

**Программа курса «Основы подготовки к олимпиадам по физической культуре»
для 7–11 классов**

№	Тема занятия	Содержание занятия
1	Античные Олимпийские игры	Знакомство с легендами о происхождении Олимпийских игр. Первые Игры в 776 г. до н.э. Древнегреческие термины. Включенные дисциплины, известные спортсмены, правила участия. Запрет на проведение античных Олимпийских игр в 394 г. н.э. Обзор олимпиадных заданий по теме.
2	Современные Олимпийские игры	Возрождение Олимпийских игр: вклад Пьера де Кубертена; МОК; Олимпийская хартия; НОК. Тенденции развития Олимпийских игр: особенности и нововведения от первых современных ОИ до настоящего времени. Знаменитые деятели, президенты МОК, спортсмены и тренеры. Олимпийские символы. История зимних Олимпийских игр. Обзор олимпиадных заданий по теме.
3	Функции и формы физической культуры	Общекультурные и специфические функции физической культуры. Формы физической культуры: базовая физическая культура, профессионально-прикладная физическая культура, оздоровительно-реабилитационная физическая культура, фоновые виды физической культуры. Обзор олимпиадных заданий по теме.
4	Основные понятия теории и методики физической культуры и спорта	Разбор терминов, часто встречающихся в заданиях ВсОШ. Цель и задачи физического воспитания. Обзор олимпиадных заданий по теме.
5	Методы физического воспитания. Основы обучения движениям	Специфические и общепедагогические методы физического воспитания. Двигательное умение. Двигательный навык. Обзор олимпиадных заданий по теме.



6	Физические качества	Разбор пяти физических качеств и связанных с ними способностей. Быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость. Особенности их воспитания. Обзор олимпиадных заданий по теме.
7	Методы контроля и самоконтроля. Функциональные пробы и тесты	Разбор методов проведения педагогического контроля и самоконтроля. Функциональные пробы и тест для оценки деятельности различных систем организма. Обзор олимпиадных заданий по теме.
8	Здоровый образ жизни и здоровый стиль жизни	Факторы, влияющие на здоровье. Правила и виды закаливания. Основы рационального питания. Утренняя гигиеническая гимнастика. Вредные привычки. Плоскостопие и искривления позвоночника. Обзор олимпиадных заданий по теме.
9	Виды спорта	Различные классификации видов спорта. Разбор правил и истории развития популярных видов спорта: баскетбол, волейбол, футбол, лёгкая атлетика, лыжные гонки, спортивная и художественная гимнастика, плавание. Обзор олимпиадных заданий по теме.
10	Физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	История создания ГТО и БГТО. Ступени и возрастные подразделения. Виды испытаний. Правила. Обзор олимпиадных заданий по теме.
11	Допинг	История развития антидопингового движения в мире и в России. Антидопинговые правила. Обзор олимпиадных заданий по теме.
12	Текстовый и графический способы записи гимнастических упражнений	Обучение правилам текстовой и графической записи гимнастического упражнения/положения. Обзор олимпиадных заданий по теме.

