**3 семестр**

1. Составить комплекс упражнений с отягощениями для мышц рук;

2. Составить комплекс упражнений с отягощениями для мышц плечевого пояса.

3. Составить комплекс упражнений с отягощениями для мышц груди.

4. Составить комплекс упражнений с отягощениями для мышц спины.

5. Составить комплекс упражнений с отягощениями для мышц живота.

6. Составить комплекс упражнений с отягощениями для мышц ног.

7.Составить комплекс упражнений для подготовительной части занятия аэробикой.

8. Составить комплекс упражнений для основной части занятия (аэробная фаза) аэробикой.

9. Составить комплекс упражнений для заключительной части занятия (аэробная фаза) аэробикой.