**Лекційний курс з навчальної дисципліни**

**«Сучасні фітнес-технології»**

**Змістовий модуль 1**. **Степ-аеробіка.**

***Тема 1. Заборонені (травмонебезпечні) вправи на заняттях степ-аеробікою.***

Степ-платформа: розміри, висота, особливості. Вплив травмонебезпечних вправ на організм в цілому (на суглоби, м'язи). Негативний вплив на організм різких рухів і стрибків. Дозволені рухи на заняттях степ-аеробікою.

***Тема 2. Основні складові заняття степ-аеробікою.***

Основні кроки степ-аеробіки. Танцювальний блок заняття. Силовий блок заняття. Стрейчинг. Дозування вправ. ТБ, протипоказання до занять степ-аеробікою.

***Тема 3. Складання зв’язок до танцювального блоку степ-аеробіки.***

Особливості музики. Темп музики. Комбінації кроків. Хореографія зв’язок. Використання поворотів, переміщень, стрибків.

***Тема 4. Силові блоки на заняттях степ-аеробікою.***

Варіанти силових блоків. Дозування. Інтервали та характер відпочинку. Режими виконання силових вправ.

**Змістовий модуль 2**. **Фітбол-аеробіка.**

***Тема 1. Заборонені (травмонебезпечні) вправи на заняттях фітбол-аеробікою.***

Фітбол: розміри, висота, особливості. Вплив травмонебезпечних вправ на організм в цілому (на суглоби, м'язи). Негативний вплив на організм різких рухів і стрибків. Дозволені рухи на заняттях футбол-аеробікою.

***Тема 2. Основні складові заняття фітбол-аеробікою.***

Основні кроки фітбол-аеробіки. Танцювальний блок заняття. Силовий блок заняття. Стрейчинг. Дозування вправ. ТБ, протипоказання до занять фітбол-аеробікою.

***Тема 3. Складання зв’язок до танцювального блоку фітбол-аеробіки.***

Особливості музики. Темп музики. Комбінації кроків. Хореографія зв’язок. Використання поворотів, переміщень, стрибків, кидків фітболу, відбивів футболу, виконання зв’язок, сидячи на фітболі.

***Тема 4. Силові блоки на заняттях фітбол-аеробікою.***

Варіанти силових блоків. Дозування. Інтервали та характер відпочинку. Режими виконання силових вправ.

**Змістовий модуль 3**. **Система Пілатесу.**

**Тема 1.** ***Заборонені (травмонебезпечні) вправи на заняттях системою Пілатесу.***

Історія виникнення системи занять. Дозволені рухи на заняттях. Дихання підчас виконання вправ.

***Тема 2. Основні складові заняття системою Пілатесу.***

Основні вправи. Силові вправи. Стрейчинг. Дозування вправ. ТБ, протипоказання до занять системою Пілатесу.

***Тема 3. Силові вправи на заняттях системою Пілатесу.***

Варіанти силових вправ. Дозування. Інтервали та характер відпочинку. Режими виконання силових вправ. Дихання.

**Змістовий модуль 4**. **Система Калланетика.**

**Тема 1.** ***Заборонені (травмонебезпечні) вправи на заняттях калланетикою.***

Історія виникнення системи занять. Дозволені рухи на заняттях. Дихання підчас виконання вправ.

***Тема 2. Основні складові заняття калланетикою.***

Основні вправи. Силовий вправи. Стрейчинг. Дозування вправ. ТБ, протипоказання до занять калланетикою.

***Тема 3. Силові вправи на заняттях калланетикою.***

Варіанти силових вправ. Дозування. Інтервали та характер відпочинку. Режими виконання силових вправ. Дихання.