

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка.

1.1.1. Введение.

Здоровье населения является важным показателем социального благополучия, нормального экономического функционирования общества и важнейшей предпосылкой национальной безопасности страны. В настоящее время среди детей школьного возраста только около 14 – 15% признаются практически здоровыми, поэтому весьма **актуально** как можно больше внимания уделять воспитанию здорового, физически развитого поколения. По данным различных исследований состояние здоровья в первую очередь определяется физической и социальной средой, образом жизни и в меньшей степени зависит от здравоохранения.

Особую роль в рамках **проблемы** сохранения детского здоровья играет система образования, поскольку она является главным каналом воздействия на массовый, организованный в её рамках детский и подростковый контингент.

Учреждения образования является социальным институтом, оказывающим формирующее влияние на повседневную жизнь и перспективы развития взрослеющего человека.

Атлетическая гимнастика - система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья. Атлетическая гимнастика укрепляет здоровье, избавляет от многих физических изъянов (сутулость, впалая грудь, неправильная осанка, слаборазвитые мышцы и др.). Режим упражнений в сочетании с рациональным питанием позволяет избавиться от излишних жировых отложений или прибавить в весе в тех случаях, когда это необходимо. Система упражнений тренирует сердечно-сосудистую (мышечную массу нередко называют вторым сердцем) и другие жизненно важные системы организма, через развитие мускулатуры активно и благотворно воздействует на работу внутренних органов, делает тело мускулистым и красивым, позволяет направленно управлять своим телосложением. с гантелями, гирями, штангой, собственным весом (отжимания, подтягивание на турнике), на специальных тренажёрах способствует достижению высокого уровня силы, развитию выносливости, укреплению нервной системы, исключению или резкому снижению вредного воздействия на организм так называемых факторов риска. Гимнастикой решают вопросы досуга молодёжи, отвлекают от вредных привычек, прививают самодисциплину, она является средством активного отдыха и формирования здорового образа жизни.

Актуальной проблемой физического воспитания подрастающего поколения является обеспечение глубокого понимания необходимости здорового образа жизни, необходимости расширения физкультурной и спортивной работы, улучшения её организации по месту жительства и учёбы. Большое значение здесь имеет формирование у юношей стремления к физическому самосовершенствованию. **Образовательная область** «атлетическая гимнастика» – призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств атлетической гимнастики в организации здорового образа жизни.

1.1.2. Направленность дополнительной образовательной программы.

Программа является физкультурно-спортивной направленности.

Данная программа предназначена для учащихся МБУ ДО «ЦВР» и рассчитана на подростков и молодёжь от 14-летнего возраста. Срок реализации программы – 3 года.

1.1.3. Новизна программы.

Новизна программы состоит в том, что в ней учтены и адаптированы к возможностям подростков разных возрастов основные виды силовых упражнений на различных тренажёрах. Каждый учащийся занимается в соответствии со своей личной