



Программа занятий 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 и со спецификой разных типов заданий ВсОШ по физической культуре. Демонстрация примеров заданий. Мотивация для участия в олимпиаде.
	<p>Материалы методического сопровождения:</p> <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 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.





	<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-6-е изд. (2019); • тестирование «Античные Олимпийские игры»; • 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). 		
3	Гимнастика	Практикум	Определение качества выполнения элементов группы. Оценка уровня гибкости и координации учащихся.
	<p>Материалы методического сопровождения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • типовые практические задания для подготовки к этапам ВсОШ. 		
	Термины физической культуры и спорта	Лекция	Подробный разбор всех терминов физической культуры, которые встречаются в заданиях ВсОШ. Цель и задачи физического воспитания. Средства и методы физического воспитания.
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 по «Теоретико-методические задания на Всероссийской олимпиаде школьников по предмету «физическая культура»: методическое пособие/ Н.Н. Чесноков (2019); 		





	<ul style="list-style-type: none"> домашнее задание «Термины физической культуры и спорта» (предоставляется в личном кабинете на электронной образовательной платформе, проверяется преподавателем кафедры физической культуры АПО). 		
5	Легкая атлетика	Контрольная работа	Контрольный бег на 2 км, разделение на группы по итогам забега и определение целей для каждого ученика.
	<p>Материалы методического сопровождения:</p> <ul style="list-style-type: none"> типовые практические задания для подготовки к этапам ВсОШ. 		
	Физические качества	Лекция	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.
6	<p>Материалы методического сопровождения:</p> <ul style="list-style-type: none"> тестирование «физические качества и связанные с ними способности»; решение по «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); домашнее задание «Физические качества» (предоставляется в личном кабинете на электронной образовательной платформе, проверяется преподавателем кафедры физической культуры АПО). 		





7	Гимнастика	Практикум	Обучение гимнастическим элементам, связкам и комбинациям. Исправление ошибок в технике.
	Материалы методического сопровождения: <ul style="list-style-type: none"> • типовые практические задания для подготовки к этапам ВсОШ. 		
8	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). 		
9	Легкая атлетика	Практикум	Подготовка к бегу на 2 км.
	Материалы методического сопровождения: <ul style="list-style-type: none"> • типовые практические задания для подготовки к этапам ВсОШ. 		
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 по «Теоретико-методические задания на Всероссийской олимпиаде школьников по предмету «физическая культура»»: методическое пособие/ Н.Н. Чесноков (2019). 		
11	Решение тестовых заданий	Семинар	Закрепление пройденных тем. Решение заданий регионального этапа ВсОШ прошлых лет.
	<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); • типовые теоретические задания для подготовки к этапам ВсОШ. 		
12	Здоровый образ жизни и здоровый стиль жизни	Лекция	Факторы здоровья. Влияние образа жизни на 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 по «Теоретико-методические задания на Всероссийской олимпиаде школьников по предмету «физическая культура»»: методическое пособие/ Н.Н. Чесноков (2019). 		
13	Пробный региональный этап ВсОШ	Контрольная работа	Написание пробной олимпиадной работы.





	Материалы методического сопровождения:		
	<ul style="list-style-type: none"> • пробный вариант регионального этапа ВсОШ. 		
	Разбор пробного регионального этапа ВсОШ	Семинар	Разбор заданий, повторение пройденного материала.
14	Материалы методического сопровождения: <ul style="list-style-type: none"> • пробный вариант регионального этапа ВсОШ; • чтение «Твой олимпийский учебник»: учеб.пособие для олимпийского образования/ В.С. Родиченко и др.; • 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).; • решение по «Теоретико-методические задания на Всероссийской олимпиаде школьников по предмету «физическая культура»»: методическое пособие/ Н.Н. Чесноков (2019). 		

