

УТВЕРЖДЕНО
кафедрой технологий фитнеса
протокол № 11 от 13.06.2025

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ КУРСОВЫХ РАБОТ

для направления специальности 1-88 01 02-01 «Оздоровительная и адаптивная физическая культура (оздоровительная)», специальности 6-05-1012-01 «Физическая культура», профиляции «Оздоровительная физическая культура»
на 2025/2026 учебный год

1. Улучшение показателей физического состояния (физическое развитие, функциональное состояние, физическая подготовленность) учащихся школьного возраста (младший, средний, старший), занимающихся различными видами фитнеса (на выбор).

2. Детский фитнес в системе физкультурно-оздоровительной работы в учреждениях общего среднего и дополнительного образования.

3. Развитие двигательных способностей у учащихся, занимающихся фигурным вождением велосипеда.

4. Повышение физической подготовленности учащихся школьного возраста на учебных занятиях «Физическая культура и здоровье».

5. Применение метода сопряженного воздействия (круговой, интервальной тренировки и др.) на уроках «Физическая культура и здоровье» в учреждении общего среднего образования.

6. Организация и проведение занятий фитнесом (на выбор) в учреждениях общего среднего и дополнительного образования.

7. Организация и проведение туристских походов с учащимися учреждений общего среднего образования.

8. Спортивное ориентирование как средство развития двигательных способностей у учащихся учреждений общего среднего образования.

9. Влияние спортивных и подвижных игр на физическое состояние (физическое развитие, функциональное состояние, физическая подготовленность) учащихся учреждений общего среднего образования.

10. Организация и содержание физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в учреждении общего среднего образования.

11. Воздействие различных видов фитнеса (на выбор) на уровень физической подготовленности учащихся (студентов).

12. Развитие двигательных способностей у учащихся (студентов) методом круговой тренировки.

13. Развитие специфических физических качеств с использованием средств фитнеса у занимающихся различными видами спорта (по выбору).

14. Ментальный фитнес (на выбор) как средство улучшения гибкости и развития подвижности в суставах у людей различного пола и возраста.

15. Развитие профессионально-прикладных физических качеств у сотрудников МВД (МЧС, ОВД и др.) Республики Беларусь.

16. Особенности применения миофасциального релиза в современных фитнес-технологиях с лицами различного пола и возраста.

17. Улучшение показателей физического состояния (физическое развитие, функциональное состояние, физическая подготовленность) лиц различного пола и возраста, занимающихся традиционными и инновационными видами фитнеса (на выбор).

18. Повышение мотивации к занятиям оздоровительной направленности лиц различного пола и возраста на основе использования инновационных технологий фитнеса.

19. Коррекция телосложения лиц зрелого возраста, заминающихся различными видами фитнеса (на выбор).

20. Воздействие комплексных занятий фитнесом (на выбор) на показатели физического состояния (физическое развитие, функциональное состояние, физическая подготовленность) лиц различного пола и возраста.

21. Программирование индивидуальных занятий фитнесом (на выбор) с учетом показателей физического состояния лиц различного пола и возраста.

22. Программирование групповых занятий фитнесом (на выбор) для лиц различного пола и возраста.

23. Применение современных видов фитнеса аэробной направленности с лицами различного пола и возраста.

24. Организация и проведение семейного оздоровительного похода, способствующего развитию физических качеств лиц различного пола и возраста.

25. Использование различных видов фитнеса для развития профессионально-прикладных физических качеств, умений и навыков.

26. Применение различных средств фитнеса в режиме рабочего и свободного времени трудящихся (производственная гимнастика, послетрудовая реабилитация, профилактика профессиональных заболеваний), в зависимости от группы труда (по выбору).

27. Организация и управление процессом формирования оздоровительных услуг.

28. Пропаганда современных видов фитнеса на рынке оздоровительных услуг.

29. Организация и проведение туристских походов со взрослым населением.

30. Планирование маршрута и проведение оздоровительного похода выходного дня в летнее время на территории Республики Беларусь с различным контингентом населения.

31. Туристские походы как эффективное средство снятия эмоциональной напряженности у представителей различных профессий.

32. Использование современных средств навигации и проведение оздоровительного похода с лицами различного возраста и пола.

33. Влияние массовых мультиспортивных соревнований в Республике Беларусь на приобщение населения к занятиям оздоровительным туризмом.

34. Применение современных видов фитнеса силовой направленности с лицами различного пола и возраста.

35. Применение традиционных видов оздоровительной физической культуры с лицами различного пола и возраста.