

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Здоровый образ жизни» 2 корп.**

Цель реализации программы: повышать уровень физического развития, обучать организации самостоятельных занятий.

Срок обучения: 72 часа.

Категория обучающихся: студенты ГПОУ ЯО ЯКУиПТ.

Форма обучения: очная.

Актуальность программы: анализируя уровень физической и технической подготовленности студентов, в особенности первых курсов, автор приходит к выводу, что общий уровень физической готовности к занятиям, уровень развития физических качеств, и техническая подготовленность к выполнению многих упражнений в последние годы снижается. Причиной тому служит развитие компьютерных технологий, которые увлекают детей из реального мира в виртуальный. Без общего уровня физической подготовки трудно овладеть рациональной техникой практически любого вида спорта, что снижает заинтересованность студентов занятиями физической культурой и спортом, а как следствие — ухудшение здоровья, снижение иммунитета, появление вредных привычек, отклонение от здорового образа жизни. Кроме того спорт выпадает из организации досуга молодежи и ведет к тому, что его место может занять асоциальный досуг. Именно по этим основным причинам данная программа и является актуальной на сегодняшний день.