

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

**ИНСТИТУТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ
ПЕРЕПОДГОТОВКИ**

Аннотация дополнительной общеразвивающей программы

«Фитнес»

Вид: дополнительное образование

Программа: дополнительная общеразвивающая программа

Объем: 64 часа

Форма обучения: очная

Цель программы:

Поддержка должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Учебно-тематический план

№	Наименование раздела/тем	Объем часов
Модуль 1		
1	Оздоровительная аэробика	
1.1	Основы знания на занятиях аэробикой.	4
1.2	Базовые шаги в аэробике. Модификации базовых шагов в аэробике.	8
1.3	Основные движения руками в аэробике.	6
1.4	Обучающие связки в аэробике.	4
1.5	Основные упражнения на развитие гибкости.	4
1.6	Основные упражнения для развития силы мышц	4
	Зачет	2
Модуль 2		
1	Степ-аэробика	
1.1	Базовые шаги и основные элементы в степ – аэробике.	4
1.2	Обучающие связки в степ-аэробике. Комбинации.	8
1.3	Упражнения со степ-платформой для развития силы мышц.	6
1.4	Упражнения с базовыми элементами фитбол-аэробики.	4
1.5	Обучающие связки в фитбол-аэробике. Комбинации.	4
1.6	Общеразвивающие упражнения с фитболом для развития силы мышц.	4
	Зачет	2
Всего		64

Составитель программы: Платонова Яна Валентиновна, к.п.н., доцент.