Утверждено

На заседании творческой группы

учителей ФКиЗ

04.11.2021 года, протокол №2

***Программа***

***подготовки команды учащихся Славгородского района к республиканской олимпиаде по учебному предмету «Физическая культура и здоровье»***

1. **Основы физкультурных знаний.**

***Обеспечение безопасности занятий.***

 Предупреждение возможного травматизма в спортивных залах, бассейнах и на открытых площадках. Страховка, взаимопомощь при выполнении физических упражнений. Правила оказания первой доврачебной помощи пострадавшему.

***Гигиенические знания.***

Влияние активного двигательного режима на динамику умственной работоспособности учащихся. Профилактика простудных заболеваний. Виды и способы закаливания.

***Двигательные способности человека.***

 Силовые способности, их определение. Средства развития силовых способностей. Избирательное воздействие силовых упражнений. Нормирование физической нагрузки силового характера на занятиях с учетом особенностей физиологических функций организма.

Скоростные и скоростно-силовые способности, их определение.  Упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых способностей. Нормирование физической нагрузки скоростного и скоростно-силового характера с учетом особенностей физиологических функций организма.

Выносливость и ее определение. Упражнения для развития общей и специальной выносливости. Нормирование физической нагрузки при развитии выносливости.

Гибкость и ее определение.  Упражнения для развития гибкости. Особенности нормирования физической нагрузки для развития гибкости.

Координационные способности и их определение. Средства развития координационных способностей: физические упражнения, спортивные игры. Особенности нормирования физической нагрузки для развития отдельных координационных способностей.

***Здоровый образ жизни****.* Понятие здоровья человека. Содержание здорового образа жизни. Влияние вредных привычек на здоровье, физическое развитие, двигательные способности учащихся. Понятие гиподинамии, гипердинамии, оптимальной двигательной активности. Требования к формированию здорового образа жизни средствами физической культуры.

***Правила самостоятельных занятий****.* Понятие самоконтроля при выполнении физических упражнений. Правила измерения частоты сердечных сокращений (ЧСС), частоты дыхания (ЧД). Оценка и анализ уровня физической подготовленности. Общие правила индивидуального нормирования нагрузки в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

***Олимпизм и олимпийское движение****.* История Олимпийских игр. Белорусские спортсмены на Олимпийских играх 1956—1990 гг. Новейшая олимпийская история Беларуси. Спортсмены Республики Беларусь - чемпионы и призеры Олимпийских игр.

**II. Плавание**

Упражнения на суше. Активные и пассивные упражнения для развития подвижности стопы, плечевых, тазобедренных и голеностопных суставов. Упражнения силового характера для развития силовой выносливости мышц рук, ног, брюшного пресса, спины. Имитационные упражнения для развития координации движений рук и ног. Специальные упражнения для отработки поворота на суше.

Упражнения в воде. Стартовый прыжок в воду с тумбочки. Плавание способом «кроль на груди». Плавание на руках, согласование движений рук, ног и дыхания; из исходного положения «лежа на груди, руки вверху» проплывание отрезков до 25 м, выполняя гребок только левой рукой, затем только правой рукой, одновременно двумя руками, используя для поддержания ног доски, надувные круги и т. п.; то же, но включая работу ног, обращая внимание на дыхание. Плавание способом «кроль на груди» в полной координации. Специальные упражнения для отработки поворота в воде. Преодоление дистанции 25 и 50 метров с учетом времени.

**III. Спортивные игры**

***Баскетбол.***

История возникновения и развития баскетбола. Правила судейства.

Ведение мяча без зрительного контроля, со сменой скорости и направления ведения, ведение попеременно правой и левой рукой, обводка стоек. Передачи мяча различными способами на месте. Броски мяча по кольцу с места с ближней и средней дистанции. Штрафной бросок. Броски после ведения и двух шагов**.**

***Футбол.***

История возникновения и развития футбола. Правила судейства.

Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением скорости и направления, обводка стоек. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком. Обманные движения с торможением и сменой направления движения с мячом и без мяча. Жонглирование мячом одной и двумя ногами. Удары на дальность и точность, обводка – удар по воротам.

***Гандбол****.*

История возникновения и развития гандбола. Правила судейства.

Ведение мяча толчком, ударом, подбрасыванием одной рукой, попеременно правой и левой руками при передвижении по прямой, с обводкой стоек. Ведение одновременно двух мячей. Броски мяча по воротам с опорного положения и в прыжке. Семиметровый штрафной бросок.

***Волейбол.***

История возникновения и развития волейбола. Правила судейства.

Многократные передачи мяча сверху и снизу двумя руками над собой, с отскоком от стенки, с переменой мест, через сетку в положении стоя на месте и с передвижениями вдоль сетки. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Нижняя и верхняя прямая подачи с попаданием в первую, пятую и шестую зоны.

**IV. Общая физическая подготовка**

Развитие физических качеств: силы и силовой выносливости, скоростно-силовых качеств ног, гибкости, скоростных качеств и ловкости. Тренировка. Использование тестовых упражнений для определения УФП: подтягивание в висе на высокой перекладине (ю), поднимание туловища за 1 минуту (д), прыжок в длину с места, челночный бег 4×9 метров, наклон вперед из исходного положения «сидя на полу».

Ссылка для входа на сайт ОРЦ по ФКиЗ (на базе СШ№46 г.Могилева)

<https://mogilevsch46.znaj.by/oblastnoy-resursniy-tsentr-po-fizicheskoy-kulture/glavnaya-stranitsa-orts>

На сайте данной школы вы можете найти и скачать задания для тренировки учащихся по подготовке к олимпиаде по ФКиЗ