

## **Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес»**

**Цель реализации программы:** укрепление опорно-двигательного аппарата, создание мышечного корсета, улучшение подвижности в суставах, создание оптимальных для развития интеллектуальной и эмоционально-волевой сферы занимающихся.

**Срок обучения — 144 часа.**

**Категория обучающихся-** студенты ГПОУ ЯО ЯКУиПТ.

**Форма обучения:** очная.

**Актуальность программы.**

В настоящее время многие девушки имеют проблемы с опорно-двигательным аппаратом. Большинство из них ведут малоподвижный образ жизни, часто болеют, имеют низкий уровень физического развития и, как следствие, слабый мышечно-связочный аппарат.

Дополнительная образовательная программа «Фитнес» имеет физкультурно-спортивную направленность и обладает целым рядом возможностей для формирования культуры здорового образа жизни, развития физических и творческих способностей, что позволяет укреплять здоровье и обогащать внутренний мир обучающихся.

Программа предусматривает практическую и теоретическую деятельность, направленную на приобретение базовых знаний в области строения и гармоничного развития собственного организма, правильного питания, овладение навыками и умениями двигательных упражнений.