

# Семинар по теме: Подготовка учащихся к ВСОШ по физической культуре

## Информационная карта об учителе



- Ф.И.О Старостина Сардана Иннокентьевна
- Должность: учитель физической культуры
- Образование: высшее
- Учебное заведение, год окончания:  
Якутский Государственный Университет  
ИФК - 2000 г
- Специальность: физическая культура и спорт
- Педагогический стаж: 19
- Квалификационная категория: высшая
- Дата аттестации: 7.04.2019
- Электронная почта: starsi7713@gmail.com

Одной из форм организации физического воспитания школьников является проведение олимпиад по физической культуре, в которых школьники принимают самое активное участие, демонстрируя свои знания и умения в области физической культуры и спорта.

Олимпиада - это одна из общепризнанных форм работы с одаренными и высокомотивированными учащимися.

Участвуя в олимпиадах, такие дети оказываются в среде себе равных. Они стремятся соревноваться с другими, стремятся к победам. Таких детей мы замечаем и даём им шанс проявить себя.

**Цель** - выявление и развитие обучающихся, имеющих высокие спортивные и интеллектуальные способности. Повышение уровня мотивации их участия в олимпиаде по физической культуре.

## **Задачи:**

1. Обеспечить участие одарённых детей в предметной олимпиаде по физической культуре.
2. Создать условия для укрепления здоровья одарённых детей.
3. Совершенствовать знания, умения и навыки по теории и практике «Физической культуры»

Программа конкурсных испытаний муниципального и регионального этапов олимпиад состоит из заданий практического и теоретико-методического характера. Традиционно практические задания включают в себя выполнение упражнений из разделов школьной программы: легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр и офп. Однако мы никогда заранее не знаем, какой будет программа следующей олимпиады и какие задания будут в нее включены. Более того, в литературных источниках по физической культуре и спорту нет рекомендаций по подготовке учащихся общеобразовательных школ к участию в предметной олимпиаде.

## **Рекомендации по подготовке к олимпиаде по физической культуре**

- 1.Выявляем наиболее подготовленных, одаренных и заинтересованных школьников
- 2.Создаём группу, команду школьников, готовящихся к олимпиаде
- 3.Планируем работу
- 4.Расширяем кругозор участников
5. Решаем тестовые олимпиадные задания прошлых лет
6. Работаем над повышением уровня физической подготовленности по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм и общей физической подготовке.

Методика подготовки детей к муниципальному этапу олимпиады по физкультуре отработана в течение нескольких лет:

- уроки физической культуры; - спортивные секции и кружки; - дополнительные занятия и тренировки.

Умелое использование мотивации школьников, ссылаясь на примеры выпускников прошлых лет, рекламируя их достижения и результаты, происходит формирование среди учащихся активных участников Всероссийской олимпиады школьников и различных спортивных состязаний.



## Основными подходами при подготовке олимпийцев являются:

- Анализ результатов предыдущих олимпиад по фк с целью выявления сильных и слабых сторон практической и теоретической части.
- Решение как можно большего числа олимпиадных заданий, изучение литературных источников, интернет ресурсов.
- Подробное самостоятельное дополнительное изучение тем школьного курса.
- Комбинированные способы.

Процесс подготовки к олимпиаде по физической культуре будет проходить более эффективно, если:

- – выявить сильные и слабые стороны физической и технической подготовленности по программе олимпиады;
- – уточнить сенситивные периоды развития физических качеств юношей и девушек старшего школьного возраста;
- – провести отбор средств физической подготовки, способствующих улучшению результатов в выполнении конкурсных заданий олимпиады по физической культуре;
- – разработать и реализовать программу подготовки к участию в олимпиаде по физической культуре.

## Примерное расписание подготовки за октябрь-ноябрь месяцы.

- Понедельник: 16.00–17.00 – теоретическая подготовка; 17.00–18.30 –гимнастика;
- Вторник: 16.00–17.00 – теоретическая подготовка; 17.00–18.30 –гимнастика;
- Среда: 16.00–17.00 – теоретическая подготовка; 17.00–18.30 –гимнастика;
- Четверг: 16.00–17.00 – теоретическая подготовка; 17.00–18.30 –гимнастика;
- Пятница: 16.00–17.00 – теоретическая подготовка; 17.00–18.30 –гимнастика;
- Суббота: 16.00–17.00 – теоретическая подготовка; 17.00–18.30 –гимнастика;