

## **Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Силовой фитнес»**

**Цель реализации программы:** укрепление опорно-двигательного аппарата, создание мышечного корсета, обучение правильного выполнения различных упражнений, 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:**

Силовые тренировки - это одна из наиболее популярных тренировочных систем, построенных на принципах работы с дополнительным весом. Силовой фитнес является отличным средством поддержания и укрепления здоровья. Такая система тренировок может привести в хорошую физическую форму за короткий срок. Она содержит в себе упражнения из тяжелой и легкой атлетики и гимнастические упражнения, что в целом положительно сказывается на общей физической подготовке обучающихся. Занятия по данной программе могут стать серьезным подспорьем для физического воспитания обучающихся. Главными требованиями к их проведению являются: индивидуальный подход к учащимся, безопасность, прикладная направленность, систематическое и комплексное развитие двигательных качеств, формирование необходимых навыков контроля над собственным телом и внешними объектами, воспитание привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями.