

## Теми рефератів для студентів 1 курсу – аеробіка. 2 семестр

1. Фітнес, як спосіб життя
2. Загальна характеристика фітнесу
3. Фізична культура і фітнес
4. Акробатичний рок - н - рол
5. Черлідінг (групи підтримки спортивних команд)
6. Ритмічна гімнастика
7. Танцювальні види гімнастики
8. ЗСЖ в молодіжному середовищі
9. ЗСЖ у фізичній культурі
10. Здоров'я людини, як суспільна цінність
11. Фактори, що визначають здоров'я
12. Рекреаційна гімнастика
13. Спосіб життя студента і спортсмена
14. Студентський спорт
15. Пілатес
16. Теоретичні знання з історії виникнення та розвитку спортивної аеробіки в Україні.
17. Спортивна аеробіка, як вид спорту для підтримки високого рівня фізичної й розумової працездатності.
18. Оздоровча аеробіка та види гімнастики, які входять до її складу.
19. Формування мотивації до занять аеробікою, як складової здорового способу життя.
20. Види програм спортивної аеробіки.
21. Командна аеробіка, як складова виду спорту для підтримки мотивації до здорового способу життя.
22. Вплив спортивної аеробіки на стан опорно-рухового апарату.
23. Фанк-аеробіка, як засіб емоційної розрядки, розвитку координації на практичних заняттях.
24. Види рухової активності силової спрямованості – складова частина фітнес програм в аеробіці.
25. Контроль і самоконтроль стану організму при заняттях аеробікою.
26. Оздоровчий вплив вправ за системою Пілатес на функціональний стан студентів.
27. Степ аеробіка, як засіб технічної підготовки, її застосування на практичних заняттях.
28. Самостійна робота студентів зі спортивної аеробіки.
29. Планування, форми та організація самостійних занять.
30. Стренфлекс – система всебічного гармонійного розвитку людини.
31. Поняття про соціально-біологічні основи фізичної культури.
32. Культура здоров'я і боротьба зі шкідливими звичками.
33. Відновлення розумової працездатності засобами фізичної рекреації.
34. Фітнес і здоров'я.

35. Олімпійський рух в Україні. Участь спортсменів України в Олімпійських іграх.

### **Теми рефератів для студентів 2 курсу - аеробіка. 4 семестр**

1. Фітнес і бодібілдинг
2. Фітнес в вищих навчальних закладах
3. Оздоровчий вплив фітнес вправ на організм людини
4. Характеристика фітнес занять
5. Фітнес і йога
6. Особливості ціноутворення на фізкультурно - спортивні послуги
7. Атлетична гімнастика як вид самостійних занять фізичної культури
8. Історія розвитку оздоровчої гімнастики
10. Східні види гімнастики
11. Фізіологічні особливості жіночого організму в процесі занять фізичною культурою
12. Спосіб життя студента і спортсмена
13. Студентський спорт
14. Масовий спорт
15. Спорт вищих спортивних досягнень
16. Фізична культура і спорт Харківщини у 21 столітті
17. Спортивна аеробіка, як сучасний вид спорту для підтримки високого рівня фізичної й розумової працездатності.
18. Правила змагань зі спортивної аеробіки в Україні та світі.
19. Підвищення мотивації до занять з фізичного виховання засобами спортивної аеробіки, як складової якісної вищої освіти.
20. Аеробна гімнастика – складова сучасного виду спорту спортивна аеробіка.
21. Командна аеробіка – засіб відновлення психологічного стану студентів
22. Фанк-аеробіка – програма відновлення працездатності студентів.
23. Планування самостійних занять для студентів .
24. Вплив музичного супроводу на емоційний стан студентів.
25. Застосування базових аеробних вправ як метод розвитку гнучкості, сили та загальної витривалості.
26. Оволодіння різноманітними стилями танцювальної культури фанк аеробіки для розвитку координаційних здібностей.
27. Стренфлекс – змагальне тестування здібностей студентів та рівня фізичного стану.
28. Контроль за станом серцево-судинної та дихальної систем як засіб запобігання нещасних випадків під час занять з аеробіки.
29. Застосування базових аеробних вправ з гімнастичним м'ячем, гімнастичними палицями, ізотонічними кільцями як метод розвитку сили.

30. Застосування базових аеробних вправ з гімнастичним м'ячем, гімнастичними палицями, ізотонічними кільцями як метод розвитку силової витривалості.

31. Складові харчових продуктів і їх значення для організму.

32. Харчування під час фізичних навантажень.

33. Огляд і аналіз поширених систем оздоровлення.

34. Відновлення розумової працездатності засобами фізичної рекреації.

35. Фітнес і здоров'я.

### **Теми рефератів для студентів 3 курсу – аеробіка. 6 семестр**

1. Атлетична гімнастика як вид самостійних занять фізичної культури

2. Історія розвитку оздоровчої гімнастики

3. Аеробіка (історія, види, методика проведення)

4. Дихальна гімнастика

5. Гімнастика суглобова

6. Прикладні види гімнастики

7. Критерії ефективності ЗСЖ (рекомендації студентам)

8. Фізичне, психічне, моральне здоров'я

9. ЗСЖ як умова повноцінного розвитку підлітка

10. Фактори, що визначають здоров'я

11. Рекреаційна гімнастика

12. Фізична культура і спорт Харківщини у 21 столітті

13. Силовий фітнес

14. Аеробіка з медичної точки зору

15. Огляд і аналіз поширених систем оздоровлення.

16. Фізична культура у сучасному суспільстві.

17. Законодавча основа фізичної культури та спорту.

18. Фізична культура і система фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

19. Основи організації фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах.

20. Фізична культура і спорт у системі навчання майбутніх фахівців.

21. Вплив рухової активності на тривалість життя людини.

22. Основи системи забезпечення працездатності та її відновлення засобами фізичної культури і спорту.

23. Вплив занять фізичною культурою і спортом на розумову працездатність.

24. Вплив фізичної культури і спорту на працездатність студентів в навчальному процесі.

25. Заняття фізичною культурою і спортом як засіб дії на емоційну сферу студентів.

26. Заняття фізичною культурою і спортом як засіб естетичного виховання студентів.

27. Умови формування позитивних рис особистості на заняттях фізичною культурою і спортом у студентів.
28. Методи фізичного удосконалення студентів.
29. Розвиток рухових якостей під час занять фізичною культурою і спортом.
30. Правила та методи самостійних занять фізичними вправами.
31. Значення гігієнічних норм та вимог на заняттях фізичною культурою.
32. Діагностика і само діагностика стану організму при регулярних заняттях фізичними вправами та спортом.
33. Методичні рекомендації для самостійних занять з фізичними навантаженнями.
34. Фізична підготовка в системі фізичного удосконалення людини.
35. Загальна фізична та спортивна підготовка в системі фізичного виховання.