

**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  
**ОСНОВЫ ПЕРСОНАЛЬНОГО ТРЕНИНГА**  
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 – 2,3  
Семестр – 4,5  
Итоговая форма контроля: зачет – 5 семестр

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

Смоленск 2022

Рабочая программа дисциплины «Основы персонального тренинга»  
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 .....	6
4. Объем дисциплины и виды учебной работы .....	7
5. Содержание дисциплины .....	7
5.1. Количество часов по видам занятий .....	7
5.2.Содержание дисциплины по видам занятий .....	8
6. Самостоятельная работа студентов .....	12
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
7.2.2. Вопросы к зачету .....	16
8. Перечень основной и дополнительной литературы .....	17
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «интернет», необходимый для освоения дисциплины (модуля) .....	18
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины .....	18
11. Материально-техническое обеспечение дисциплины .....	19