

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ТАМБОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Г.Р. ДЕРЖАВИНА»**

Институт права и национальной безопасности

**Аннотация дополнительной образовательной программы
«Занятие фитнесом и прикладной силовой подготовкой»**

Вид: дополнительное образование

Подвид: дополнительное образование детей и взрослых

Программа: общеобразовательная общеразвивающая программа

Объем: 48 часов

Форма обучения: очная

Цель программы: сформировать психофизическую подготовленность, углубить комплекс профессиональных знаний, умений и навыков применения боевых приемов борьбы; развить физические качества; укрепить здоровье.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Объем часов
1	Раздел 1. Теоретический	12
2	Тема 1.1. Цель, содержание, формы, порядок построения учебного процесса и контроль физической подготовки в образовательном учреждении	2
3	Тема 1.2. Организационно-методические основы самостоятельной физической подготовки обучающихся.	4
4	Тема 1.3. Физическая культура личности современного студента. Основы здорового образа жизни. Физическая культура как часть общей культуры человека.	4
5	Раздел 2. Практический	36
6	Тема 2.1. Прикладная легкая атлетика и ускоренные передвижения (марш-бросок). Специально-подготовительные, беговые и прыжковые упражнения.	18
7	Тема 2.2. Прикладная гимнастика и атлетическая подготовка	18
Итого		48

Составитель программы: Фетисов А.М., кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры специальной подготовки и обеспечения национальной безопасности