**Блок Самостійної роботи з курсу «Сучасні фітнес-технології»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  з/п | Назва теми | Кількість годин |
| денна форма навчання |
| 1 | Тема. Заборонені (травматичні) вправи на зайнятті степ-аеробікою. | 10 |
| 2 | Тема. Основні складові заняття степ-аеробікою. | 8 |
| 3 | Тема. Складання зв’язок до танцювального блоку степ-аеробікою. | 10 |
| 4 | Тема. Силові блоки на заняттях степ-аеробікою. | 10 |
| 5 | Тема. Заборонені (травматичні) вправи на зайнятті фітбол-аеробікою. | 9 |
| 6 | Тема. Основні складові заняття фітбол -аеробікою. | 9 |
| 7 | Тема. Складання зв’язок до танцювального блоку фітбол -аеробікою. | 9 |
| 8 | Тема. Силові блоки на заняттях фітбол -аеробікою | 9 |
| 9 | Тема. Заборонені (травматичні) вправи на зайнятті системою Пилатесу. | 12 |
| 10 | Тема. Основні складові заняття системою Пилатесу. | 12 |
| 11 | Тема. Силові вправи на заняттях системою Пилатесу. | 14 |
| 12 | Тема. Заборонені (травматичні) вправи на зайнятті калланетикою. | 12 |
| 13 | Тема. Основні складові заняття калланетикою. | 12 |
| 14 | Тема. Силові вправи на заняттях калланетикою. | 12 |
| **Разом** | | **148** |