

ДВИГАТЕЛЬНОЕ УМЕНИЕ И ДВИГАТЕЛЬНЫЙ НАВЫК, МЕТОДЫ

Методы обучения спортивному плаванию

Название	Содержание
Наглядный метод	Показ отдельного упражнения и техники плавания, кино- и видеоматериалов, жестикуляция, применение дополнительных ориентиров
Словесный метод	Рассказ, лекция, беседа, описание, объяснение, разбор, указания, оценка действий, команды и распоряжения, подсчет содержат разнообразные способы и приемы изложения
Практический метод	Упражнения, активная двигательная деятельность
Раздельный и целостный метод	Усвоение упражнения по элементам / полную координацию
Метод споряженного воздействия	Техника двигательного действия совершенствуется в условиях, требующих увеличения физических усилий

