

**Школа подготовки  
участников регионального этапа всероссийской олимпиады школьников  
по физической культуре**

**Дата проведения:** 16 февраля 2026 года

**Место проведения:** БМАОУ СОШ № 55.

**Организатор:**

Шахматова Светлана Михайловна, учитель БМАОУ СОШ № 55 имени Льва Брусницына, организатор муниципальной школы подготовки обучающихся общеобразовательных организаций Березовского муниципального округа -участников регионального этапа всероссийской олимпиады школьников по физической культуре.

**Участники:** участники РЭ ВСОШ по физической культуре общеобразовательных организаций № 10, 33, 55

**Программа занятий:**

**Раздел 1. Основы теоретических знаний**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования). Теория и методика физической культуры

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных

качеств личности. Восстановительный массаж. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

## **Раздел 2. Акробатика**

Акробатические упражнения и комбинации различной степени сложности. Акробатические элементы следующих структурных групп: равновесия, кувырки вперед, стойки, кувырки через стойки на руках, прыжки и изменение положения ног, перевороты, кувырки назад, прыжки вверх с поворотами и тд.

## **Раздел 3. Баскетбол, волейбол**

Технические приемы баскетбола: передвижения, стойки, ловля, передачи мяча, ведение мяча с изменением направления. Технические приемы волейбола: стойки, передвижения, приемы мяча снизу, сверху двумя руками, верхняя прямая подача, нижняя прямая подача, блокирование. Комбинации из освоенных элементов. Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

**Раздел 4. Футбол. Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка. Технические приемы: стойки, передвижения, владение мячом, обводка, удары по воротам верхом, низом