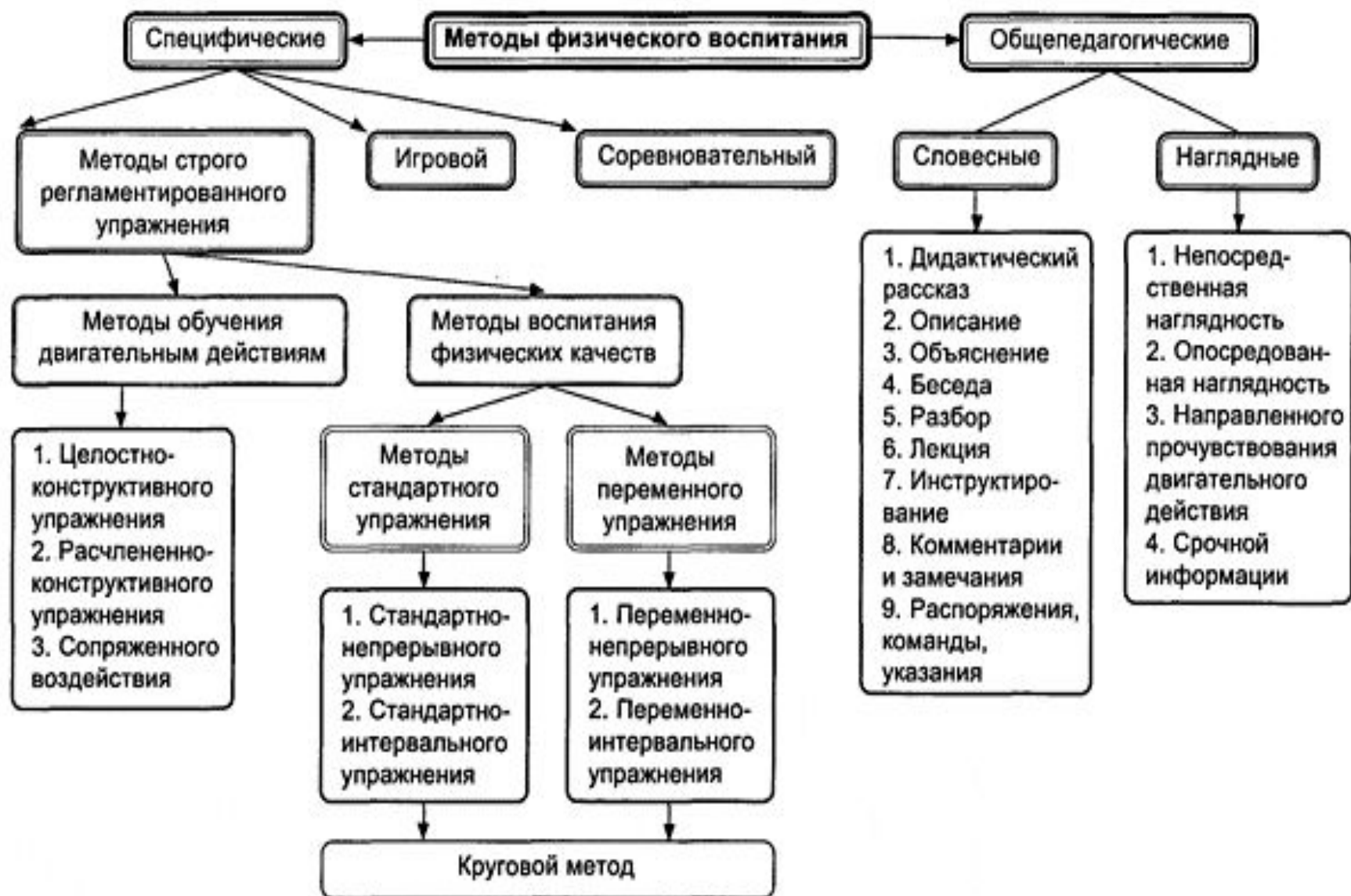
ВИДЕО

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ МЕТОД

- стимулировать максимальное проявление двигательных способностей и выявлять уровень их развития;
- выявлять и оценивать качество владения двигательными действиями;
- обеспечивать максимальную физическую нагрузку;
- содействовать воспитанию волевых качеств.

ОБЩЕПЕДАГОГИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

- ДИДАКТИЧЕСКИЙ РАССКАЗ
- ОПИСАНИЕ
- ОБЪЯСНЕНИЕ
- БЕСЕДА и т.д.



Учебная литература

- *Холодов Ж. К. Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. - М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 480 с. Глава 4. Средства и методы физического воспитания. - С. 32-52.*