**1 семестр**

1. Понятие об оздоровительной аэробике и шейпинге;
2. Место оздоровительной аэробики и шейпинга в системе физического воспитания
3. Содержание и направленность оздоровительной аэробики и шейпинга;
4. Классификация направлений оздоровительной аэробики;
5. Основные виды оздоровительной аэробики;
6. Термины основных шагов и их разновидностей;

Термины движений рук используемых в оздоровительной аэробике;

1. Направления в развитии современного шейпинга;
2. Правила шейпинга.
3. Методические основы занятий шейпингом