

**Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»**

**Факультет физической культуры и спорта
Кафедра физического воспитания**

Институт дополнительного образования и профессиональной переподготовки

УТВЕРЖДАЮ:

**Проректор по проектному
обучению**

и дополнительному образованию

 **Я.Ю. Радюкова**

« » 2023 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа
«АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»**

Тамбов 2023

Авторы программы:

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

Сайкин Сергей Витальевич, старший преподаватель

Рабочая программа принята на заседании кафедры физического воспитания «**24**» **июня** 2023 года. Протокол № 10.

1. Цели и задачи дополнительной общеразвивающей программы (далее – программы)

1.1. Целью программы является формирование компетенций:

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

1.2 Типы задач профессиональной деятельности, к которым готовятся обучающиеся в рамках освоения программы:

- педагогический
- тренерский

1.3. Программа ориентирована на подготовку обучающихся к профессиональной деятельности в сферах: 01 Образование и наука (в сфере начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований); 0,5 Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации)

1.4. В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы следующие компетенции:

Обобщенные трудовые функции/ трудовые функции (при наличии профстандарта)/ трудовые или профессиональные действия	Код и наименование компетенции ФГОС ВО, необходимой для формирования трудового или профессионального действия	Индикаторы достижения компетенций
	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.

1.5. Согласование междисциплинарных связей дисциплин, обеспечивающих освоение компетенций:

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

№ п/п	Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи	Форма обучения	
		Очная (модуль)	
		1	2
1	Физическая культура и спорт	+	+

2. Содержание курса

№	Наименование раздела/тем	Вид учебной работы, час	
		Л	ПЗ
			О.ф.
Модуль 1			
1	Упражнения на развитие гибкости и общей физической подготовленности.	-	8
2	Выполнение упражнений с использованием собственного веса.	-	8
3	Выполнение силовых упражнений со свободными весами.	-	8
4	Выполнения силовых упражнений на специальных тренажерах.	-	6
5	Зачет	2	
Модуль 2			
1	Упражнения на развитие гибкости и общей физической подготовленности.	-	8
2	Выполнение упражнений с использованием собственного веса.	-	8
3	Выполнение силовых упражнений со свободными весами.	-	8
4	Выполнения силовых упражнений на специальных тренажерах.	-	6
5	Зачет	2	
Итоговая аттестация			