

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

**ИНСТИТУТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ  
ПЕРЕПОДГОТОВКИ**

**Аннотация дополнительной общеразвивающей программы**

**«Оздоровительная аэробика»**

**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**

<b>№</b>	<b>Наименование раздела/тем</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Модуль 1</b>		
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
<b>Модуль 2</b>		
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
<b>Всего</b>		<b>64</b>

**Составитель программы:**

- кандидат педагогических наук, доцент Платонова Яна Валентиновна,
- старший преподаватель Сырова Светлана Владимировна,
- старший преподаватель Милосердова Галина Николаевна.