**Основные методы спортивной подготовки.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Методы | Цель | Особенности | Используются | Эффективность  использования |
| 1. | Методы тренировки: |  |  |  |  |
| Повторный | Выполнять движение, действия, задания определенное число раз, стараясь придерживаться требуемой формы и характера и добиваясь совершенствования в них | Обязательное выполнение задания определенное число раз | При развитии быстроты | Позволяет добиться более высоких показателей в физическом развитии за счет выполнения задания определенное число раз |
| Игровой | Воссоздать ситуации на усвоение общественного опыта, в котором складывается и совершенствуется самоуправление поведением | Обязательное присутствие соревновательно-игровой деятельности двух противоборствующих сторон (что требует от детей проявления максимальных психологических и физический усилий, стремления обучающихся добиться победы при соблюдении оговоренных правил игры или соревнования) | При выполнении физически трудных упражнений | Активизирует двигательную деятельность за счет поключения эмоций обучающихся. Позволяет добиться более высоких показателей в физическом развитии и спортивной подготовке обучающихся |
| Соревновательный | Стимулировать максимальное проявление двигательных способностей | Исключает принуждение к учению: обучение идет через игру и соревнование | При развитии силы, быстроты, выносливости и др. качеств. Также в обучении спортивной техники, ее элементам и связкам, точности движений и др. | Позволяет добиться более высоких показателей физической подготовленности;  помогает обучающимся обрести уверенность в своих силах |
| 2. | Методы воспитания:  - метод убеждения  - требовательности  - метод поощрения  - повторного воздействия  - метод постепенно повышающей нагрузки  - методы воспитания моральных и волевых качеств | Обеспечивать наибольшую эффективность используемых средств, воздействий и нагрузок, успешно решать поставленные задачи |  | При овладении спортивной техникой и тактикой |  |
| 3 | Методы обучения:  - слово  (объяснения, указания, напоминание, разбор)  - наглядность  (киновидеодемонстрация, наблюдение, кинограмма и др.)  - показ (демонстрация)  - помощь обучающемуся  (в занятии позы, в выполнении отдельных движений и др.)  - средства обратной связи | Обеспечивать наибольшую эффективность используемых средств, воздействий и нагрузок, успешно решать поставленные задачи |  | При овладении спортивной техникой и тактикой |  |