

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

**ИНСТИТУТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ  
ПЕРЕПОДГОТОВКИ**

**Аннотация дополнительной общеразвивающей программы**

**«Атлетическая гимнастика»**

**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>№ п/п</b>       | <b>Наименование раздела/тем</b>                                      | <b>Объем часов</b> |
|--------------------|--|--------------------|
| <b>Модуль 1</b>    |  |                    |
| 1                  | Упражнения на развитие гибкости и общей физической подготовленности. | <b>8</b>           |
| 2                  | Выполнение упражнений с использованием собственного веса.            | <b>8</b>           |
| 3                  | Выполнение силовых упражнений со свободными весами.                  | <b>8</b>           |
| 4                  | Выполнения силовых упражнений на специальных тренажерах.             | <b>6</b>           |
| 5                  | Зачет  | <b>2</b>           |
| <b>Модуль 2</b>    |  |                    |
| 1                  | Упражнения на развитие гибкости и общей физической подготовленности. | <b>8</b>           |
| 2                  | Выполнение упражнений с использованием собственного веса.            | <b>8</b>           |
| 3                  | Выполнение силовых упражнений со свободными весами.                  | <b>8</b>           |
| 4                  | Выполнения силовых упражнений на специальных тренажерах.             | <b>6</b>           |
| 5                  | Зачет  | <b>2</b>           |
| <b>Всего часов</b> |  | <b>64</b>          |

**Составитель программы:**

- Яковлев Валерий Николаевич, к.п.н., доцент;

- Сайкин Сергей Витальевич, старший преподаватель.