

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
«27» октября 2022 г.
протокол № 3
Заведующая кафедрой И.А.Грец



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

Рабочая программа по дисциплине

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИТНЕС-ТРЕНИРОВКИ

основной профессиональной образовательной программы
по направлению подготовки 49.04.01 «Физическая культура»

***Направленность (профиль программы): профессиональное образование в
области физической культуры и спорта***

Уровень образования: магистратура

Форма обучения: очная

Курс – 2

Семестр – 4

Итоговая форма контроля – зачет (4 семестр)

Рабочую программу разработала:
Булкова Т. М., к.п.н., доцент

Смоленск 2022

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	3
1.1.	Выписка из ФГОС 3++	3
1.2.	Краткая характеристика изучаемой дисциплины.....	3
2.	Результаты обучения по дисциплине	4
3.	Место дисциплины в структуре ОПОП	5
4.	Объем дисциплины и виды учебной работы	5
5.	Содержание дисциплины	6
5.1.	Количество часов по видам занятий.....	6
5.2.	Содержание дисциплины по видам занятий.....	7
5.2.1.	Содержание занятий	7
6.	Самостоятельная работа студентов.....	13
7.	Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации....	18
7.1.	Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины.....	18
7.2.	Типовые контрольные задания или иные материалы.....	
7.2.1.	Формы текущего, промежуточного и итогового контроля	19
7.2.2.	Вопросы к зачету	19
8.	Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины	21
9.	Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины.....	22
10.	Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	23
11.	Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	25