**Модуль 1.**

***Заочна форма навчання:***

**Змістовий модуль 1. Фітнес програми.**

**Лекція 1.** Вступна лекція. Вихідні поняття інноваційних засобів фізичного виховання.

**Лекція 2.** Фітнес-програми аеробної та силової спрямованості.

**Лекція 3.** Комплексні фітнес-програми та програми ментального фітнесу .

**Практичне заняття 1**. *Тема для обговорення:* Вихідні поняття інноваційних засобів фізичного виховання.

**Практичне заняття 2**. *Тема для обговорення:* Фітнес-програми аеробної та силової спрямованості.

**Практичне заняття 3.** *Тема для обговорення:* Комплексні фітнес-програми та програми ментального фітнесу .