

программой тренировки, определяемой педагогом и зависящей от индивидуальных особенностей организма и от состояния здоровья подростка.

1.1.4. Актуальность программы.

Основными документами, определяющими направление развития дополнительного образования в России, являются:

- - Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. От 21.07.2014 «Об образовании в Российской Федерации»)
- - Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014г. №1726-р
- - Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 (Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам)
- - Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России 2010г.
- - Письмо Министерства образования Нижегородской области №316-01-100-1674-14 от 30 мая 2014г.

Значимость своей педагогической деятельности находит своё отражение в Концепции развития дополнительного образования детей от 04.09.2014, в которой наиболее актуальными проблемами являются: удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном, художественно-эстетическом, нравственном развитии, а так же в занятиях физической культурой и спортом.

В наше время немаловажную роль играет внешность. Для юношей это атлетическое телосложение, для девушек-красивая фигура.

Регулярные занятия спортом в тренажерном зале способствуют развитию всей группы мышц, избавлению от лишнего веса, что приводит к оздоровлению всего организма и уверенности среди сверстников.

Глобальной проблемой для современной молодежи являются вредные привычки: курение и алкоголизм. Занятия спортом отодвигают вредные привычки на задний план. Употребление алкоголя и курение не совместимы со спортом.

Влияние физической активности на изменения, происходящие в организме при регулярных занятиях спортом.

- Развитие опорно-двигательного аппарата, а конкретно системы мышц, костей, суставов, связок;
- Укрепление нервной системы, так как сокращение мышц - результат согласованной работы нервных окончаний
- Занятия физкультурой помогают предотвратить варикозное расширение вен и тромбоз вен нижних конечностей. Количество эритроцитов в крови при занятии спортом увеличивается. Благодаря этому улучшается снабжение тканей кислородом.
- Тренировка дыхательной системы. Благодаря лучшей вентиляции легких люди, занимающиеся спортом, гораздо реже болеют бронхитом и воспалением легких.
- Благоприятное влияние на процессы обмена веществ в организме.
- Наличие в распорядке дня такой полезной привычки, как регулярные занятия спортом внутренне организуют человека.
- Спорт - одно из лучших лекарств от стресса