

**Программа интенсивного курса подготовки к региональному этапу ВсОШ
по физической культуре для 9-11 классов**

№	Тема занятия	Тип занятия	Содержание занятия
1	Вводное занятие	Семинар	Знакомство с форматом регионального этапа Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре, спецификой различных типов заданий. Демонстрация примеров заданий. Мотивация для участия в олимпиаде.
2	История олимпийских игр	Лекция	История возникновения Олимпийских игр. Древнегреческие агоны. Виды спорта на Олимпийских играх. Олимпийские чемпионы. Разбор терминов, относящихся к истории Олимпийских игр в Древней Греции. Роль Пьера де Кубертена в возрождении Олимпийских игр. Создание и развитие МОК. Россия в олимпийском движении. Олимпийские символы. Олимпийские чемпионы. История возникновения зимних Олимпийских игр. Появление паралимпийского движения. Предстоящие Олимпийские игры.
3	Термины физической культуры и спорта	Семинар	Подробный разбор всех терминов физической культуры, которые встречаются в заданиях ВсОШ. Цель и задачи физического воспитания. Средства и методы физического воспитания.

4	Гимнастика	Практикум	Определение качества выполнения элементов группы. Оценка уровня гибкости и координации учащихся.
5	Легкая атлетика	Контрольная работа	Контрольный бег на 2 км, разделение на группы по итогам забега и определение целей для каждого ученика.
6	Физические качества	Семинар	Разбор пяти физических качеств. Способы их воспитания. Сенситивные периоды их развития. Факторы, определяющие уровень развития физических качеств. Зависимость физических качеств от уровня их развития. Тесты, позволяющие определить уровень физических качеств.
7	Гимнастика	Практикум	Обучение гимнастическим элементам, связкам и комбинациям. Исправление ошибок в технике.
8	Виды спорта	Семинар	Изучение правил футбола, легкой атлетики, волейбола, баскетбола, хоккея на траве, гандбола, хоккея с шайбой, хоккея с мячом, водного поло. Размеры площадок. Время игры.
9	Легкая атлетика	Практикум	Подготовка к бегу на 2 км.
10	Функции и формы физической культуры	Семинар	Подробный разбор четырёх форм физической культуры (физическое воспитание, производственная

			физическая культура, оздоровительно-рекреативная физическая культура, спорт).
11	Решение тестовых заданий	Семинар	Закрепление пройденных тем. Решение заданий регионального этапа ВсОШ прошлых лет.
12	Здоровый образ жизни и здоровый стиль жизни	Лекция	Факторы здоровья. Влияние образа жизни на здоровье. Категории образа жизни. Компоненты здорового стиля жизни
13	Пробный региональный этап ВсОШ	Контрольная работа	Написание пробной олимпиадной работы.
14	Разбор пробного регионального этапа ВсОШ	Семинар	Разбор заданий, повторение пройденного материала.

