

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: заочная

Курс – 5  
Семестр – 10  
Итоговая форма контроля: зачет – 10 сем.

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

Смоленск 2022

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.....	10
7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации .....	13
7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины .....	13
7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы .....	14
7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля.....	14
7.2.1. Вопросы к зачету по дисциплине «Управление массой и составом тела при занятиях фитнесом».....	14
8. Перечень основной и дополнительной литературы .....	15
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимой для освоения дисциплины .....	16
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	17
11. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	18
Приложения .....	20