ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ

по учебной дисциплине «Современные виды фитнеса» для студентов 4 курса дневной, 5 курса заочной форм получения образования

1. Бодибалет. Особенности проведения занятий.
2. Зумба-степ. Особенности проведения занятий.
3. Кенгу-джампс. Особенности проведения занятий.
4. Стилетто. Особенности проведения занятий.
5. HIIT (высокоинтенсивная интервальная тренировка). Особенности проведения занятий.
6. TRX-петли. Особенности проведения занятий.
7. CrossFit. Особенности проведения занятий.
8. Animals Flow. Особенности проведения занятий.
9. Грув (свободное раскачивание). Особенности проведения занятий.
10. Borwa (Алфавит фитнес). Особенности проведения занятий.
11. Бодиарт фитнес. Особенности проведения занятий.
12. Fly Yoga (йога в воздухе). Особенности проведения занятий.
13. Йогалатес. Особенности проведения занятий.
14. Фитнес на батутах. Особенности проведения занятий.
15. Аквадинамика. Особенности проведения занятий.
16. Bosu. Особенности проведения занятий.
17. Будокон. Особенности проведения занятий.
18. Life coaching. Особенности проведения занятий.
19. Паунд. Особенности проведения занятий.
20. Барре фитнес-балет. Особенности проведения занятий.
21. Ropes gone wild (тренировка с катанами). Особенности проведения занятий.
22. Пилоксинг. Особенности проведения занятий.
23. Пилатес. Особенности проведения занятий.
24. Функциональная тренировка. Особенности проведения занятий.
25. Интервальная тренировка. Особенности проведения занятий.
26. Силовая тренировка. Особенности проведения занятий.