**4 семестр**

1. Составить программу без предметов и приспособлений низкой и высокой интенсивности.

2. Составить программу смешанную (комплексного типа).

3. Составить программу с использованием предметов и приспособлений.

4. Составить упражнение в соответствии с «музыкальным квадратом» (на 2, 4, 8, 16 и т. д. в арифметической прогрессии счёта).

5. Составить комплекс упражнений с подбором музыки в медленном темпе (с музыкальным количеством акцентов 40-60 в мин.) для заключительной части урока.

6. Составить комплекс упражнений с подбором музыки в умеренном темпе (с музыкальным количеством акцентов 50-90 в мин.) для заключительной части урока.

7. Составить комплекс упражнений с подбором музыки в среднем темпе (с музыкальным количеством акцентов 90-120 в мин.) для аэробной фазы урока с низкой ударной нагрузкой.

8. Составить комплекс упражнений с подбором музыки в темпе выше среднего (с музыкальным количеством акцентов 120-130 в мин.) для аэробной фазы урока танцевальной направленности.

9. Составить комплекс упражнений с подбором музыки в высоком темпе (с музыкальным количеством акцентов 130-160 в мин.) для аэробной фазы урока с высокой ударной нагрузкой.

10. Составить комплекс упражнений для мышц рук и плечевого пояса;

11. Составить комплекс упражнений для мышц ног;

12. Составить комплекс упражнений для мышц спины;

13. Составить комплекс упражнений для мышц живота;

14. Составить комплекс упражнений для мышц спины