

# ІНДИВІДУАЛЬНІ ЗАВДАННЯ

для студентів, які навчаються за графіком сприяння

з навчальної дисципліни

**«ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ»**

рівень вищої освіти «магістр»

для студентів 5 курсу

спеціальності 014.11 – Середня освіта (фізична культура)

факультет педагогічної освіти

©доц. Іваночко В. В.

- **Матеріали самопідготовки;**
- **Самостійні роботи:**

Скласти комплекс вправ для проведення заняття з базової аеробіки.

Скласти комплекс вправ для проведення заняття зі степ-аеробіки.

Скласти комплекс вправ для проведення заняття з футбол-аеробіки.

Скласти комплекс вправ для проведення заняття з танцювальної аеробіки (фанк, латина, джаз, диско, український драйв тощо).

Скласти комплекс вправ для проведення заняття зі слайд-аеробіки.

Скласти комплекс вправ для проведення заняття з аква-аеробіки.

Скласти комплекс вправ для проведення заняття з пілатесу.

Скласти комплекс вправ індивідуального заняття силового спрямування.