

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 тренажерного зала»)**

1. Исторические аспекты становления бодибилдинга (за рубежом, в России) (по выбору).
2. Теоретические аспекты бодибилдинга.
3. Силовая тренировка (тренировка с отягощениями).
4. Организация персонального тренинга в бодибилдинге.
5. Профессиональная деятельность персонального тренера по бодибилдингу.
6. Удержание персональных клиентов. Мотивирование клиента в сфере фитнеса.
7. Бодибилдинг в системе физической культуры.
8. Современные технологии силовой тренировки: задачи, функции, целевое назначение.
9. Техника безопасности тренировки в бодибилдинге.
10. Бодибилдинг и здоровье.
11. Система бодибилдинга в фитнес-индустрии.
12. Методика построения занятий бодибилдингом с различными категориями населения (дети, подростки, женщины, мужчины, лица пожилого возраста и др. – по выбору).
13. Методика проведения аэробной (или анаэробной) тренировки в бодибилдинге.
14. Материально-техническое обеспечение занятий бодибилдингом.
15. Характеристика профессиональных и личностных качеств тренера. Права и обязанности тренера по бодибилдингу.

16. Функциональный тренинг. Методы построения функциональной тренировки в бодибилдинге.

17. Основные правила тренировки на тренажерах.

18. Особенности организации и проведения силовых тренировок с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

19. Медицинский и педагогический контроль на занятиях бодибилдингом.

20. Бодибилдинг как сфера деятельности специалиста по физической культуре и спорту.

21. Современные направления силовой тренировки.

22. Методика построения занятий бодибилдингом.

23. Методика проведения силовых тренировок с целью снижения веса (набора мышечной массы; повышения функциональной подготовки) (по выбору).

24. Оздоровительная система силовых упражнений с лицами разного возраста (возраст занимающихся уточняется).

25. Оздоровительная система силовых упражнений - новые технологии и тенденции.

26. Теория и методика юношеского бодибилдинга.

27. Классификационный подход в бодибилдинге.

28. Особенности работы с подростками в фитнес-клубах.

29. Функциональный тренинг как средство повышения физической подготовки и укрепления здоровья.

30. Силовые направления фитнеса.

31. Интенсивность в силовом тренинге.

32. Оздоровительная тренировка. Физиологические основы оздоровительной тренировки.

33. Фитнес для начинающих: основные методические рекомендации.

34. Методика преподавания бодибилдинга.

35. Питание и бодибилдинг.

36. Методика организации и проведения силовых занятий в школе (вузе).

37. Бодибилдинг как профилактика вредных привычек.

38. Бодибилдинг как средство совершенствования физического воспитания и спортивной подготовки юношества.

39. Технологии физкультурно-оздоровительной работы в рамках профилактики и реабилитации подростков и молодежи в связи с проблемой алко-, нарко-, и никотиновой зависимости средствами бодибилдинга.

40. Методические подходы к эффективному развитию физических качеств у детей школьного возраста средствами бодибилдинга.

41. Разработка эффективных методик проведения занятий бодибилдингом.

42. Повышение уровня здоровья детей школьного возраста при реализации методических установок авторских, инновационных, интерактивных программ по бодибилдингу.

43. Разработка эффективных методик использования физкультурно-спортивного и игрового оборудования на занятиях бодибилдингом с подростками.

44. Использование методов психорегуляции на занятиях бодибилдингом.

45. Разработка эффективных комплексов физических упражнений силовой тренировки.

46. Эффективное управление фитнес-клубом.

47. Многофункциональность силовой тренировки.

48. Бодибилдинг: правила самостоятельных тренировок.

49. Бодибилдинг и фитнес: общее и различия.

50. Авторские программы и/или системы силовых тренировок (программа Колемана, программа Шварценеггера, Система Зейна, Программа Джея Катлера, высокоинтенсивный тренинг, программа МакРоберта, Система Плинтовича и др.).

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.