**Практичні заняття** (денна – 14 г./ заочна – 10 г.):

**Заняття 1**. **Основи системи Пілатес.**

План заняття:

1. Принципи системи Пілатес.
2. Дихання під час занять Пілатесом.

*Завдання для самостійної роботи:* підготувати комплексвправ з гімнастичною палкою та надати методичні рекомендації.

**Заняття 2.** **Основи системи Пілатес.**

План заняття:

1. Центр сили та його структура.
2. Правильне положення тіла та постава.

*Завдання для самостійної роботи:* Підготувати комплекс вправ з фітболом та надати методичні рекомендації.

**Заняття 3**. **Основи фітнес-йоги.**

План заняття:

1. Стилі фітнес-йоги.
2. Фітнес-йога та дихання.

*Завдання для самостійної роботи:* підготувати комплекс базових поз стоячита надати методичні рекомендації.

**Заняття 4.** **Основи фітнес-йоги.**

План заняття:

1. Поради для початківців.

*Завдання для самостійної роботи:* підготувати комплекс базових поз сидячита надати методичні рекомендації.

**Заняття 5. Основи стретчинг-тренування.**

План заняття:

1. Гнучкість і методика її розвитку.
2. Засоби розвитку гнучкості.
3. Методи розвитку гнучкості.
4. Види стретчингу.
5. Правила застосування вправ стретчингу і регулювання навантаження.

*Завдання для самостійної роботи:* підготувати комплек вправ на гнучкість та надати методичні рекомендації.

**Заняття 6.** **Основи ушу.**

План заняття:

*Завдання для самостійної роботи:* опанувати техніку виконання базової вправи та надати методичні рекомендації.

**Заняття 7.** **Східні гімнастичні системи.**

План заняття:

1. Медитація Дзен.
2. Медитативні вправи цигун.

*Завдання для самостійної роботи:*  опанувати техніку виконання вправи динамічної практики цигун та надати методичні рекомендації.