



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.
	Материалы методического сопровождения: <ul style="list-style-type: none"> • вводное тестирование (для определения исходного уровня знаний учащихся); • ознакомление с электронной образовательной платформой АПО; • ознакомление с сайтом: https://vos/olimpiada.ru; • типовые задания этапов ВсОШ по физической культуре. 		
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.
	Материалы методического сопровождения: <ul style="list-style-type: none"> • чтение «Твой олимпийский учебник»: учеб.пособие для олимпийского образования/ В.С. Родиченко и др.; • чтение «Физическая культура. 10-11 классы» / В.И. Лях-6-е изд. (2019); • тестирование «Античные Олимпийские игры»; • домашнее задание «История Олимпийских игр» (предоставляется в личном кабинете на электронной образовательной 		





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

4





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





	Двигательные умения и навыки, физические упражнения	Семинар	Отличие двигательного умения от навыка. Этапы обучения двигательному действию. Классификация физических упражнений.
6	Материалы методического сопровождения: <ul style="list-style-type: none">решение заданий по пособию «Теоретико-методические задания на Всероссийской олимпиаде школьников по предмету «физическая культура»»: методическое пособие/ Н.Н. Чесноков (2019);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);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);чтение «Физическая культура. 10-11 классы»: учеб.для общеобразоват. организаций: базовый уровень/ В.И. Лях-6-е изд. (2019);тестирование «Двигательные умения и навыки».		
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.
	Материалы методического сопровождения: <ul style="list-style-type: none">чтение «Физическая культура. 10-11 классы: учеб.для общеобразоват. организаций: базовый уровень/ В.И. Лях-6-е изд. (2019);правила видов спорта;домашнее задание «Виды спорта» (предоставляется в личном кабинете на электронной образовательной платформе, проверяется преподавателем кафедры физической культуры АПО).		
8	Здоровый образ жизни и	Лекция	Факторы здоровья. Влияние образа жизни на





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





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





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





	Материалы методического сопровождения: <ul style="list-style-type: none">• тестирование «Допинг»;• ознакомление с сайтом РУСАДА: http://rusada.ru/;• домашнее задание «Допинг» (предоставляется в личном кабинете на электронной образовательной платформе, проверяется преподавателем кафедры физической культуры АПО);• чтение «Твой олимпийский учебник»: учеб.пособие для олимпийского образования/ В.С. Родиченко и др.		
	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	Материалы методического сопровождения: <ul style="list-style-type: none">• решение заданий по пособию «Теоретико-методические задания на Всероссийской олимпиаде школьников по предмету «физическая культура»: методическое пособие/ Н.Н. Чесноков (2019);• 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);• 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);• чтение «Физическая культура. 10-11 классы»: учеб.для общеобразоват. организаций: базовый уровень/ В.И. Лях-6-е изд. (2019).		





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.
Материалы методического сопровождения: <ul style="list-style-type: none">• типовые практические задания для подготовки к этапам ВсОШ.			
18	Итоговое тестирование	Контрольная работа	Проведение итогового тестирования по пройденному курсу (теория, гимнастика, полоса препятствий).
Материалы методического сопровождения: <ul style="list-style-type: none">• итоговый теоретический тест;• испытания практического тура на основе прошлых лет.			

