

Программа занятий выездной школы АПО по физической культуре
8–14 августа 2022 года
7–9 классы

Дата	№ занятия	Формат занятия	Тема занятия	Содержание занятия
ДЕНЬ 1				
8.08	1	Семинар	Вводное занятие. Тестирование	Знакомство с форматом и со спецификой разных типов заданий ВсОШ по физической культуре. Демонстрация примеров заданий. Мотивация к участию в олимпиаде. Решение вводного теста для определения уровня подготовки группы.
8.08	2	Лекция	История Олимпийских игр	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. История возникновения зимних Олимпийских игр. Появление паралимпийского движения. Современное Олимпийское движение.
Вечернее мероприятие				Открытие смены
ДЕНЬ 2				

9.08	1	Практикум	Гимнастика	Обучение основным элементам гимнастики: кувырки, равновесия, упоры, стойки.
9.08	2	Лекция	Термины физической культуры и спорта	Подробный разбор всех терминов, встречающихся в заданиях ВсОШ по физической культуре. Обучение самостоятельному составлению базовых терминов из олимпиадных заданий.
9.08	3	Лекция	Физические качества	Изучение пяти физических качеств (быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, сила). Способы их воспитания. Изучение предпосылок их возникновения и тесты, определяющие уровень их развития.
9.08	4	Факультатив	Киноклуб	Просмотр фильма со спортивным сюжетом. Обсуждение деталей после его просмотра.
Вечернее мероприятие				Мероприятие с вожатыми
ДЕНЬ 3				
10.08	1	Практикум	Баскетбол	Обучение ведению мяча на месте и в движении. Обучение технике «бросок мяча в корзину с двух шагов». Обучение технике «бросок мяча со штрафной линии». Обучение технике «бросок мяча с трехочковой линии». Обучение технике ловли-передачи мяча.
10.08	2	Лекция	Пиктограммы	Обучение схематичному изображению равновесий, стоек, седов, упоров, положения ног и рук. Составление грамотного названия упражнений и положений.

10.08	3	Семинар	Виды спорта	Изучение правил различных видов спорта. Размеры площадок. Время игры. Амплуа. История возникновения видов спорта, их развития и состояние на данный момент.
10.08	4	Факультатив	Здоровый образ жизни	На этом занятии будет изучена тема здорового образа жизни. Поговорим о том, в чём отличие здорового образа жизни от здорового стиля жизни, а также что такое закаливание, и зачем нужны витамины.
Вечернее мероприятие				Мероприятие с водителями
ДЕНЬ 4				
11.08	1	Практикум	Гимнастика	Обучение гимнастическим связкам. Составление индивидуальных программ для сдачи зачета.
11.08	2	Лекция	Основы массажа	Обучение гигиеническим правилам проведения сеанса массажа, изучение основных форм, видов, средств, приемов массажа.
11.08	3	Лекция	Великие спортсмены и тренеры	Биографии великих спортсменов и тренеров, их успехи на международных соревнованиях.
11.08	4	Факультатив	Оказание первой медицинской помощи	На занятии мы рассмотрим распространенные причины получения травм, в том числе во время тренировочных занятий. Узнаем, как правильно оказывать первую медицинскую помощь, попробуем наложить давящую повязку, шину.

Вечернее мероприятие				Мероприятие с водителями
ДЕНЬ 5				
12.08	1	<i>Практикум</i>	Гимнастика	Отработка индивидуальной программы для сдачи зачета.
12.08	2	<i>Семинар</i>	Решение тестовых заданий	Закрепление пройденных в курсе тем в тестовом формате.
12.08	3	<i>Семинар</i>	Допинг	Что относится к допингу. Спортсмены, уличенные в применении допинга. Создание агентств ВАДА и РУСАДА, их работа.
12.08	4	<i>Факультатив</i>	Знакомство с различными видами спорта	Лекционное занятие, посвященное знакомству с различными видами спорта и их правилами.
Вечернее мероприятие				Мероприятие с водителями
ДЕНЬ 6				
13.08	1	<i>Практикум</i>	Футбол	Обучение технике дриблинга. Обучение технике удара по воротам низом. Обучение технике удара по воротам верхом.

13.08	2	Семинар	Построение циклов тренировок	Изучение целей подготовительной, основной и заключительной частей урока, а также их длительности. Разбор циклов тренировочного процесса и соревновательной деятельности. Особенности построения урока по физической культуре.
13.08	3	Контрольная работа	Итоговое тестирование	Проведение итогового тестирования по пройденному материалу.
13.08	4	Факультатив	Россия в спорте	История России на международной спортивной арене. Современное положение дел России в спорте. Допинг-скандалы с участием РФ.
Вечернее мероприятие				Мероприятие с водителями
ДЕНЬ 7				
14.08	ОТЪЕЗД			