

МЕТОДИКА КРУЖКОВОЙ РАБОТЫ



Могилев 2021

Электронный архив библиотеки МГУ имени А.А. Луначарова

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Учреждение образования
«МОГИЛЕВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
имени А. А. КУЛЕШОВА»

МЕТОДИКА КРУЖКОВОЙ РАБОТЫ

Курс лекций

Автор-составитель
С. С. Зеленко



Могилев
МГУ имени А. А. Кулешова
2021

УДК 371.322.043.2(075.32)

ББК 74.2я72

М54

*Печатается по решению редакционно-издательского совета
МГУ имени А. А. Кулешова*

Рецензент

преподаватель физического воспитания высшей категории
Горьковского педагогического колледжа МГУ имени А. А. Кулешова
Т. П. Шимбарова

Методика кружковой работы : курс лекций / автор-
М54 составитель С. С. Зелёно. – Могилев : МГУ имени А. А. Куле-
шова, 2021. – 32 с. : ил.

ISBN 978-985-568-861-8

В данном издании освещены необходимые сведения теоретического характера, а также предложены вопросы для самостоятельной работы. Лекционный материал соответствует требованиям учебной программы для учреждений, обеспечивающих получение среднего специального образования по специальности 2-01 02 01 31 Начальное образование со специализацией «Физическое воспитание».

Адресовано учащимся и преподавателям педагогических колледжей.

УДК 371.322.043.2(075.32)

ББК 74.2я72

ISBN 978-985-568-861-8

© Зелёно С. С., составление 2021

© МГУ имени А. А. Кулешова, 2021

ВВЕДЕНИЕ

1. *Роль кружковой работы в общей системе физического воспитания.*
2. *Основные понятия методики кружковой работы.*

1. Роль кружковой работы в общей системе физического воспитания

Внеклассная работа – это организованные и целенаправленные занятия с учащимися, проводимые школой во внеурочное время. Они способствуют расширению и углублению знаний, умений и навыков школьников, развитию их самостоятельности, индивидуальных способностей и склонностей, а также удовлетворению интересов и обеспечению активного отдыха.

Формы работы разнообразны. Они дополняют работу учебную и внеклассную и помогают более качественно решать задачи физического воспитания. Такая работа обеспечивает удовлетворение разнообразных интересов детей к занятиям физическими упражнениями, расширяет возможности выбора спортивной специализации. Узкоцелевая направленность отдельных форм занятий (например, в детско-юношеской спортивной школе) создает условия для совершенствования в избранном виде спорта.

Основными задачами являются:

- ❖ вовлечение возможно большего количества школьников в систематические занятия физическими упражнениями на основе удовлетворения индивидуальных интересов в собственном физическом совершенствовании;
- ❖ содействовать организации полезного досуга школьников, укреплению здоровья и повышению физической подготовленности;
- ❖ содействовать формированию интереса к проведению массовой физкультурной работы в различных звеньях системы физического воспитания школьников.

Основные формы организации самостоятельной и физкультурно-оздоровительной работы создаются:

- 1) для повышения уровня физической подготовленности и приобщения детей к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- 2) для сдачи нормативов Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса РБ (ГФОК РБ);
- 3) для подготовки и выступления в соревнованиях по избранному виду спорта.

Занятия во внеклассной работе также способствуют социализации личности школьника, дают возможность развивать и формировать такие качества, как самостоятельность, уверенность, ответственность, коллективизм, готовность прийти на помощь товарищам, честности, воли к победе.

2. Основные понятия методики кружковой работы

Главенствующим понятием методики кружковой работы является – «кружок».

Кружок – группа лиц с общими интересами, объединившихся для постоянных совместных занятий.

Кружковая работа – деятельность самостоятельных объединений, учащихся; форма внеурочной работы и внешкольной работы.

Спортивная секция – это секция, осуществляющая деятельность в области спорта, целью которой является подготовка спортсменов, проведение спортивных мероприятий или другой вид деятельности, связанный со спортом.

Спорт – составная часть физической культуры, вид социальной деятельности людей, заключающийся в организованном сопоставлении их сил и физических способностей в борьбе за первенство или высокий спортивный результат.

Спортивные соревнования – состязание среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Планирование – оптимальное распределение ресурсов для достижения поставленных целей, деятельность (совокупность процессов), связанная с постановкой целей (задач) и действий в будущем.

Физическая подготовка – важнейший раздел учебно-тренировочного процесса. Ее основные задачи – укрепление здоровья, всестороннее физическое и специальное развитие, повышение общей и специальной работоспособности организма.

Контроль в физическом воспитании – является разновидностью деятельности специалиста и необходимым составным элементом целесобразного построения процесса обучения и воспитания занимающихся, управления его результативностью.

Физическое развитие – процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении индивидуальной жизни естественных морфофункциональных свойств человеческого организма.

Физическое совершенство – оптимальная мера общей физической подготовленности и гармонического физического развития, которая соответствует требованиям трудовой и других сфер жизнедеятельности, выражает достаточно высокую степень развития индивидуальной физической одаренности, согласуется с закономерностями всестороннего развития личности и долготелетнего сохранения крепкого здоровья.

Лекция № 1

ПЛАНИРОВАНИЕ И УЧЕТ

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

1. *Общие требования, предъявляемые к планированию.*
2. *Типовая программа дополнительного образования детей и молодежи по физкультурно-спортивному профилю.*
3. *Примерный учебно-тематический план.*
4. *Учет учебно-тренировочного процесса.*

1. Общие требования, предъявляемые к планированию

Планирование является важной функцией управления всем процессом в школе. Под планированием понимают определение рациональной последовательности и оптимальных сроков прохождения программного материала в системе уроков физической культуры.

Планирование позволяет предвидеть реальные результаты предстоящей работы, определить наиболее рациональные пути их достижения в соответствии с частными задачами каждого из этапов обучения.

Планирование в физическом воспитании заключается в оптимальном распределении в рамках определенного времени последовательности решаемых задач. Оно должно обеспечивать точную перспективу в работе, ее ритмичность, качество и окончание в определенный срок. Для этого планирование должно быть:

- ✓ целенаправленным и целесообразным;
- ✓ комплексным;
- ✓ систематическим;
- ✓ реальным;
- ✓ наглядным.

Целенаправленность и целесообразность планирования требуют соответствия планируемых задач физического воспитания по годам обучения, в учебных четвертях и на каждом уроке его цели, а планируемых средств, методов и форм обучения – поставленным задачам. Сам выбор задач, методов, средств и даже условий работы происходит исходя из точки зрения возможностей для эффективного достижения цели физического воспитания.

Комплексность планирования проявляется в том, что планируются не только учебные задания, но и задачи и этапы обучения, основные средства физического воспитания и даже (условия) места занятий. Это позволяет в достаточной степени решить все образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи, которые исходят из поставленной цели.

Систематичность планирования предусматривает строгую последовательность (систему) шагов и этапов в достижении цели, решении учебных за-

дач с опорой на дидактические правила и положения теории физического воспитания.

Конкретность планирования предусматривает не только разработку годового плана-графика распределения основных средств физического воспитания с указанием возможных мест проведения занятий и поурочных планов-графиков распределения задач и этапов их решения на каждую четверть года, но и написание планов-конспектов уроков с указанием конкретных задач, средств и методов их решения, способов организации деятельности учащихся, учебных заданий и времени на их выполнение, дозировки.

Реальность планирования требует учета возраста, пола, физической подготовленности и интересов учащихся, условий проведения занятий, материальной базы школы, подготовленности учителя.

Наглядность планирования достигается в первую очередь графическим его представлением.

2. Типовая программа дополнительного образования детей и молодежи по физкультурно-спортивному профилю

Типовая программа предназначена для учреждений образования, реализующих образовательную программу дополнительного образования детей и молодежи по физкультурно-спортивному профилю.

Содержание дополнительного образования детей и молодежи по физкультурно-спортивному профилю тесно связано с образовательным процессом по учебному предмету «Физическая культура и здоровье», проведением спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы с учащимися в свободное от учебы время.

При реализации образовательной программы данного направления пополняется, закрепляется и совершенствуется учебный материал, изученный на уроке, учащиеся расширяют и углубляют знания о различных видах спорта. Помимо этого, подготовка и участие в состязаниях круглогодичной спартакиады школьников и других соревнованиях обеспечивает преемственность между учреждениями дополнительного образования детей и молодежи и специализированными учебно-спортивными учреждениями. Дополнительное образование детей и молодежи по физкультурно-спортивному профилю осуществляется в соответствии с целью, задачами и принципами системы физического воспитания и базируется на ее программных и нормативных положениях.

Цель программы:

➤ обеспечить социальное, физическое, интеллектуальное развитие личности учащихся при помощи освоения компонентов физкультурно-спортивной деятельности.

Задачи:

❖ привлечь учащихся и воспитанников к регулярным занятиям физической культурой и спортом, формировать спортивный стиль жизни;

- ❖ освоить различные формы взаимодействия и сотрудничества посредством овладения элементами видов спорта;
- ❖ формировать произвольное поведение, развитие инициативности, творческого мышления, активности;
- ❖ осваивать элементы здорового образа жизни;
- ❖ содействовать развитию функциональных систем организма посредством развития основных физических качеств;
- ❖ овладеть основами техники и тактики избранного вида спорта;
- ❖ осуществлять профилактику асоциального поведения детей и подростков средствами физической культуры и спорта;
- ❖ формировать у детей и молодежи знания, интересы, умения и навыки, которые ориентируют их на высокие достижения в спорте и на соответствующую физическую подготовку.

Типовая программа состоит из:

1. Пояснительной записки, в которой перечисляются цель, задачи, образовательные области и их направления.
2. Учебно-тематический план для каждой образовательной области.
3. Содержание образовательных областей.
4. Ожидаемые результаты.
5. Формы проведения итогов реализации программы.
6. Формы и методы реализации программы.
7. Литература и информационные ресурсы.

3. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план является примерным и предусматривает освоение основных тем образовательных областей, раскрывает технологию реализации программы, определяет последовательность изложения тем, количество часов на каждую из них с разбивкой на теоретические образовательной области.

Примерный учебно-тематический план образовательной области «Физкультурно-спортивная деятельность»

№ п/п	Название разделов и тем	6–8 лет	9–10 лет	11–13 лет	14 и старше	
		Количество часов				
I.	Теоретическая подготовка	8	8	8	8	8
1.1	Правила безопасного поведения на занятиях	+	+	+	+	+
1.2	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	+	+	+	+	+
1.3	Основные понятия спортивной тренировки	–	+	+	+	+

№ п/п	Название разделов и тем	6–8 лет	9–10 лет	11–13 лет	14 и старше	
		Количество часов				
1.4	Правила соревнований в избранном виде спорта	+	+	+	+	+
1.5	История развития избранного вида спорта в нашей стране и за рубежом	+	+	+	+	+
1.6	Основы техники избранного вида спорта	+	+	+	+	+
1.7	Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь	–	+	+	+	+
1.8	Организация в проведении соревнований	–	+	+	+	+
1.9	Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	–	+	+	+	+
1.10	Требования к месту занятий и инвентарю	+	+	+	+	+
1.11	Основы формирования здорового образа жизни	+	+	+	+	+
1.12	Прикладно-ориентированная физическая подготовка	–	+	+	+	+
II.	Практическая подготовка	160	244	328	370	496
2.1	Общая физическая подготовка	50	75	76	70	82
2.2	Специальная физическая подготовка	24	50	60	76	90
2.3	Техническая подготовка	57	65	92	100	120
2.4	Тактическая подготовка	10	20	40	50	90
2.5	Интегральная подготовка	15	30	50	60	100
2.6	Судейская практика	–	–	6	10	10
2.7	Контрольные испытания	4	4	4	4	4
2.8	Участие в соревнованиях и контрольных стартах	Согласно календарю соревнований				
	ИТОГО:	168	252	336	378	504
	42 учебные недели					
	Количество учебных часов в неделю	4	6	8	9	12

4. Учет учебно-тренировочного процесса

Важное значение имеет эффективная система учета в процессе учебно-тренировочного процесса. Учет показателей дает возможность руководителю проверить правильность подбора и использования средств, методов и форм осуществления учебно-тренировочного процесса, выявить более эффективный путь к повышению спортивного мастерства. Он позволяет следить за

уровнями различных сторон подготовленности спортсменов, динамикой спортивных результатов, физическим развитием, состоянием здоровья и т. д. Анализ данных учета дает возможность не только контролировать, но и, активно вмешиваясь в учебно-тренировочный процесс, совершенствовать его. Учету подлежат все стороны тренировочного процесса.

Учет показателей спортивной тренировки осуществляется в следующих формах.

Этапный учет осуществляется в начале и конце какого-либо этапа, периода, годичного цикла. В первом случае он называется предварительным, во втором – заключительным (итоговым).

Предварительный учет позволяет определить исходный уровень подготовленности спортсмена или группы спортсменов. Данные итогового учета при сопоставлении их с результатами предварительного учета позволяют оценить эффективность учебно-тренировочного процесса и внести коррективы в последующий план тренировки.

Текущий учет проводится непрерывно в процессе отдельных тренировочных занятий, в микро- и мезоциклах тренировки. Он предусматривает фиксацию средств, методов, величин тренировочных и соревновательных нагрузок, оценку состояния здоровья и подготовленности спортсмена.

Оперативный учет является разновидностью текущего. Данные оперативного учета позволяют получить нужную информацию об изменениях в состоянии занимающихся, условиях, содержании и характере тренировки во время проведения занятия. Эти сведения необходимы для успешного управления тренировочным процессом в ходе одного занятия.

Лекция № 2

ЗАДАЧИ И СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ПЕРИОДАМ ГОДИЧНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЦИКЛОВ

1. *Фазы развития спортивной формы – основы периодизации тренировки.*
2. *Особенности периодов спортивной тренировки.*

1. Фазы развития спортивной формы – основы периодизации тренировки

Тренировочный процесс на протяжении годового цикла строится по определенным периодам:

1. Подготовительный.
2. Соревновательный.
3. Переходный.

Происходят закономерные периодические изменения, которые так или иначе затрагивают все элементы структуры и содержание тренировки – ее направленность, средства, методы, динамику нагрузок и т. д. Причины всех этих периодических изменений связаны с понятием спортивная форма.

Спортивная форма с педагогической точки зрения представляет собой гармоническое единство всех сторон (компонентов) оптимальной готовности спортсмена к достижению физической, психической, спортивно-технической и тактической формы.

Только наличие всех этих компонентов дает основание говорить о том, что спортсмен находится в спортивной форме. Как бы не были высоко развиты физические качества спортсмена и как бы не были совершенны его техника и тактика, он не сможет показать высокий результат в серьезном состязании, если не готов к нему тактически, если у него нет необходимой целеустремленности, настойчивости или других волевых качеств, тоже самое, относится и ко всем другим сторонам спортивной формы.

Для оценки спортивной формы пользуются различными методами, их можно условно подразделить на педагогические и врачебно-физиологические.

Педагогические методы выявляют подготовленность спортсмена на основе обобщенной оценки его качеств, навыков и умений.

Врачебно-физиологические методы направлены на выявление дееспособности важнейших систем организма, осуществляющих и обеспечивающих двигательную деятельность.

Процесс развития спортивной формы имеет фазовый характер. Он протекает в порядке последовательной системы трех фаз приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и временной утраты спортивной формы.

Фаза приобретения спортивной формы включает формирование и развитие предпосылок спортивной формы, и ее непосредственное становление.

Вначале накапливается тот строительный материал, из которого будет возведено здание спортивной формы, и закладывается фундамент.

Во второй половине фазы, когда происходит становление спортивной формы, ведущим направлением всех изменений становится повышение специальной тренированности, развитие качеств, отвечающих специфике избранного вида спорта, и углубленное совершенствование соответствующее спортивной технике и тактике.

Фаза относительной стабилизации (сохранения) спортивной формы характеризуется поддержанием оптимальной (для данного цикла) готовности к спортивным достижениям. На фоне сохранения спортивной формы происходит дальнейшее совершенствование всего, от чего непосредственно зависят спортивные достижения. Поэтому результаты растут, но в пределах данной спортивной формы.

В зависимости от особенностей построения тренировки наблюдаются различные типы годичной динамики спортивных результатов, отражающие различные способы поддержания спортивной формы. А именно: «одновершинная», «двухвершинная» с относительно непродолжительными – порядка 4–6 недель спадами между вершинами, и «трех вершинная» с аналогичными спадами. Это лишь основные, наиболее распространенные варианты, не охватывающие всего многообразия случаев.

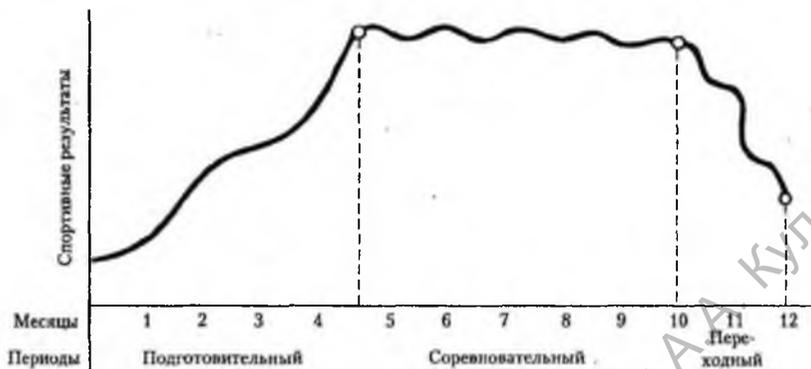
Фаза временной утраты спортивной формы отличается понижением определенных сторон тренированности, угасание связей, объединяющих отдельные элементы спортивной формы, и переключение организма на иной уровень функционирования. Утрата спортивной формы не есть упадок жизненных функций организма.

Спортивная тренировка направлена на непрерывное совершенствование. Однако, спортивная форма, приобретенная на той или иной стадии спортивного совершенствования, есть состояние оптимальное именно для данной ступени. Но то, что оптимально для одной ступени спортивного мастерства, не является таковым для следующей, более высокой, ступени. Поэтому стремление постоянно сохранять приобретенную форму, равносильно желанию стоять на месте. Чтобы двигаться вперед, нужно «сбросить» старую форму и приобрести новую.

Становление, сохранение и временная утрата спортивной формы происходят в результате строго определенных, тренировочных воздействий, характер которых меняется в зависимости от фазы развития спортивной формы. Соответственно тренировочный процесс подразделяется на три периода:

1. Период, когда создаются предпосылки и условия, необходимые для приобретения спортивной формы, подготовительный.
2. Период, во время которого обеспечивают поддержание спортивной формы и реализуют ее в спортивных достижениях, соревновательный.
3. Период, возникающий в силу необходимости предоставить спортсмену активный отдых, который предупреждает перетренированность и гаранти-

рует вместе с тем преемственность между двумя студентами и спортивного совершенствования – переходный (рисунок).



Три периода обычного тренировочного года

Подготовительный период не может быть короче, чем это необходимо в данных конкретных условиях для приобретения спортивной формы. Соревновательный период не может быть длиннее, чем это допускается возможностями поддержания спортивной формы без ущерба для дальнейшего прогресса. Сроки переходного периода зависят в первую очередь от суммарной величины предшествующих нагрузок и длительности восстановительных процессов.

2. Особенности периодов спортивной тренировки

1. Подготовительный период

В подготовительном периоде должны быть созданы и развиты предпосылки для возникновения спортивной формы и обеспечению ее непосредственного становления. Этот период подразделяется на два этапа.

1.1 *Общеподготовительный этап подготовительного периода.*

Физическая подготовка на этом этапе направлена не столько на углубление специализации, сколько на расширение функциональных возможностей, прямо или косвенно определяющих прогресс в избранном виде спорта.

В спортивно-технической и тактической подготовке характерные задачи на первом этапе: приобретение и углубление познаний, составляющих теоретическую основу спортивной деятельности; расширение фонда двигательных умений и навыков, формирование либо перестройка и совершенствование умений и навыков, входящих в состав избранной спортивной техники и тактики.

В морально-волевой подготовке особую значимость имеет формирование установок на подготовительную работу большого объема, воспитание

спортивного трудолюбия, повышение общего уровня волевых возможностей, определяющих успех спортивной деятельности.

Соотношение общей физической подготовки и специальной физической подготовки: в соответствии с основной направленностью тренировки первый этап отличается повышенным удельным весом общей подготовки.

Общая тенденция динамики нагрузок на этом этапе характеризуется постепенным увеличением их объема и интенсивности, с преимущественным ростом объема. Темпы увеличения объема в связи с этим выше, чем темпы прироста интенсивности.

Микроциклы этого этапа строятся так, что бы создать оптимальные условия для разностороннего развития спортсмена. Каждое занятие решает, как правило, несколько разных задач и вместе с тем имеет преимущественную направленность.

1.2 Специально-подготовительный этап подготовительного периода.

На этом этапе структура и содержание тренировки изменяются так, что бы создать условия для непосредственного вхождения в спортивную форму. Подготовка приобретает более выраженную специальную направленность во всех своих разделах.

Спортивно-техническая подготовка сосредотачивается на глубоком освоении техники соревновательных действий – в том самом виде, в каком они будут применяться на протяжении соревновательного периода данного цикла тренировки.

Переход от первого этапа ко второму происходит постепенно. При этом изменяется не столько содержание тренированного процесса, сколько его структура соотношения различных средств и методов, удельный вес ОФП и СФП, соотношение объема и интенсивности нагрузок и так далее.

Общая тенденция нагрузок на втором этапе – уменьшение суммарного объема и дальнейшее возрастание интенсивности.

Структура микроциклов:

Микроциклы в этом этапе подготовительного периода носят соревновательный характер.

Соревновательные микроциклы определяются расписанием состязаний и условиями непосредственного подведения к ним. Соревнования по мере завершения подготовительного периода занимают все более значимое место в тренировках, при этом сохраняя подготовительный характер.

Специально-подготовительный этап тренировки можно назвать предсоревновательным, поскольку он непосредственно предшествует соревновательному периоду. Спортивная форма, приобретаемая на этом этапе, является, так сказать, «первичной», в дальнейшем ее уровень повышается, причем отдельные компоненты (особенно тактическая подготовка) изменяются применительно к специфике очередных состязаний.

2. Соревновательный период

Физическая подготовка в соревновательном периоде носит характер непосредственной функциональной подготовки к предельным напряжениям, и направлена к достижению максимальной (для данного цикла) специальной тренированности, сохранению ее на этом уровне и поддержанию достигнутой общей тренированности.

Спортивно-техническая и тактическая подготовка обеспечивает доведение избранных форм двигательной деятельности до возможно высокой степени совершенства.

В морально-волевой подготовке особое значение в соревновательном периоде приобретает непосредственная психологическая настройка на состязании, мобилизация спортсмена на высшее проявление физических и духовных сил.

Наряду с этим важно объяснить правильное отношение к возможным спортивным неудачам и поддержать положительный эмоциональный тонус.

Важнейшим средством и методом дальнейшего совершенствования в данном периоде являются спортивные состязания. Особый физиологический и эмоциональный фон, создаваемый обстановкой и самим процессом состязаний, усиливает воздействие физических упражнений и способствует высшему проявлению функциональных возможностей организма за счет резервов, которые не выявляются в условиях тренированных занятий.

Соотношение ОФП и СФП: Удельный вес общей подготовки в соревновательном периоде должен быть в целом не ниже, чем на специально-подготовительном этапе. Если соревновательный период относительно кратковременный, то соотношение общей и специальной подготовки сохраняется примерно на том же уровне, как в конце подготовительного периода.

Основной формой микроциклов в соревновательном периоде является соревновательный микроцикл. Микроциклы, включающие дни основных соревнований, характеризуются уменьшенным объемом недельной нагрузки и наименьшим количеством тренировочных занятий.

3. Переходный период

В переходный период основные занятия приобретают характер активного отдыха. Но это не тренировочная пауза, не перерыв в тренировочном процессе. Тренировка продолжается, но формы и содержание ее существенно меняются.

Физическая подготовка в переходном периоде обеспечивает упрочнение достигнутых ранее функциональных и морфологических перестроек. Это создает предпосылки для продолжения тренировки с повышенными нагрузками.

В морально-волевой подготовке обеспечивается правильное отношение спортсмена к достигнутым успехам и возможным неудачам, создать положительный эмоциональный фон для активного отдыха и дальнейших планов.

Удельный вес специальной подготовки резко уменьшается. Однако конкретные количественные соотношения общей и специальной подготовки могут колебаться в это время в зависимости от особенностей видов спорта.

Степень общей нагрузки в переходном периоде определяется закономерностями активного отдыха и поддержания тренированности. Эффект восстановления достигается значительным уменьшением объема и интенсивности специфических нагрузок. Объем же общей физической нагрузки может, как правило, достигать значительных величин.

Микроциклы переходного периода не отличаются строгой определенностью. Они строятся применительно к режиму деятельности, используемой в качестве основного средства активного отдыха. Количество дней занятий и отдыха устанавливается по самочувствию так, чтобы постоянно нарастало ощущение избытка сил. Спортсмен в итоге переходного периода должен испытывать неудержимое желание начать штурм новых высот в избранном виде спорта.

Переходный период не следует считать ненужным и тормозящим темпы развития спортивной формы. Ведь временная утрата спортивной формы, происходящая в рамках переходного периода, является одним из обязательных условий дальнейшего прогресса.

Лекция № 3

УЧЕТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

1. Требования к ведению журнала учета кружковой работы.
2. Примерный план-конспект секционного занятия.

1. Требования к ведению журнала учета кружковой работы

Журнал учета работы объединения – основной учебный государственный финансовый документ. Ведение его обязательно для каждого педагога дополнительного образования.

1. Журнал рассчитан на учебный год.
2. Страницы журнала должны быть пронумерованы.
3. Содержание журнала:

- план работы объединения на год;
- календарный план работы на квартал (месяц);
- общие сведения об учащих (Ф.И.О., год вступления в объединение; год рождения, школа, класс, домашний адрес, телефон; сведения о родителях: Ф.И.О. отца, матери; место их работы, должность, дата и причина выбытия из объединения);

- учет посещаемости занятий объединения (список учащихся, после каждого занятия записываются изученные темы, краткое ее содержание, количество часов, подпись руководителя кружка);

- инструктаж по технике безопасности (вводный, повторный);

- учет воспитательной работы (проведение бесед и т. д.);

- учет общественно полезной работы объединения (изготовление учебно-наглядных пособий);

4. На титульном листе: полное наименование объединения, полное название учреждения; учебный год; Ф.И.О. педагога дополнительного образования.

5. Все записи в журнале ведутся аккуратно, четко, регулярно, чернилами одного цвета.

В разделе «Учет посещения занятий» педагог делает систематические записи. Фамилия и имя учащегося записывается полностью. Отсутствующих на занятиях детей отмечает буквой «н», а при выбытии пишет «выбыл».

На правой стороне развернутой страницы журнала записывается тема занятия, его протяженность (количество часов) и ставится подпись педагога.

В конце журнала педагог обязательно ведет учет воспитательной и массовой работы, общественно полезной деятельности. Инструктаж по технике безопасности проводится не реже одного раза в месяц.

В течение учебного года журнал хранится в специально оборудованном месте соответствующего учреждения.

2. Примерный план-конспект секционного занятия

План-конспект занятия – основной документ для проведения конкретного занятия по определенной теме. Форма плана-конспекта, как и его содержание, методы проведения, глубина раскрытия материала изменяются в зависимости от содержания занятия, его учебной и воспитательной целей, характера предстоящих работ, организации упражнений. План-конспект занятия должен быть грамматически и стилистически правильно выраженным, так как хорошо составленный конспект помогает вести урок на высоком уровне. И, хотя стандартных форм нет, структура плана-конспекта занятия должна быть соблюдена.

Секционное занятие состоит из трех функционально связанных составных частей: подготовительной, основной, заключительной.

Последовательность этих частей отражает закономерности изменения работоспособности организма под влиянием физических нагрузок. В начале нагрузки организм преодолевает инерцию покоя за счет постепенного повышения функциональной работоспособности своих органов и систем. Затем достигнутый уровень функциональной работоспособности определенное время сохраняется с небольшими колебаниями в сторону ее увеличения и снижения. По мере расходования функциональных резервов рабочих органов и систем организма работоспособность занимающегося постепенно снижается.

**ОБРАЗЕЦ
ПЛАНА-КОНСПЕКТА
СЕКЦИОННОГО ЗАНЯТИЯ
ПО ВОЛЕЙБОЛУ**

Задачи:

1. Совершенствовать прием мяча сверху и снизу.
2. Развивать быстроту реакции и координацию движений.
3. Воспитывать чувство коллективизма, взаимовыручку.

Место проведения: Спортивный зал.

Инвентарь: Свисток, скакалки, волейбольные мячи, волейбольная сетка, малые мячи.

Этапы	Содержание учебного материала	Доз-ка	Организационные методические указания
1. П о д г о т о в н и т е л ь н а я ч а с т ь	1. <u>Построение группы в одну шеренгу.</u>	30"	
	– Ровняйся! Смирно!		Наличие спортивной
	– Здравствуйте!		формы и обуви
	2. <u>Сообщение задач.</u>	30"	
	– Сегодня мы с вами будем совершенствовать технику выполнения верхних и нижних передач, закрепим технику выполнения нападающего удара и будем развивать быстроту и реакцию.	2'	Кратко, понятно
3. <u>Разновидности ходьбы (берут волейбольные мячи)</u>			
– На право, раз-два!		Выше на носки	
– На лево по залу шагом марш!		Локти разведены	
– Мяч вверху, на носках марш!		Спина прямая	
– Мяч за головой, на пятках марш!		Руки прямые, выше	
– Мяч перед собой, полуприсядем марш!		поднимаем ногу	
– Мяч перед собой, высоко поднимая колени марш!		Выше на носки	
– Мяч за головой, перекаты с пятки на носок марш!			
4. <u>Разновидности бега</u>	3'		
– Медленным бегом, марш!		Повыше поднимаем	
– Мяч перед собой, высоко поднимая колени марш!		колени	
– Мяч к груди, захлест голени марш!		Чаше захлест	
– Мяч перед собой, приставным правым боком вперед, марш!		Руки прямые, шире	
– Приставным левым боком вперед, марш!		шаг	
– Спинай вперед, марш!		Смотрим через правое	
– По свистку бег в обратном направлении!		плечо	
5. <u>Упражнение на восстановление дыхания</u>	30"		
– Обычным марш!			

Этапы	Содержание учебного материала	Доз-ка	Организационные методические указания
	<p>– Восстанавливаем дыхание, на раз-два руки вверх – вдох, на три-четыре – руки вниз, выдох. – Упражнение начинай!</p> <p><u>б. Упражнения в движении</u></p> <p>– на раз мяч к груди, два – вверх, три – к груди, четыре – внизу – мяч вверху, на каждый шаг делаем прогиб назад – мяч внизу, на каждый шаг наклон к ноге – на каждый шаг делаем выпады с поворотом вправо, влево – на каждый шаг прыжок нападающего удара – выполнение верхних передач с хлопком перед собой – выполнение верхних передач с хлопком за спиной.</p>	2'	<p>Выполняем под счет</p> <p>На каждый шаг</p> <p>Больше прогибаемся</p> <p>Ноги не сгибаем</p> <p>Задняя нога прямая</p> <p>Выше выпрыгнуть</p> <p>Передача мяча выше</p> <p>Ноги согнуты</p>
2. О с в н а я ч а ч а т ь	<p><u>1. Совершенствование техники присема мяча сверху – снизу.</u></p> <p>а) Набрасывание двух малых мячей поочередно друг другу в разные стороны с ловлей (выполняется в парах);</p> <p>б) Передача волейбольного мяча с последующим прокатом малого мяча снизу (выполняется в парах);</p> <p>в) Одновременная передача двух волейбольных мячей верхней и нижней (выполняется в парах);</p> <p>г) Передача мяча с последующим перебегом в другую колонну (выполняется в тройках);</p> <p>д) Выполнение передач у сетки в шестерках.</p>	10'	<p>Ловим на вытянутых прямых руках, ноги согнуты</p> <p>Передачу выполняем выше</p> <p>Выполняем приставные шаги вправо, влево</p> <p>Перебегаем против часовой стрелки</p> <p>Не перебрасываем</p>
Т ь	<p><u>2. Закрепление техники выполнения нападающего удара</u></p> <p>а) Выполнение в парах один набрасывает, второй забивает в пол;</p> <p>б) Удары по мячу с приемом (выполняется в парах);</p> <p>в) Упражнение на реакцию – один стоит спиной, второй ударяет по мячу называя имя партнера, второй разворачивается и принимает мяч.</p>	7'	<p>Две руки подняты вверх</p> <p>Руку отводим назад, подбрасываем рукой</p> <p>Ударяем не сильно и правильно</p>
	<p><u>3. Подготовка к учебной игре.</u></p> <p>а) Выполнение нападающего удара с последующим блоком из 4,2 зон;</p> <p>б) Выполнение подачи мяча через сетку.</p>	5''	<p>Выше выпрыгнуть, наклониться вперед</p> <p>Подбрасываем вперед</p>

Этапы	Содержание учебного материала	Доз-ка	Организационные методические указания
3. Заключительная часть	<p>4. Двусторонняя игра.</p> <p>1. Построение.</p> <p>2. Игра «Удочка» – В центре крутится скакалка, уч-ся перепрыгивают ее, те кого задела скакалка, выходят из игры и выполняют приседания.</p> <p>3. Подведение итогов.</p> <p>4. Уход из зала.</p>	<p>10'</p> <p>30''</p> <p>2'</p> <p>30''</p> <p>30''</p>	<p>Прыжки выполняем на двух ногах</p>

Лекция № 4

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1. *Задачи перспективного планирования.*
2. *Командный перспективный план.*
3. *Индивидуальный перспективный план.*

1. Задачи перспективного планирования

Перспективность – обязательное требование к плану любого срока действия.

Перспективное планирование – процесс, включающий в себя анализ исходных данных занимающихся, обобщение передового опыта и результатов научных исследований, изучение главных тенденций и основных закономерностей игры, определение динамики нарастания физической, технической, тактической подготовки игроков и уровня их спортивных результатов и на этой основе разработка нового плана на несколько лет вперед.

Перспективный план – это программа повышения спортивного мастерства команды и игроков, предусматривающая не только контрольные задания, которых спортсмены должны достигнуть в определенные сроки, но и средства, с помощью которых намечается решить поставленные задачи.

2. Командный перспективный план

Планы тренировок составляются как на команду, так и на каждого игрока. Эти планы составляются в соответствии друг с другом при ведущей роли первого.

Командный перспективный план должен сосредотачивать в себе лишь основные данные, ориентируясь на которые, можно осуществлять текущее планирование. Он должен предусматривать систему комплектования команды, ее пополнение. В командном плане содержатся такие установки, которые распространяются на всех игроков независимо от их индивидуальных особенностей.

Форма календарного перспективного плана

№	Разделы работы	Факт. состояние год	План и его выполнение	Примечание		
				2019	2020	2021
				План/Выполн.	План/Выполн.	План/Выполн.

Этот план состоит из следующих разделов:

1. Состав команды и ее пополнение.
2. Тренировочный и соревновательный режим.

3. Уровень подготовки.
4. Центральные соревнования года и планируемые результаты.
5. Педагогический и врачебный контроль.

В разделах планируются:

- средний рост игроков;
- средний возраст команды;
- наличие игроков по выполняемым ими функциям;
- введение в состав команды новых игроков с учетом игровой специализации.

Конкретно по разделам планируются следующие показатели:

В разделе № 2:

- ❖ количество командных и индивидуальных тренировочных занятий в году, в том числе контрольных игр;
- ❖ количество календарных игр;
- ❖ распределение времени на основные разделы подготовки.

В разделе № 3:

- ❖ задания по всем основным разделам подготовки (ОФП и СФП) (психологическая подготовка планируется в индивидуальных планах).

В разделе № 4:

- ❖ командные соревнования, в которых планируется участие команды и намечаемые результаты.

В разделе № 5:

- ❖ сроки сдачи контрольных нормативов;
- ❖ сроки проведения углубленных медицинских осмотров.

К командному перспективному плану составляется объяснительная записка, в которой определяется основная цель и задача плана, а так же дается обоснование каждому разделу плана.

3. Индивидуальный перспективный план

Примерная форма плана:

1. Общая и спортивно-техническая характеристика спортсмена (возраст, спортивный разряд, спортивный стаж, игровая функция, антропометрические данные, уровень подготовленности, психологическая характеристика).
2. Цели и задачи подготовки (основная цель и задача подготовки, спортивные результаты, тренировочные и соревновательные нагрузки, задания и контрольные требования по различным видам подготовки).
3. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль (сроки сдачи контрольных нормативов, медицинских обследований, текущий самоконтроль).
4. График подготовки (по форме общего графика).

Форма индивидуального перспективного плана

№	Разделы подготовки	Показатели на год	План и его выполнение	Примечание	
			2019	2020	2021

Электронный архив библиотеки МГУ имени А.А. Кулешова

Лекция № 5

НАПРАВЛЕННОСТЬ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

1. *Общая физическая подготовка.*
2. *Специальная физическая подготовка.*
3. *Средства и методы общей физической подготовки.*
4. *Средства и методы специальной физической подготовки.*

1. **Общая физическая подготовка.**

Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта. Перед ОФП могут быть поставлены следующие задачи:

- достичь гармоничного развития мускулатуры тела и соответствующей силы мышц;
- приобрести общую, выносливость;
- повысить быстроту выполнения разнообразных движений, общие скоростные способности;
- увеличить подвижность основных суставов, эластичность мышц;
- улучшить ловкость в самых разнообразных (бытовых, трудовых, спортивных) действиях, умение координировать простые и сложные движения;
- научиться выполнять движения без излишних напряжений, овладеть умением расслабляться.

Современную физическую подготовку следует рассматривать как многоуровневую систему, каждый уровень которой имеет свою структуру и свои специфические особенности.

Самый низкий уровень характеризуется оздоровительной направленностью и строится на основе общей (кондиционной) физической подготовки. По мере повышения уровня физической подготовки увеличивается сложность и спортивная направленность, а самый высокий уровень строится уже на основе принципов спортивной тренировки с целью увеличения функциональных резервов организма, необходимых для профессиональной деятельности. Одним из важнейших условий осуществления физической подготовки является ее рациональное построение на достаточно длительных отрезках времени. Это длительный процесс формирования двигательных умений и навыков, систематического совершенствования физических (двигательных) качеств, психической подготовки, поддержания уровня работоспособности, сохране-

ния и укрепления здоровья. Построение занятий по физической подготовке основывается на закономерностях физического воспитания и спортивной тренировки.

2. Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс, который обеспечивает развитие физических качеств и формирование двигательных умений и навыков, специфичных лишь для конкретных видов спорта или конкретных профессий, обеспечивает избирательное развитие отдельных групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении специализированных упражнений.

Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения в “своем” виде спорта. Соотношение средств и методов ОФП и СФП зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, его спортивного стажа, периода тренировок и решаемых задач. Принцип единства основывается на том, что приспособительные реакции организма на нагрузки носят избирательный характер и не могут обеспечить развитие всех необходимых для показа высокого спортивного результата качеств. Каждое качество в зависимости от биологической структуры используемых движений, от интенсивности нагрузки развивается специфически.

Специальная физическая подготовка весьма разнообразна по своей направленности, однако все ее виды можно свести к двум основным группам:

- спортивная подготовка;
- профессионально-прикладная физическая подготовка.

Спортивная подготовка (тренировка) – это целесообразное использование знаний, средств, методов и условий, позволяющее направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям.

В настоящее время спорт развивается по двум направлениям, имеющим различную целевую направленность, – массовый спорт и спорт высших достижений.

Цель спортивной подготовки в сфере массового спорта – укрепить здоровье, улучшить физическое состояние и активный отдых.

Цель подготовки в сфере спорта высших достижений – добиться максимально высоких результатов в соревновательной деятельности.

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) – это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности.

Структура подготовленности спортсмена включает технический, физический, тактический и психический элементы.

Под *технической подготовленностью* следует понимать степень освоения спортсменом техники системы движений конкретного вида спорта. Она

тесно связана с физическими, психическими и тактическими возможностями спортсмена, а также с условиями внешней среды. Изменения правил соревнований, использование иного спортивного инвентаря заметно влияет на содержание технической подготовленности спортсменов.

Физическая подготовленность – это возможности функциональных систем организма. Она отражает необходимый уровень развития тех физических качеств, от которых зависит соревновательный успех в определенном виде спорта.

Тактическая подготовленность спортсмена зависит от того, насколько он овладеет средствами спортивной тактики (например, техническими приемами, необходимыми для реализации выбранной тактики), ее видами (наступательной, оборонительной, контратакующей) и формами (индивидуальной, групповой, командной).

Психическая подготовленность по своей структуре неоднородна. В ней можно выделить две относительно самостоятельные и одновременно взаимосвязанные стороны: волевую и специальную психическую подготовленность.

Волевая подготовленность связана с такими качествами, как целеустремленность (ясное видение перспективной цели), решительность и смелость (склонность к разумному риску в сочетании с обдуманностью решений), настойчивость и упорство (способность мобилизовать функциональные резервы, активность в достижении цели), выдержку и самообладание (способность управлять своими мыслями и действиями в условиях эмоционального возбуждения), самостоятельность и инициативность.

В структуре специальной психической подготовленности спортсмена следует выделить те стороны, которые можно совершенствовать в ходе спортивной подготовки:

- устойчивость к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- кинестетические и визуальные восприятия двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечение эффективной мышечной координации;
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени;
- способность к формированию в структурах головного мозга опережающих реакций, программ, предшествующих реальному действию.

3. Средства и методы общей физической подготовки

В рамках общей физической подготовки основным методом и средством достижения цели являются физические упражнения.

Физические упражнения – двигательные действия, направленные на развитие основных физических качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости.

Мышечная сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет усилия мышц. Средствами развития силы являются силовые упражнения: подтягивания, отжимания, подъем гантелей и так далее.

Быстрота – способность выполнить необходимые двигательные действия, в минимальный промежуток времени. Скоростные способности развивают упражнения, в которых происходит резкая смена интенсивности и направления движений. Для развития быстроты, в программу общей физической подготовки, включают различные виды спринтерского бега (с высокого старта, с низкого старта, челночный бег) и игровые виды спорта (футбол, баскетбол).

Выносливость – способность организма противостоять физической усталости. Чтобы повысить выносливость, в программу ОФП включают так называемые циклические упражнения. Их суть заключена в многократном повторении однотипных движений. Примерами служат: легкий бег на длинные дистанции, плавание, катание на лыжах.

Гибкость – способность выполнять двигательные действия с максимальной амплитудой. Развитию гибкости уделяют особое внимание во всех видах спорта. Любая тренировка начинается с разминки. Она включает в себя суставную гимнастику и упражнения на растяжку: вращения руками, махи ногами, выпады, наклоны и т. д.

Ловкость – способность точно выполнять сложные двигательные движения. Это физическое качество объединяет все указанные двигательные способности. Упражнения на ловкость требуют особой концентрации и координации движений. Средством для развития ловкости являются следующие упражнения: кувырки с мячом, барьерный бег, ходьба на руках, кувырок прыжком через препятствие.

Для определения уровня ОФП применяют упражнения и нормативы. Тесты составляют из базовых упражнений.

Бег на длинную дистанцию – этот норматив существует для проверки выносливости.

Спринт или челночный бег – упражнения для оценки быстроты и ловкости.

Подтягивания на перекладине и отжимания – характеризуют силу мышц спины, рук и плечевого пояса.

Подъемы туловища из положения лежа на спине – помогают оценить развитие мышц брюшного пресса.

Наклоны вперед – по глубине наклона определяют гибкость.

4. Средства и методы специальной физической подготовки

К средствам специальной физической подготовки относятся упражнения. Во-первых, они соответствуют соревновательному упражнению по режиму работы организма. Во-вторых, содержат тренирующие воздействия, способ-

ные повысить тот уровень функциональных возможностей, которым организм уже располагает. В-третьих, обеспечивают необходимую энергетическую базу для совершенствования технико-тактического мастерства.

По степени соответствия режиму работы организма при выполнении соревновательного упражнения можно выделить три группы средств СФП:

- а) специфические – различные нормы (варианты) выполнения соревновательного упражнения с задачей приспособления организма к режиму его работы в условиях соревнований;
- б) специализированные – адекватные соревновательным условиям по наиболее существенным двигательным и функциональным параметрам режима работы организма;
- в) неспецифические – нормально не соответствующие соревновательному упражнению по двигательной организации, но способствующие развитию функциональных возможностей организма в требуемом направлении (например, бег: три серии по 800 метров с отдыхом между забегами в одну минуту).

Метод упражнения – это способ выполнения средств СФП, определяющий преимущественную направленность их тренирующего воздействия на организм.

Для средств СФП характерны повторный, повторно-серийный, интервальный и круговой методы.

Повторный метод (ПМ). ПМ предусматривает выполнение упражнения с высоким уровнем той или иной качественной характеристики движения. Поэтому общее количество повторений упражнения регламентируется моментом заметного снижения эффективности движения в связи с развивающимся утомлением. Пауза отдыха между повторениями должна быть достаточной для восстановления работоспособности организма до такого оптимального состояния, при котором возможно качественное выполнение упражнения.

Повторно-серийный метод (ПСМ). ПСМ характеризуется многократным выполнением одного и того же или близких по своей тренирующей направленности упражнений.

Организационно ПСМ предусматривает несколько выполнений упражнений с оптимальными паузами отдыха (серия), которые повторяются несколько раз. Между сериями пауза более продолжительна.

Интервальный метод предусматривает повторную работу в режиме максимальной или субмаксимальной интенсивности с регламентированными паузами отдыха.

Круговой метод является вариантом интервального. Он отличается от последнего более разносторонним воздействием на организм за счет использования упражнений различной тренирующей направленности и меньшей интенсивностью мышечной работы.

Комплексный метод предусматривает одновременное (в одном тренировочном сеансе) или последовательное (в смежных тренировочных сеансах), согласованные и сбалансированные по объему сочетания средств СФП одной преимущественной направленности, но с различным характером и силой тренировочного воздействия.

Метод моделирования соревновательной деятельности. Этот метод предусматривает интенсификацию режима работы организма в тренировке за счет максимального приближения его на определенных этапах годового цикла к условиям, характерным для соревнований.

Контрольный метод (КМ). В КМ выполняется целостное спортивное упражнение, его упрощенный вариант или упражнение, близкое ему по двигательной структуре и режиму энергообеспечения.

ЛИТЕРАТУРА

1. **Качашкин, В. М.** Методика физического воспитания : учеб. пособие / В. М. Качашкин. – 4-е изд., испр. и доп. – Москва, 1972.
2. Теория и методика физического воспитания : учеб. / под ред. Б. А. Амшарина. – Москва, 1979.
3. **Коробейников, Н. К.** Физическое воспитание : учеб. / Н. К. Коробейников, А. А. Михеев, И. Г. Николенко. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва, 1989.
4. **Матвеев, Л. П.** Теория и методика физической культуры : учебник для студентов ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – Москва, 1991.
5. Типовая программа дополнительного образования детей и молодежи по физкультурно-спортивному профилю: утверждена приказом Министерства образования Республики Беларусь от 06.09.2017 № 123. – Минск, 2017.
6. **Матвеев, Л. П.** Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. – Москва : Физкультура и спорт, 1977.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
Лекция № 1. ПЛАНИРОВАНИЕ И УЧЕТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА	5
Лекция № 2. ЗАДАЧИ И СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ПЕРИОДАМ ГОДИЧНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЦИКЛОВ	10
Лекция № 3. УЧЕТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ	16
Лекция № 4. ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	21
Лекция № 5. НАПРАВЛЕННОСТЬ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ	24
ЛИТЕРАТУРА.....	30

Электронный архив библиотеки МГУ имени А.А. Кулешова

Учебное издание

**МЕТОДИКА
КРУЖКОВОЙ РАБОТЫ**

Курс лекций

Автор-составитель
Зелёнка Светлана Сергеевна

Технический редактор *А. Л. Позняков*
Компьютерная верстка *А.Л. Позняков*
Корректор *И. Г. Коржова*

Подписано в печать 28.09.2021.
Формат 60x84/16. Гарнитура Times New Roman Cyr.
Усл.-печ. л. 1,9. Уч.-изд. л. 2,0. Тираж 39 экз. Заказ № 323.

Учреждение образования “Могилевский государственный университет
имени А. А. Кулешова”, 212022, Могилев, Космонавтов, 1
Свидетельство ГРИИРПИ № 1/131 от 03.01.2014 г.

Отпечатано в отделе оперативной полиграфии
МГУ имени А. А. Кулешова. 212022, Могилев, Космонавтов, 1