

А

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»

Кафедра фитнеса и режиссуры театрализованных представлений

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
« 24 » _____ 10 _____ 2022 г.
протокол № 3
Заведующий кафедрой
И.В. Антипенкова

«УТВЕРЖДАЮ»
И.о. проректора по учебной работе
_____ И.А. Дьячук
« 15 » _____ 11 _____ 2022 г.

Рабочая программа по дисциплине
**УПРАВЛЕНИЕ МАССОЙ И СОСТАВОМ ТЕЛА
ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИТНЕСОМ**

основной профессиональной образовательной программы
по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура»
направленность (профиль) программы:
«Физкультурно-оздоровительные технологии»

Уровень образования: бакалавриат
Форма обучения: очная

Курс – 3
Семестр – 6
Итоговая форма контроля: зачет – 3 сем.

Рабочую программу разработала:
Тарасова Э.П. к.п.н., доцент

Смоленск 2022

А

Рабочая программа дисциплины «Управление массой и составом тела при занятиях фитнесом» обсуждена и утверждена с изменениями и дополнениями на заседании кафедры фитнеса и режиссуры театрализованных представлений
протокол № 1 от 30 августа 2022 года.

Зав.кафедрой фитнеса и РТП  И.В.Антипенкова

СОДЕРЖАНИЕ

1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта .	4
2. Результаты обучения по дисциплине	4
3. Место дисциплины в структуре ОПОП	5
4. Объем дисциплины и виды учебной работы.....	6
5. Содержание дисциплины	7
5.1. Количество часов по видам занятий	7
5.2. Содержание дисциплины по видам занятий	7
6. Самостоятельная работа студентов.....	11
7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации	14
7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины	14
7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы	15
7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля.....	15
7.2.1. Вопросы к зачету по дисциплине «Управление массой и составом тела при занятиях фитнесом».....	15
8. Перечень основной и дополнительной литературы	16
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимой для освоения дисциплины	17
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	18
11. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	19
Приложения	21