

ТЕМИ КОНТРОЛЬНИХ ЗАВДАНЬ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ПІДГОТОВКА ПЕРСОНАЛЬНОГО ТРЕНЕРА»

Підготувати у формі презентації та доповіді для захисту завдання за наступними темами:

1. Особливості роботи фітнес-інструктора
2. Зворотна сторона фітнесу (про проблеми фітнес-індустрії та оздоровчого тренінгу)
3. Методичні основи персонального тренінгу
4. Особливості психології взаємини між тренером і спортсменом
5. Дослідження силової підготовки дівчат і жінок, що займаються фітнесом
6. Дослідження силової підготовки юнаків і дівчат студентського віку, що займаються фітнесом
7. Система підготовки фахівців за різними напрямками оздоровчої тренування
8. Психологічні особливості особистості тренера
9. Психологічні аспекти персонального тренінгу
10. Характеристика кращих додатків, що знаходяться у вільному доступі і корисних для системи спортивно-оздоровчого тренування
11. Дослідження (аналіз) позитивних і негативних аспектів персональних тренувань
12. Спортивне харчування в умовах тренувальної діяльності.
13. Аналіз (порівняльний аналіз) систем персональних тренувань з постановкою завдань локального характеру