



## Программа базовых учебно-тренировочных семинаров по физической культуре для 7–11 классов

№	Тема занятия	Тип занятия	Содержание занятия
1	Вводное занятие	Семинар	Знакомство с форматом и со спецификой разных типов заданий ВсОШ по физической культуре. Демонстрация примеров заданий. Мотивация для участия в олимпиаде.
	<b>Материалы методического сопровождения:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• вводное тестирование (для определения исходного уровня знаний учащихся);</li> <li>• ознакомление с электронной образовательной платформой АПО;</li> <li>• ознакомление с сайтом: <a href="https://vos/olimpiada.ru">https://vos/olimpiada.ru</a>;</li> <li>• типовые задания этапов ВсОШ по физической культуре.</li> </ul>		
2	История античных 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. История запрета Олимпийских игр.
	<b>Материалы методического сопровождения:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• чтение «Твой олимпийский учебник»: учеб.пособие для олимпийского образования/ В.С. Родиченко и др.;</li> <li>• чтение «Физическая культура. 10-11 классы» / В.И. Лях-6-е изд. (2019);</li> <li>• тестирование «Античные Олимпийские игры»;</li> <li>• домашнее задание «История Олимпийских игр» (предоставляется в личном кабинете на электронной образовательной</li> </ul>		





	платформе, проверяется преподавателем кафедры физической культуры АПО).		
	История современных Олимпийских игр	Лекция	Роль Пьера де Кубертена в возрождении Олимпийских игр. Создание и развитие МОК. Развитие олимпийского движения. Россия в олимпийском движении. Олимпийские символы. Олимпийские чемпионы. История возникновения зимних Олимпийских игр. Появление паралимпийского движения. Предстоящие Олимпийские игры.
3	<p><b>Материалы методического сопровождения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• чтение «Твой олимпийский учебник»: учеб.пособие для олимпийского образования/ В.С. Родиченко и др.;</li> <li>• чтение «Физическая культура. 10-11 классы»: учеб.для общеобразоват. организаций: базовый уровень/ В.И. Лях-б-е изд.(2019).;</li> <li>• тестирование «Современные Олимпийские игры»;</li> <li>• тестирование «Международный Олимпийский комитет: история создания, члены, правила, обязанности»;</li> <li>• домашнее задание «История Олимпийских игр» (предоставляется в личном кабинете на электронной образовательной платформе, проверяется преподавателем кафедры физической культуры АПО).</li> </ul>		
	Термины физической культуры и спорта	Лекция	Подробный разбор всех терминов, встречающихся в заданиях ВсОШ по физической культуре.

4





	<p><b>Материалы методического сопровождения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• чтение «Физическая культура. 10 класс»: учеб. по физ. культуре для образоват. учреждений с углубл. изучением предмета «физ.культура»/ А.Т. Паршиков, В.В. Кузин, М.Я. Виленский и др.(2003);</li> <li>• чтение «Физическая культура. 11 класс»: учеб. по физ. культуре для образоват. учреждений с углубл. изучением предмета «физ.культура»/ А.Т. Паршиков, В.В. Кузин, М.Я. Виленский и др. (2003);</li> <li>• тестирование «Термины физической культуры и спорта»;</li> <li>• решение заданий по пособию «Теоретико-методические задания на Всероссийской олимпиаде школьников по предмету «физическая культура»: методическое пособие/ Н.Н. Чесноков (2019);</li> <li>• домашнее задание «Термины физической культуры и спорта» (предоставляется в личном кабинете на электронной образовательной платформе, проверяется преподавателем кафедры физической культуры АПО).</li> </ul>		
	Физические качества	Лекция	Изучение пяти физических качеств (быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, сила). Способы их воспитания.
5	<p><b>Материалы методического сопровождения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• тестирование «Физические качества и связанные с ними способности»;</li> <li>• решение заданий по пособию «Теоретико-методические задания на Всероссийской олимпиаде школьников по предмету «физическая культура»: методическое пособие/ Н.Н. Чесноков,- М.: Физ.культура, 2019;</li> <li>• чтение «Физическая культура. 10 класс»: учеб. по физ. культуре для образоват. учреждений с углубл. изучением предмета «физ.культура»/ А.Т. Паршиков, В.В. Кузин, М.Я. Виленский и др. (2003);</li> <li>• чтение «Физическая культура. 11 класс»: учеб. по физ. культуре для образоват. учреждений с углубл. изучением предмета «физ.культура»/ А.Т. Паршиков, В.В. Кузин, М.Я. Виленский и др. (2003);</li> <li>• чтение «Физическая культура. 10-11 классы»: учеб.для общеобразоват. организаций: базовый уровень/ В.И. Лях-6-е изд.(2019).;</li> <li>• домашнее задание «Физические качества» (предоставляется в личном кабинете на электронной образовательной платформе, проверяется преподавателем кафедры физической культуры АПО).</li> </ul>		





	Двигательные умения и навыки, физические упражнения	Семинар	Отличие двигательного умения от навыка. Этапы обучения двигательному действию. Классификация физических упражнений.
6	<b>Материалы методического сопровождения:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>решение заданий по пособию «Теоретико-методические задания на Всероссийской олимпиаде школьников по предмету «физическая культура»»: методическое пособие/ Н.Н. Чесноков (2019);</li><li>чтение «Физическая культура. 10 класс»: учеб. по физ. культуре для образоват. учреждений с углубл. изучением предмета «физ.культура»/ А.Т. Паршиков, В.В. Кузин, М.Я. Виленский и др. (2003);</li><li>чтение «Физическая культура. 11 класс»: учеб. по физ. культуре для образоват. учреждений с углубл. изучением предмета «физ.культура»/ А.Т. Паршиков, В.В. Кузин, М.Я. Виленский и др. (2003);</li><li>чтение «Физическая культура. 10-11 классы»: учеб.для общеобразоват. организаций: базовый уровень/ В.И. Лях-6-е изд. (2019);</li><li>тестирование «Двигательные умения и навыки».</li></ul>		
7	Виды спорта	Семинар	Изучение правил футбола, легкой атлетики, волейбола, баскетбола, хоккея на траве, гандбола, хоккея с шайбой, хоккея с мячом, водного поло и других игр. Размеры площадок. Время игры.
	<b>Материалы методического сопровождения:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>чтение «Физическая культура. 10-11 классы: учеб.для общеобразоват. организаций: базовый уровень/ В.И. Лях-6-е изд. (2019);</li><li>правила видов спорта;</li><li>домашнее задание «Виды спорта» (предоставляется в личном кабинете на электронной образовательной платформе, проверяется преподавателем кафедры физической культуры АПО).</li></ul>		
8	Здоровый образ жизни и	Лекция	Факторы здоровья. Влияние образа жизни на





	здоровый стиль жизни		здоровье. Категории образа жизни. Компоненты здорового стиля жизни.
	<p><b>Материалы методического сопровождения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>домашнее задание «Здоровый образ жизни и здоровый стиль жизни» (предоставляется в личном кабинете на электронной образовательной платформе, проверяется преподавателем кафедры физической культуры АПО);</li> <li>решение заданий по пособию «Теоретико-методические задания на Всероссийской олимпиаде школьников по предмету «физическая культура»: методическое пособие/ Н.Н. Чесноков (2019).</li> </ul>		
	Самоконтроль	Семинар	Субъективные и объективные показатели самоконтроля. Тесты для определения физического развития и его изменения вследствие физической нагрузки.
9	<p><b>Материалы методического сопровождения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>решение по «Теоретико-методические задания на Всероссийской олимпиаде школьников по предмету «физическая культура»»: методическое пособие/ Н.Н. Чесноков (2019);</li> <li>чтение «Физическая культура. 10-11 классы: учеб.для общеобразоват. организаций: базовый уровень/ В.И. Лях-6-е изд. (2019);</li> <li>чтение «Физическая культура. 10 класс»: учеб. по физ. культуре для образоват. учреждений с углубл. изучением предмета «физ.культура»/ А.Т. Паршиков, В.В. Кузин, М.Я. Виленский и др. (2003).</li> </ul>		
10	Функции и формы физической культуры	Семинар	Подробный разбор четырёх форм физической культуры (физическое воспитание, производственная физическая культура, оздоровительно-рекреативная физическая культура, спорт).





	<p><b>Материалы методического сопровождения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• чтение «Физическая культура. 10-11 классы: учеб.для общеобразоват. организаций: базовый уровень/ В.И. Лях-6-е изд. (2019);</li> <li>• чтение «Физическая культура. 10 класс»: учеб. по физ. культуре для образоват. учреждений с углубл. изучением предмета «физ.культура»/ А.Т. Паршиков, В.В. Кузин, М.Я. Виленский и др. (2003);</li> <li>• чтение «Физическая культура. 11 класс»: учеб. по физ. культуре для образоват. учреждений с углубл. изучением предмета «физ.культура»/ А.Т. Паршиков, В.В. Кузин, М.Я. Виленский и др. (2003);</li> <li>• решение заданий по пособию «Теоретико-методические задания на Всероссийской олимпиаде школьников по предмету «физическая культура»: методическое пособие/ Н.Н. Чесноков (2019).</li> </ul>		
	Травмы и оказание первой медицинской помощи	Семинар	Риски получения травм при занятиях спортом. Оказание первой медицинской помощи при получении травмы.
11	<p><b>Материалы методического сопровождения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• чтение «Физическая культура. 10 класс»: учеб. по физ. культуре для образоват. учреждений с углубл. изучением предмета «физ.культура»/ А.Т. Паршиков, В.В. Кузин, М.Я. Виленский и др. (2003);</li> <li>• чтение «Физическая культура. 11 класс»: учеб. по физ. культуре для образоват. учреждений с углубл. изучением предмета «физ.культура»/ А.Т. Паршиков, В.В. Кузин, М.Я. Виленский и др. (2003).</li> </ul>		
	Великие спортсмены и тренеры	Лекция	Биографии великих спортсменов и тренеров, их успехи на международных соревнованиях.





	<b>Материалы методического сопровождения:</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• чтение «Твой олимпийский учебник»: учеб.пособие для олимпийского образования/ В.С. Родиченко и др.;</li> <li>• домашнее задание «Великие спортсмены и тренеры» (предоставляется в личном кабинете на электронной образовательной платформе, проверяется преподавателем кафедры физической культуры АПО);</li> <li>• решение заданий по пособию «Теоретико-методические задания на Всероссийской олимпиаде школьников по предмету «физическая культура»: методическое пособие/ Н.Н. Чесноков (2019).</li> </ul>		
13	Пиктограммы	Семинар	Обучение схематичному изображению равновесий, стоек, седов, упоров, положения ног и рук.
	<b>Материалы методического сопровождения:</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• тестирование «Пиктограммы»;</li> <li>• домашнее задание «Пиктограммы» (предоставляется в личном кабинете на электронной образовательной платформе, проверяется преподавателем кафедры физической культуры АПО).</li> </ul>		
14	Решение тестовых заданий	Семинар	Закрепление пройденных тем. Решение заданий регионального этапа ВсОШ прошлых лет.
	<b>Материалы методического сопровождения:</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• решение заданий по пособию «Теоретико-методические задания на Всероссийской олимпиаде школьников по предмету «физическая культура»»: методическое пособие/ Н.Н. Чесноков (2019);</li> <li>• типовые теоретические задания для подготовки к этапам ВсОШ.</li> </ul>		
	Допинг	Семинар	Что относится к допингу. Спортсмены, уличенные в применении допинга. Создание агентств ВАДА и РУСАДА, их работа.





	<p><b>Материалы методического сопровождения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• тестирование «Допинг»;</li> <li>• ознакомление с сайтом РУСАДА: <a href="http://rusada.ru/">http://rusada.ru/</a>;</li> <li>• домашнее задание «Допинг» (предоставляется в личном кабинете на электронной образовательной платформе, проверяется преподавателем кафедры физической культуры АПО);</li> <li>• чтение «Твой олимпийский учебник»: учеб.пособие для олимпийского образования/ В.С. Родиченко и др.</li> </ul>		
	Построение циклов тренировок	Семинар	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.
16	<p><b>Материалы методического сопровождения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• решение заданий по пособию «Теоретико-методические задания на Всероссийской олимпиаде школьников по предмету «физическая культура»: методическое пособие/ Н.Н. Чесноков (2019);</li> <li>• чтение «Физическая культура. 10 класс»: учеб. по физ. культуре для образоват. учреждений с углубл. изучением предмета «физ.культура»/ А.Т. Паршиков, В.В. Кузин, М.Я. Виленский и др. (2003);</li> <li>• чтение «Физическая культура. 11 класс»: учеб. по физ. культуре для образоват. учреждений с углубл. изучением предмета «физ.культура»/ А.Т. Паршиков, В.В. Кузин, М.Я. Виленский и др. (2003);</li> <li>• чтение «Физическая культура. 10-11 классы»: учеб.для общеобразоват. организаций: базовый уровень/ В.И. Лях-6-е изд. (2019).</li> </ul>		





17	Гимнастика	Практикум	Обучение стойкам: ноги врозь, на руках, на голове и руках, на лопатки с помощью рук и без помощи рук, на коленях. Обучение равновесиям: переднему, фронтальному, боковому. Обучение кувыркам. Обучение седам: ноги врозь, на пятках, согнув ноги, углом, в группировке. Обучение комбинациям и связкам гимнастических элементов.
<b>Материалы методического сопровождения:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• типовые практические задания для подготовки к этапам ВсОШ.</li></ul>			
18	Итоговое тестирование	Контрольная работа	Проведение итогового тестирования по пройденному курсу (теория, гимнастика, полоса препятствий).
<b>Материалы методического сопровождения:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• итоговый теоретический тест;</li><li>• испытания практического тура на основе прошлых лет.</li></ul>			

