

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

**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.