Аннотация к рабочей программе учебного предмета

«Группы по укреплению для взрослых»

     Программа по лечебной физической культуре составлена на основе федерального компонента государственного стандарта основного общего образования. Рабочая программа по укреплению здоровья рассчитана на начинающих и продолжительность её 68 часов в год (2 часа в неделю) или 34 часа в год (1 час в неделю)

В основу программы   положены:- программа   по физической культуре, автором - составителем которой являются А.П.Матвеев и Т.В.Петрова. Её освоение способствует повышение общего тонуса, позволяет улучшить обменные процессы, предупреждает дальнейшее прогрессирование болезни, ускоряет сроки выздоровления и повышает эффективность комплексной терапии, помогает корректировать вес, а так же используют для профилактики и лечения шейного остеохондроза, остеохондроза, плоскостопия, сколиоза

Фитнес – метод, использующий средства физической культуры для более быстрого и полноценного восстановления здоровья и предупреждения осложнений заболеваний.

Физические упражнения имеют не только профилактический эффект, но и в качестве метода лечения многих болезней. Одной из характерных особенностей фитнеса является процесс дозированной тренировки физическими упражнениями, способствующий терапевтическому эффекту.

**Цель программы:**

   Целью лечебной физкультуры является коррекция отклонений здоровья и физическою развития, формирование физической культуры человека посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью.

Физические упражнения: улучшают общее самочувствие, помогают увеличить подвижность суставов, скорректировать вес, стимулируют обмен веществ, тканевой обмен, эндокринную систему; повышая иммунобиологические свойства, ферментативную активность, способствуют устойчивости организма к заболеваниям; положительно влияют на психоэмоциональную сферу; положительно влияют на психоэмоциональную сферу; улучшая настроение; оказывают на организм тонизирующее, трофическое, нормализующее влияние и формируют компенсаторные функции.

**Задачи программы:**

Достижение цели обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

         укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

         повышение физиологической активности органов и систем организма;

         повышение физической и умственной работоспособности;

         приобретение знаний об организме человека, профилактике и возможном исправлении отклонений в здоровье;

         формирование навыков здорового образа жизни;

         формирование потребности к занятиям физическими упражнениями, ответственности за свое здоровье.