



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). 		
	Термины физической культуры и спорта	Семинар	Подробный разбор всех терминов, встречающихся в заданиях ВсОШ по физической культуре.
3	<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); • домашнее задание «Термины физической культуры и спорта» (предоставляется в личном кабинете на электронной образовательной платформе, проверяется преподавателем кафедры физической культуры АПО). 		
4	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.
		<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 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).
	Физические качества	Лекция
5	<p>Изучение 5 физических качеств: быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, сила. Способы их воспитания.</p> <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). 	





	<p>Функции и формы физической культуры</p>	<p>Семинар</p>	<p>Подробный разбор четырёх форм физической культуры (физическое воспитание, производственная физическая культура, оздоровительно-рекреативная физическая культура, спорт).</p>
<p>6</p>	<p>Материалы методического сопровождения:</p> <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). 		
	<p>Великие спортсмены и тренеры. Актуальная информация об олимпийском движении</p>	<p>Лекция</p>	<p>Биографии великих спортсменов и тренеров, их успехи на международных соревнованиях. Современное развитие МОК, ОКР.</p>
<p>7</p>	<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.; • домашнее задание «Великие спортсмены и тренеры» (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). 		
	<p>Виды спорта</p>	<p>Семинар</p>	<p>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.</p>

8





	<p>Материалы методического сопровождения:</p> <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	Пиктограммы	Семинар	Обучение схематичному изображению равновесий, стоек, седов, упоров, положения ног и рук.
	<p>Материалы методического сопровождения:</p> <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). 		
10	Повторение пройденных тем	Семинар	Закрепление пройденных в курсе тем.
	<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). 		
	Решение тестовых заданий	Семинар	Закрепление пройденных тем. Решение заданий регионального этапа ВсОШ прошлых лет.
11	<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. 		





	Здоровый образ жизни и здоровый стиль жизни	Лекция	Факторы здоровья. Влияние образа жизни на здоровье. Категории образа жизни. Компоненты здорового стиля жизни.
12	<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.
14	<p>Материалы методического сопровождения:</p> <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). 		





Интенсивные
курсы

 apo.pф



Ассоциация победителей олимпиад
119270, Москва, Хамовнический вал, д. 6
+7 (800) 350-83-89
info@apo-team.ru
apo.pф

ИНН 7704357923
КПП 770401001
ОГРН 1167700057601
р/с 407 038 100 38 00000 5277

Банк: ПАО СБЕРБАНК г. Москва
к/с 301 018 104 000 000 002 25
БИК 044525225