Методические основы физического воспитания

1. Принципы
2. Средства
3. Методы

Принципы доступности и индивидуализации

Средства физического воспитания (то что используется для развития организма и т.п.)

1. Физ упр
2. Естст силы природы
3. Факторы личной и общ гигиены

Методы физ восп

Общепедагогические – наглядное и словесное

Специфические – соревновательный, игровой, строго регл. Упр – обучение двиг действ и ещё что-то

Физические качества – сила (упр с повышенным сопр, внешн сопр, отягощение, стат упр в изометр режиме, упр с исп сопрт других предметов), быстрота (упр на отдельные компоненты), ловкость, гибкость, выносливость