

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Воронежский государственный институт физической культуры»

«УТВЕРЖДЕНО»  
Решением Ученого совета  
ФГБОУ ВО «ВГИФК»  
(протокол № 1 от «30» августа 2018 г.)  
Председатель Ученого совета  
Г.В. Бугаев  
Секретарь Ученого совета  
О.Н. Савинкова

**Примерная тематика итоговых квалификационных работ  
для обучающихся на ФДПО  
(программа профессиональной переподготовки  
«Тренер по фитнесу»)**

1. Реализация фитнес-технологий в целях совершенствования физического воспитания и спортивной подготовки детей и юношества.
2. Технологии физкультурно-оздоровительной работы в рамках профилактики и реабилитации детей, подростков, молодежи в связи с проблемой алко-, нарко-, и никотиновой зависимости средствами фитнеса.
3. Методические подходы к эффективному развитию физических качеств у детей дошкольного (школьного) возраста средствами фитнеса.
4. Разработка эффективных методик проведения занятий фитнесом.
5. Повышение уровня здоровья детей дошкольного возраста при реализации методических установок авторских, инновационных, интерактивных программ по фитнесу.
6. Разработка эффективных методик использования физкультурно-спортивного и игрового оборудования на занятиях детским фитнесом.
7. Использование методов психорегуляции на занятиях фитнесом.
8. Разработка эффективных комплексов физических упражнений в оздоровительном фитнесе.
9. Эффективное управление фитнес-клубом.
10. Фитнес для снижения биологического возраста и замедления темпов старения (Anti-aging фитнес).
11. Многофункциональность фитнес-тренировок.
12. Теория фитнес-тренировки.
13. Силовая тренировка (тренировка с отягощениями).
14. Тренировка гибкости (стретчинг).
15. Организация персонального тренинга в фитнесе.

16. Профессиональная деятельность персонального тренера по фитнесу.
17. Удержание персональных клиентов. Мотивирование клиента в фитнесе.
18. Фитнес в системе физической культуры.
19. Современные фитнес-технологии: задачи, функции, целевое назначение.
20. Техника безопасности фитнес-тренировки.
21. Фитнес и здоровье.
22. Система фитнес-тренировки.
23. Методика построения занятий фитнесом с различными категориями населения (дети, подростки, женщины, мужчины, лица пожилого возраста и др. – по выбору).
24. История фитнеса в России и за рубежом.
25. Методика проведения аэробной (или анаэробной) тренировки в фитнесе.
26. Материально-техническое обеспечение занятий фитнесом.
27. Характеристика профессиональных и личностных качеств тренера. Права и обязанности тренера по фитнесу.
28. Функциональный тренинг. Методы построения функциональной тренировки.
29. Основные правила тренировки на степ-платформе.
30. Особенности организации и проведения фитнес-занятий для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
31. Медицинский и педагогический контроль на занятиях фитнесом.
32. Фитнес как сфера деятельности специалиста по физической культуре и спорту.
33. Современные направления фитнес-индустрии.
34. Методика построения занятий байлотерапией.
35. Особенности CrossFit.
36. Самые эффективные виды фитнеса для похудения.
37. История возникновения современной аэробики.
38. Оздоровительная аэробика, новые технологии и тенденции.
39. Теория и методика детского фитнеса.
40. Фитнес-технологии: классификационный подход.
41. Особенности работы с подростками в фитнес-клубах.
42. Функциональный тренинг как средство повышения физической подготовки и укрепления здоровья.
43. Силовые направления фитнеса.
44. Аквадинамика – особенности проведения занятий.
45. Степ-аэробика. Мифы и факты.
46. Интенсивность в силовом тренинге.
47. Оздоровительная тренировка. Физиологические основы оздоровительной тренировки.
48. Фитнес для начинающих: основные методические рекомендации.

49. Программа тренировок бодифлекс (воркаут, стретчинг, йога, пилатес, калланетика, шейпинг, аэробика и др.).
50. Методика преподавания фитнеса.
51. Питание и фитнес.
52. Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе (вузе).
53. Фитнес-аэробика как профилактика вредных привычек.

*Представленная тематика является примерной. Каждый обучающийся может в согласовании с научным руководителем уточнить, конкретизировать или трансформировать предложенные темы в соответствии с поставленной проблемой, выявленной актуальностью и профессиональным интересом.*