ТЕМАТИКА КУРСОВИХ РОБІТ З ДИСЦИПЛІНИ

«Фітнес-програми»

1. Використання сучасних фітнес-програм у фізичному вихованні студентів.
2. Використання сучасних фітнес-програм у фізичному вихованні та оздоровленні різних осіб різного віку.
3. Використання фітнес-програм аеробної спрямованості для осіб з низьким рівнем функціонального стану.
4. Складання фітнес-програм аеробної спрямованості для осіб різного віку згідно рівня функціонального стану.
5. Розробка фітнес-програм аеробної спрямованості з використанням технічних пристроїв.
6. Особливості фітнес-програм для осіб різного віку з використанням кардіо-тренажерів.
7. Перспективи застосування калланетики у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів.
8. Перспективи застосування стрейчингу у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів для розвитку гнучкості.
9. Перспективи застосування пілатесу у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів з різним рівнем фізичної підготовленості.
10. Особливості фітнес-програм, з аснованих на оздоровчих видах гімнастики.
11. Складання фітнес-програм для дітей шкільного віку на заняттях з фізичної культури.
12. Особливості професійної діяльності фахівців з оздоровчого фітнесу.
13. Вплив занять оздоровчим фітнесом на розвиток фізичних якостей студентів.
14. Вплив занять оздоровчим фітнесом на розвиток психічних якостей осіб різного віку та фізичного розвитку.
15. Особливості складання програм з ментального фітнесу.
16. Використання сучасних фітнес програм і технологій у футболі.
17. Використання сучасних фітнес програм і технологій у гандболі.
18. Використання сучасних фітнес програм і технологій у волейболі.
19. Особливості професійної діяльності спеціалістів з оздоровчого фітнесу.
20. Особливості технологій впровадження оздоровчих фітнес-програм серед населення.
21. Дослідження структури і змісту фітнес-програм різної оздоровчої спрямованості.
22. Ефективність занять дитячим фітнесом з елементами естетичної гімнастики.
23. Ефективність занять дитячим фітнесом з елементами художньої гімнастики.
24. Йога як один з видів оздоровчої рухової активності для подолання стресу.
25. Особливості складання фітнес-програм для жінок з Т-типом конституції.
26. Особливості складання фітнес-програм для жінок з А-типом конституції.
27. Особливості складання фітнес-програм для жінок з О-типом конституції.
28. Особливості складання фітнес-програм для жінок з Н-типом конституції.
29. Особливості складання фітнес-програм для жінок з І-типом конституції.
30. Особливості складання фітнес-програм для жінок з Х-типом конституції.
31. Методичні особливості складання фітнес-програми для людей з надмірною вагою.
32. Оздоровчі фітнес-програми для відновлення фізичного стану осіб з різними патологіями.
33. Техніко-тактична підготовка та регулювання фізичного навантаження в процесі занять фітнесом.
34. Фітнес-програми, як сучасні популярні спеціально організовані форми рухової активності.
35. Створення та впровадження нових фітнес-програм у роботу фізкультурно-оздоровчих організацій.
36. Розвиток фітнес-послуг у різних галузях науки.
37. Обґрунтування впровадження фітнес-програм і технологій у сучасний процес фізичної культури дітей дошкільного або шкільного віку.
38. Оптимізація рівня рухової активності дітей різного шкільного віку шляхом впровадження фітнес-програм у систему фізичного виховання.
39. Особливості фітнес-програм, призначених для розвитку фізичних якостей осіб різного віку та рівня підготовленості.