**Аннотация у рабочей программе дисциплины «Физическая культура »**

1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы.

Дисциплина «Физическая культура» является разделом ООП. Для освоения дисциплины используются знания, умения и виды деятельности, сформированные в процессе изучения предметов «Биология», «Физическая культура» на предыдущем уровне образования, а также в результате освоения дисциплин ООП: «Легкая атлетика», «Футбол», «Волейбол», «Баскетбол», «Подвижные игры», «Настольный теннис».

Знания и умения, сформированные в результате освоения дисциплины, потребуются при изучении дисциплин «Мониторинг физического состояния человека», «Атлетическая гимнастика», «Самооборона».

2. Цель дисциплины

Целью дисциплины является формирование систематизированных знаний в области физической культуры и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

3. Структура дисциплины

Основы теоретических знаний в области физической культуры. Методические знания и методико-практические умения. Учебно-тренировочные занятия.

4. Основные образовательные технологии

В ходе изучения дисциплины используются как традиционные (практические, контрольные занятия), так и интерактивные формы проведения занятий (тренинги, соревнования, проектные методики и др.).

5. Требования к результатам освоения дисциплины

Данная дисциплина способствует формированию следующих общекультурных компетенций:

- готов к социальному взаимодействию, кооперации с коллегами, работе в коллективе ;

- способен к саморазвитию, повышению своей квалификации и мастерства ;

- способен критически оценивать свои достоинства и недостатки, наметить пути и выбрать средства развития достоинств и устранения недостатков, проявляет готовность к самоорганизации и самоуправлению ;

- способен определять величину нагрузок, адекватную психофическим возможностям индивида в различных климатогеографических условиях мест проведения занятий и мероприятий по циклам различной продолжительности ;

- готов использовать комплекс мер осуществления мониторинга физического состояния индивида, его пригодность к занятиям одним из видов туризма и рекреационно-оздоровительной деятельности и туристской деятельности ;

- способен оценивать эффективность используемых средств и методов в учебно-тренировочном процессе, рекреационно-оздоровительной, коррекционной и консультационной деятельности .

В результате изучения дисциплины обучающийся должен

знать:

- основы здорового образа жизни;

- основы самостоятельных занятий физическими упражнениями;

- основы методик развития физических качеств;

- основные методы оценки физического состояния;

- методы регулирования психоэмоционального состояния;

- средства и методы мышечной релаксации.

уметь:

- осуществлять самоконтроль психофизического состояния организма;

- контролировать и регулировать величину физической нагрузки самостоятельных занятий физическими упражнениями;

- составлять индивидуальные программы физического самосовершенствования различной направленности;

- проводить общеразвивающие физические упражнения и подвижные игры;

владеть:

- основными жизненно важными двигательными действиями;

- навыками использования физических упражнений с целью сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования.

6. Общая трудоемкость дисциплины

2 класс – 101 час в год ( 3 урока в неделю);

4 класс – 101 час в год ( 3 урока в неделю);

5 класс – 100 час в год ( 3 урока в неделю);

6 класс – 103 час в год ( 3 урока в неделю);

7 класс – 104 час в год ( 3 урока в неделю);

8 класс – 100 час в год ( 3 урока в неделю);

9 класс – 99 час в год ( 3 урока в неделю);

10 класс – 99 час в год ( 3 урока в неделю);

11 класс – 99 час в год ( 3 урока в неделю)

7. Формы контроля

Промежуточная аттестация – зачет.

8. Составитель

Донсков Андрей Михайлович учитель физической культуры высшей категории.