**2. семестр**

1. Музыкальное сопровождение в оздоровительной аэробике;

2. Структура и содержание занятия оздоровительной аэробикой и шейпингом;

3. Методика составления и обучения комбинациям в аэробике, программам в шейпинге;

4. Методика проведения занятий аэробикой, шецпингом;

5. Методические приёмы, обеспечивающие безопасность занятий аэробикой и шейпингом;

6. Контроль физического состояния при занятиях аэробикой и шейпингом;

7. Влияние занятий шейпингом на состояние организма занимающихся.

8. Формы проведения занятий по шейпингу.

9. Использование отягощений и тренажёров в шейпинге.