**Общеметодические принципы.**

Общеметодические принципы. Это отправные положения, определяющие общую методику процесса физического воспитания.

**1. Принцип сознательности и творческой активности** раскрывается в следующих требованиях: - формировать осмысленное отношение и устойчивый интерес к общей цели и конкретным задачам занятия (занятий); - стимулировать сознательный анализ, самоконтроль и рациональное расходование (использование) сил при выполнении физических упражнений; - воспитывать инициативность, самостоятельность и творческое отношение к заданиям. Согласно теории деятельности активность человека зависит от сознания. При этом сознание направляет и регулирует деятельность посредством таких категорий как знание, мотивация, потребность, интересы и цели.

2. **Принцип наглядности** предполагает включение органов чувств в процессе познания при формировании представления о разучиваемом действии, при анализе возникающих ошибок. а) зрительная наглядность – демонстрация движений в целом и по частям с помощью ориентиров, наглядных пособий, учебных видеофильмов на этапе начального разучивания и анализ в записи собственного исполнения на этапе совершенствования двигательного действия. б) звуковая наглядность – в виде различных звуковых сигналов, команд для уточнения временных и ритмических характеристик двигательных действий. в) двигательная наглядность – наиболее специфическая для физического воспитания направляющая помощь и проведение по движению.

3. **Принцип доступности и индивидуализации** обучения требует учета готовности занимающихся (интеллектуальной, психологической, физической) к выполнению задания. Суть этого принципа в области физического воспитания раскрывают следующие положения: - определять меру допустимого (программно-нормативная и индивидуальная доступность); - не завышать посильную меру нагрузок. Одно из решающих методических условий доступности – это преемственность физических упражнений. Она обеспечивается правилами: от известного к неизвестному; от освоенного к неосвоенному; от простого к сложному; от легко к трудному.

Критериями для определения доступных нагрузок и заданий являются: 1) объективные показатели (показатели здоровья, функциональные пробы, кардиограммы и др. показатели тренированности; 2) субъективные показатели (сон, аппетит).