

Программа «Все, что тебя касается» относится к физкультурно-спортивной направленности.

По уровню освоения программа является углублённой.

**Актуальность** программы заключается в том, что в ней отражены общие принципы поддержания и приумножения здоровья детей и подростков. Программа направляет деятельность учащихся на изучение истории, техники и тактики работы в тренажерном зале, на повышение мотивации к занятиям физической культурой и спортом, на сохранение здоровья и развития двигательных качеств и способностей.

По данной программе могут заниматься учащиеся, отнесённые к основной и подготовительной группе здоровья, имеющие медицинский допуск к занятиям.

Занятия в тренажерном зале (как с собственным весом, так и с утяжелением):

1. способствует повышению двигательной активности;
2. способствует развитию двигательных качеств: ловкости, гибкости, быстроты, специальной выносливости, повышает функциональные возможности организма, точность, быстроту реакции;
3. способствует хорошему общему самочувствию, здоровому сну, хорошему настроению

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 1 часу

**Адресат программы:** учащиеся с 6-17 лет