

**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

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Объем часов</b>
1	Раздел 1. Теоретический	<b>12</b>
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	<b>36</b>
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
	<b>Итого</b>	<b>48</b>

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