

**Аннотация к рабочей программе по интегрированному учебному курсу
в области физической культуры и спорта
«Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка» 10-11
классы
Среднее общее образование**

Содержание интегрированного учебного курса в области физической культуры и спорта сформировано в соответствии с разделами годового учебно-тренировочного плана дополнительных образовательных программ спортивной подготовки: «Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка» (далее – ОФП и СФП).

1. Целями изучения интегрированного учебного курса в области физической культуры и спорта «Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка» по программе среднего общего образования являются:

ОФП

- укрепление и сохранение здоровья, совершенствование телосложения, гармоничное физическое развитие, поддержание общего уровня функциональных возможностей организма, многолетнее сохранение высокого уровня трудоспособности;
- развитие всех основных физических качеств - силы, выносливости, гибкости, быстроты и ловкости;
- создание базовой основы для специальной физической подготовленности к конкретным видам деятельности.

СФП

- развитие координационных и скоростно-силовых способностей, специальных двигательных реакций;
- развитие специальной выносливости.

2. Место учебного курса в учебном плане:

Учебным планом на изучение интегрированного учебного курса в области физической культуры и спорта «**Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка**» в части, формируемой участниками образовательных отношений, определено: **170 часов (по 34 часа в 10-11 классах).**

3. Краткая характеристика на основе структуры рабочей программы

Структура рабочей программы по интегрированному учебному курсу в области физической культуры и спорта «Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка»:

- Содержание учебного курса по классам с 10 по 11:

ОФП

Развитие всех основных физических качеств - силы, выносливости, гибкости, быстроты и ловкости, координации движений:

- развитие силовых способностей,
- развитие выносливости,
- развитие скоростных способностей,
- развитие гибкости,
- развитие координации движений.

Развитие специальных двигательных реакций;

Развитие координационных и скоростно-силовых способностей;

СФП

Развитие специальной выносливости:

- развитие общей выносливости,
- развитие специальной выносливости.

- Планируемые результаты освоения учебного курса представлены личностными, метапредметными и предметными результатами по классам с 10 по 11:

Личностные результаты освоения рабочей программы по интегрированному учебному курсу в области физической культуры и спорта «**Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка**» основного общего образования отражают стремление к самовыражению в избранном виде спорта и физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения и готовность организовываться на учебно-тренировочных занятиях спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и общей и специальной физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей.

Метапредметные результаты представлены в соответствии с подгруппами универсальных учебных действий, раскрывают основные направленности метапредметных результатов и определяются на уровне овладения обучающимися универсальными учебными познавательными действиями, универсальными учебными коммуникативными действиями и универсальными учебными регулятивными действиями.

Предметные результаты освоения интегрированного учебного курса в области физической культуры и спорта.

В области общей физической подготовки обучающийся-спортсмен должен уметь и владеть:

- основными комплексами физических упражнений;
- навыками развития основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничного сочетания применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- навыками укрепления здоровья, повышения уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействия гармоничному физическому развитию, воспитания личностных качеств и нравственных чувств;
- опытом участия в физкультурных мероприятиях.

В области специальной физической подготовки обучающийся-спортсмен должен уметь и владеть:

- знаниями требований ФГССП по избранному виду спорта;
- комплексом специальных физических упражнений (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;
- основами техники и тактики избранного вида спорта;
- знаниями требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;
- знаниями требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;
- уровнем физической, психологической и функциональной подготовленности, для преодоления физических тренировочных нагрузок;
- основами знаний официальных правил соревнований по избранному виду спорта;
- опытом участия в спортивных мероприятиях.

- Оценивание образовательных достижений обучающихся по интегрированному учебному курсу в области физической культуры и спорта «Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка» осуществляется в баллах на основе учета спортивных результатов обучающихся-спортсменов:

- сдача контрольных нормативов по избранному виду спорта,
- выполнение разрядных требований ЕВСК,
- учет результатов участия в соревнованиях.

4. Календарно-тематическое планирование (КТП) с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы и использования по темам электронных образовательных ресурсов (ЭОР) и цифровых образовательных ресурсов (ЦОР). **Воспитательная составляющая** содержания рабочей программы воспитания отражена в специальном разделе КТП педагога.