

**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
«ФИТНЕС»**

Тамбов 2023

Автор программы:

Платонова Яна Валентиновна, к.п.н., доцент

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

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); 05 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 программы 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	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	

№	Наименование раздела/тем	Вид учебной работы, час	
		Л	ПЗ
			О.ф.
Итоговая аттестация			