**Лекційний курс з навчальної дисципліни**

**«Ментальний фітнес»**

**Змістовий модуль 1.**  **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 2**. **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.

**Змістовий модуль 3. Йога.**