**5 семестр**

1. Составить комплекс упражнений с подбором музыки в очень высоком темпе (с музыкальным количеством акцентов 160-180 в мин.) для аэробной фазы урока с высокой ударной нагрузкой.

2. Методика составления учебных комбинаций – регламентированный вариант.

3. Методика составления учебных комбинаций – свободный стиль.

4. Составить соединения элементов и комбинаций методом «линейной прогрессии» (8-10 упражнений).

5. Составить соединения элементов и комбинаций методом от «головы» к «хвосту» (8-10 упражнений).

6. Составить соединения элементов и комбинаций методом «зиг-заг» (8-10 упражнений).

7. Составить соединения элементов и комбинаций "методом «сложения» (8-10 упражнений).

8. Составить соединения элементов и комбинаций "блок – методом» (8-10 упражнений).

9. Методика составления комплекса упражнений, направленного на снижение массы тела (аэробная направленность).

10. Методика составления комплекса упражнений. направленного на увеличение мышечной массы тела;

11. Методика составления комплекса упражнений, направленного на повышение силовой выносливости;