

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного  
образования муниципального образования город Краснодар  
спортивная школа «Юбилейная»**

## **МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА**

**Тема: «Методика развития выносливости спортсменов  
в танцевальном спорте дисциплина «танцевальном спорте»**

Авторы-составители:

Федоренко Иван Сергеевич, тренер-преподаватель

Матасова Софья Дмитриевна, тренер-преподаватель

Скоробогатова Валентина Юрьевна, тренер-преподаватель

г. Краснодар, 2025г.

## Содержание

АННОТАЦИЯ.....	3
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
1. Общая характеристика выносливости.....	4
2. Средства и методы воспитания выносливости в танцевальном спорте.....	6
3. Методика развития выносливости.....	9
4. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития выносливости.....	10
5. Практические рекомендации.....	12
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	14
СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	15
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	16

## АННОТАЦИЯ

Данная методическая разработка будет полезна тренерам и преподавателям спортивных школ и центров дополнительного образования.

Информация, изложенная в ней, может использоваться для создания новых учебных программ и расширения знаний в области методики проведения занятий по танцевальному спорту.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Выносливость** — это способность организма поддерживать высокую работоспособность на протяжении длительного времени, несмотря на усталость. В контексте танцевального спорта она подразделяется на два типа:

### Практическая значимость

Повышение уровня выносливости имеет важное практическое значение для спортсменов в танцевальном спорте. Развитая выносливость позволяет:

- Увеличивать длительность и интенсивность тренировок без значительного снижения работоспособности.
- Сохранять стабильность и точность выполнения технических элементов на протяжении всего соревнования.
- Улучшать общее физическое состояние и здоровье спортсмена.
- Снижать вероятность возникновения травм, связанных с усталостью.

Разработанная методика и комплексы упражнений могут быть интегрированы в повседневные тренировки, что сделает процесс физической подготовки более целенаправленным и эффективным. Кроме того, упражнения могут выполняться как на тренировочной базе, так и дома, что обеспечивает возможность дополнительной самостоятельной работы спортсменов.

### Актуальность

Вопросы развития выносливости в танцевальном спорте остаются актуальными, поскольку современные соревнования становятся всё более требовательными к физической форме участников. В условиях роста конкуренции на международной арене важность выносливости возрастает, ведь именно этот фактор часто становится решающим в достижении высоких результатов.

Научные исследования подтверждают, что включение специальных упражнений для развития выносливости в тренировочные планы существенно снижает риск переутомления и травматизма, что особенно актуально для молодых спортсменов, чей организм ещё находится в стадии активного роста и развития.

### Цель работы

Целью данной работы является разработка методики и комплекса

упражнений, направленных на повышение уровня выносливости у спортсменов в танцевальном спорте. Эта методика должна способствовать:

- Увеличению общей и специальной выносливости спортсменов.
- Оптимизации тренировочного процесса с учётом возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся.
- Созданию условий для безопасного и эффективного увеличения физических нагрузок.

Применение разработанных рекомендаций позволит тренеру-преподавателю более качественно подготовить спортсменов к соревнованиям, повысив их шансы на успешное выступление и достижение высоких спортивных результатов.

## **1. Общая характеристика выносливости в танцевальном спорте**

Общая характеристика выносливости в танцевальном спорте

Выносливость в танцевальном спорте — это способность спортсмена поддерживать высокий уровень физической активности и эффективности движений на протяжении всего выступления или тренировки, несмотря на накапливающуюся усталость. Это ключевой компонент успеха в любом соревновании, где требуется выполнение сложных и продолжительных танцевальных комбинаций.

### **Типы выносливости:**

1. Общая выносливость — это способность организма поддерживать работу с умеренной интенсивностью на протяжении длительного времени, обеспечивая эффективное функционирование сердечно-сосудистой и дыхательной систем. В танцевальном спорте общая выносливость важна для поддержания общего энергетического уровня на протяжении всего выступления.

2. Специальная выносливость — это способность спортсмена эффективно выполнять специфические для танцевального спорта движения на высоком уровне в течение длительного времени, преодолевая утомляемость. Это критически важно для сохранения точности и координации движений даже при высокой физической нагрузке.

### **Факторы, определяющие выносливость:**

- Сердечно-сосудистая система. Эффективная работа сердца и сосудов обеспечивает доставку кислорода и питательных веществ к работающим мышцам, что позволяет спортсмену поддерживать высокий уровень активности. Увеличенный объем сердца, эластичность сосудов и оптимальный кровоток являются ключевыми показателями.

- Дыхательная система. Хорошее дыхание позволяет организму получать необходимое количество кислорода, предотвращая быструю усталость. Увеличение жизненной емкости легких и улучшение газообмена способствуют эффективному использованию кислорода.

- Энергетические запасы. Организм использует энергию, получаемую из пищи, для поддержания физической активности. Запасы гликогена в мышцах и печени, а также способность организма эффективно использовать жиры и углеводы в качестве источников энергии обеспечивают длительную работу.

- Психологическая устойчивость. Способность справляться со стрессом, оставаться сосредоточенным и мотивированным играет значительную роль в поддержании выносливости. Уверенность в себе, контроль эмоций и умение противостоять усталости важны для достижения высоких результатов.

- Мышечная выносливость. Это способность мышц работать непрерывно в течение длительного времени без значительного снижения производительности. Улучшенное кровоснабжение мышц, увеличенное количество митохондрий и хорошая нервно-мышечная связь способствуют этому.

- Энергоэффективность движений. Грамотная техника исполнения танцевальных элементов минимизирует затраты энергии, что продлевает время активной работы.

Способы развития выносливости:

1. Аэробные тренировки — длительные сессии с умеренной интенсивностью, такие как бег, велосипед, плавание, которые улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

2. Интервальные тренировки — чередование высокоинтенсивных интервалов с низкоинтенсивными восстановительными фазами, что помогает улучшить специальную выносливость.

3. Тренировки на силу и выносливость — упражнения с весом или собственным телом, направленные на увеличение мышечной массы и выносливости.

4. Растяжка и гибкость — поддержание гибкости и подвижности суставов помогает предотвратить травмы и увеличить диапазон движений.

5. Правильное питание — сбалансированный рацион с акцентом на углеводы, белки и полезные жиры, который обеспечит организм необходимыми ресурсами для восстановления и роста.

6. Восстановление — адекватный сон, массаж, баня и другие методы релаксации способствуют быстрому восстановлению организма после тренировок.

7. Психологическая подготовка — работа над уверенностью, концентрацией и стрессоустойчивостью, что помогает спортсменам справляться с физическими и эмоциональными нагрузками.

Высокий уровень выносливости позволяет спортсменам показывать стабильные результаты на соревнованиях.

## **2. Средства и методы воспитания выносливости в танцевальном спорте**

Для достижения высоких результатов в танцевальном спорте воспитание выносливости является одной из главных задач тренировочного процесса. Ниже приведены основные средства и методы, используемые для развития общей и специальной выносливости у спортсменов.

Средства воспитания выносливости:

### **1. Аэробные тренировки:**

- Длительный бег трусцой.
- Велосипедные прогулки.
- Плавание

Эти виды активности развивают общую выносливость, улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышают общий уровень энергетики организма.

### **2. Интервальные тренировки:**

- Чередование высокоинтенсивных интервалов с низкоинтенсивными восстановительными фазами.

- Например, 30 секунд быстрого бега, затем 1 минута ходьбы.

Этот метод помогает улучшить специальную выносливость, адаптируя организм к работе в условиях переменного напряжения.

### **3. Тренировки на силу и выносливость:**

- Силовые упражнения с весами или собственным телом.
- Упражнения на сопротивление (резина, эспандеры).
- Приседы, выпады, отжимания, подтягивания.

Такие тренировки увеличивают мышечную массу и выносливость, что важно для поддержания стабильности и точности движений в танце.

### **4. Растяжка и гибкость:**

- Стретчинг.
- Йога.
- Пилатес.

Поддержание гибкости и подвижности суставов уменьшает риск травм и увеличивает диапазон движений, что положительно сказывается на выносливости.

### **5. Прыжковая тренировка:**

- Многократные прыжки на месте или с продвижением вперед.
- Прыжки через скакалку.

Это средство помогает укрепить ноги и улучшить взрывную силу, что полезно для танцев, содержащих прыжковые элементы.

#### 6. Хореографические связки:

- Долгосрочное повторение сложных танцевальных комбинаций.
- Работа над техникой и координацией движений.

Этот метод развивает специальную выносливость, помогая спортсменам поддерживать высокий уровень исполнения на протяжении всего выступления.

#### Методы воспитания выносливости:

##### 1. Методы постепенного наращивания нагрузки:

- Постепенное увеличение продолжительности и интенсивности тренировок.

- Добавление новых элементов и усложнение существующих связок.

Такой подход позволяет организму плавно адаптироваться к возрастающей нагрузке, избегая перегрузок и травм.

##### 2. Методы варьирования нагрузки:

- Изменение интенсивности и продолжительности тренировок.
- Включение дней с разной нагрузкой (легкая, средняя, тяжелая).

Это помогает избежать монотонности и поддерживает интерес к тренировочному процессу, одновременно стимулируя развитие выносливости.

##### 3. Методы интервальных тренировок:

- Чередование интенсивных и восстановительных фаз.
- Контролируемые паузы между сериями упражнений.

Интервалы позволяют максимально задействовать аэробные и анаэробные процессы, что ведет к ускоренному развитию выносливости.

##### 4. Методы круговой тренировки:

- Последовательное выполнение различных упражнений с минимальным отдыхом между ними.

- Круговые схемы, включающие кардио, силовые и растяжку.

Этот метод сочетает в себе развитие силы, выносливости и гибкости, что идеально подходит для комплексной подготовки танцоров.

##### 5. Методы психологической подготовки:

- Медитация и визуализация.
- Управляемое дыхание.
- Психологический тренинг на преодоление усталости.

Психологическая устойчивость играет важную роль в поддержании выносливости, поэтому работа над ментальной стойкостью также входит в арсенал методов.

Средства и методы воспитания выносливости в танцевальном спорте многообразны и зависят от целей конкретного этапа подготовки. Комбинированный подход, включающий аэробные, интервальные, силовые тренировки, а также растяжку и психологическую подготовку, позволяет достигнуть оптимальных результатов.

Важно помнить, что успех в воспитании выносливости заключается в грамотном сочетании этих средств и методов

### **3. Методика развития выносливости**

Основным методом развития выносливости в танцевальных видах спорта является интервальный метод. Он включает чередование интенсивных нагрузок с периодами восстановления. Например, спортсмены могут выполнять серию быстрых танцевальных элементов, затем делать короткий перерыв, после чего снова повторять интенсивную работу. Этот подход помогает улучшить аэробную и анаэробную выносливость, необходимую для длительных выступлений и сложных хореографических композиций.

**Для развития выносливости применяются следующие упражнения:**

1. Кардио-упражнения: Бег, прыжки со скакалкой, велосипед или эллиптический тренажёр помогают развивать общую выносливость организма.
2. Интервальные тренировки: Чередование высокоинтенсивной работы (например, быстрые танцевальные элементы) с короткими периодами отдыха.
3. Прыжковые упражнения: Прыжки на месте, выпрыгивания из приседа, прыжки через препятствия развивают взрывную силу и выносливость ног.
4. Тренировки с собственным весом: Приседания, выпады, планка и другие упражнения, направленные на укрепление мышечного корсета и выносливость всего тела.
5. Специальные танцевальные комбинации: Повторение сложных комбинаций под музыку с высокой скоростью и длительными подходами способствует развитию специфической танцевальной выносливости.

#### **Методы**

1. Интенсивные интервалы: Работа на пределе возможностей с минимальными паузами для отдыха.
2. Длительные низкоинтенсивные тренировки: Продолжительная работа с умеренной нагрузкой, направленная на развитие общей выносливости.
3. Круговые тренировки: Выполнение нескольких упражнений подряд без перерыва, затем короткий отдых и повторение цикла.

4. Игровые и соревновательные методы: Соревнования между танцорами, например, кто дольше продержится в определённой танцевальной связке, создают дополнительную мотивацию и повышают уровень выносливости.

#### **Последовательность упражнений**

1. Разминка: Легкая кардионагрузка и растяжка для подготовки мышц и суставов к работе.

2. Основная часть: Интенсивные упражнения на выносливость, включая кардио, прыжковые элементы, специальные танцевальные комбинации.

3. Заминка: Медленные упражнения и растяжка для восстановления дыхания и расслабления мышц.

Эти аспекты методики позволяют эффективно развивать выносливость в танцевальном спорте, улучшая физические возможности танцоров и повышая их способность выдерживать высокие нагрузки на выступлениях

#### **4. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития выносливости**

Для оценки уровня развития выносливости в танцевальном спорте используют специализированные тесты и контрольные упражнения. Они позволяют объективно оценить физическую готовность танцоров к длительным физическим нагрузкам и определить направления для дальнейшего совершенствования. Вот несколько примеров таких тестов:

##### **1. Тест Купера (беговой тест)**

Этот классический тест используется для оценки общей выносливости. Суть теста заключается в том, чтобы пробежать максимальное расстояние за 12 минут. По результатам дистанции оценивается уровень физической подготовленности.

- Участнику дается 12 минут на то, чтобы пробежать максимально возможное расстояние.

- Результаты фиксируются в метрах.

Оценка:

- Чем больше дистанция, тем выше уровень выносливости.

##### **2. Челночный бег**

Этот тест имитирует смену направлений и резкую смену скорости, что характерно для многих видов танца.

- На расстоянии 20 метров устанавливаются две линии старта и финиша.

- Участник бежит от одной линии к другой, касаясь земли рукой возле каждой линии.

- Тест продолжается до тех пор, пока участник не сможет поддерживать заданный темп.

Оценка:

- Время, затраченное на преодоление всех отрезков, фиксируется и сравнивается с нормативными показателями.

### **3. Прыжковый тест**

Этот тест оценивает выносливость ног и способность поддерживать высокую активность в течение длительного времени.

- Участник выполняет серию прыжков на месте с максимальной высотой в течение определенного времени (обычно 1-2 минуты).

- После окончания времени подсчитывается общее количество выполненных прыжков.

Оценка:

- Чем больше прыжков выполнено, тем выше уровень выносливости.

### **4. Тест на удержание статического положения**

Этот тест проверяет способность удерживать статическое положение, что важно для некоторых видов танца, таких как балет.

Как проводить:

- Участник занимает позицию планки или другое статическое положение.

- Засекается время, в течение которого участник способен удержать эту позицию.

Оценка:

- Длительность удержания позиции свидетельствует об уровне выносливости.

### **5. Тест на выносливость танцевальных связок**

Этот тест специально разработан для танцевального спорта и оценивает способность танцора выполнять сложные хореографические связки длительное время.

Как проводить:

- Выбирается сложная танцевальная связка, состоящая из различных элементов (прыжки, повороты, шаги и т.д.).

- Участник должен повторить эту связку максимальное количество раз за определенный промежуток времени (например, 3-5 минут).

Оценка:

- Количество правильно выполненных связок указывает на уровень выносливости.

### **6. Сердечно-легочные тесты**

Эти тесты оценивают способность сердца и легких восстанавливаться после интенсивной нагрузки.

Как проводить:

- Сначала проводится интенсивная физическая нагрузка (например, бег или прыжки).
- Затем измеряется частота сердечных сокращений сразу после завершения нагрузки и через определенные промежутки времени (через 1, 2, 3 минуты).

Оценка:

- Быстрая нормализация пульса говорит о хорошей выносливости и восстановлении.

## 5. Практические рекомендации

При развитии выносливости важно учитывать следующие практические рекомендации:

### 1. Индивидуальный подход

- Учитывать уровень физической подготовки каждого участника. Для новичков нагрузки должны быть ниже, чем для опытных спортсменов.
- Разрабатывать программы тренировок с учетом возраста, пола и состояния здоровья занимающихся.

### 2. Постепенное увеличение нагрузок

- Начинать тренировки с небольших объемов и интенсивности, постепенно увеличивая их.
- Избегать резких скачков в нагрузках, чтобы избежать травм и перетренированности.

### 3. Разнообразие видов деятельности

- Включать в программу различные виды активности: бег, плавание, велосипед, лыжи, аэробику и др., чтобы развивать разные типы выносливости.
- Чередовать упражнения на выносливость с силовыми и скоростными тренировками для гармоничного развития всех физических качеств.

### 4. Регулярность тренировок

- Проводить занятия регулярно, желательно не менее трех раз в неделю.
- Соблюдать режим отдыха между тренировками, чтобы организм успевал восстановиться.

### 5. Контроль за состоянием организма

- Следить за пульсом, дыханием и общим самочувствием во время тренировок.
- Использовать методы мониторинга физического состояния, такие как пульсометры и фитнес-трекеры.

### 6. Правильное питание и гидратация

- Обеспечить сбалансированное питание с достаточным количеством

углеводов, белков и жиров.

- Пить достаточное количество воды до, во время и после тренировок, чтобы предотвратить обезвоживание.

#### 7. Психологическая подготовка

- Работать над мотивацией и психологической устойчивостью к длительным физическим нагрузкам.

- Внедрять элементы медитации и релаксации для снижения уровня стресса и улучшения концентрации.

#### 8. Безопасность

- Подбирать подходящую обувь и одежду для тренировок.

- Тренироваться в безопасных условиях, избегая опасных мест и ситуаций.

#### 9. Взаимодействие с тренером

- Консультироваться с квалифицированным специалистом при составлении плана тренировок.

- Регулярно получать обратную связь от тренера о прогрессе и корректировке программы.

Следуя этим рекомендациям, можно эффективно и безопасно развивать выносливость, избегая травм и перегрузок.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Развитие выносливости является ключевым аспектом подготовки танцоров в танцевальном спорте. Выносливость позволяет спортсменам выдерживать высокие физические нагрузки, сохранять высокий уровень энергии и концентрации на протяжении всего выступления, а также быстро восстанавливаться между соревнованиями. Методики, направленные на развитие выносливости, включают разнообразные подходы, начиная от аэробной работы и заканчивая интервальными тренировками, что помогает улучшать функциональные возможности организма и повышать общую физическую готовность спортсмена.

Эффективная методика должна учитывать индивидуальные особенности каждого танцора, включая возраст, пол, уровень физической подготовки и специфику соревновательной дисциплины. Постепенное увеличение нагрузок, регулярность тренировок и контроль за состоянием организма являются важными элементами успешного процесса развития выносливости. Также особое внимание следует уделять правильному питанию, гидратации и психологической подготовке, что способствует поддержанию высокого уровня мотивации и снижению риска возникновения травм.

Таким образом, систематический и грамотный подход к развитию выносливости в танцевальном спорте позволяет достичь высоких спортивных результатов, улучшить качество выступлений и минимизировать риски для здоровья спортсменов.

## СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бабушкин Г.Д. Физическая подготовка в танцевальном спорте. – Москва: Спорт, 2010.
2. Васильев С.А. Тренировка выносливости у танцоров. – Санкт-Петербург: Питер, 2008.
3. Горохова Н.В. Основы методики развития выносливости в танцах. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2012.
4. Дмитриев А.И. Аэробная тренировка в танцевальном спорте. – Новосибирск: Наука, 2015.
5. Егорова М.С. Интервальные тренировки в танцевальной практике. – Екатеринбург: Урал ЛТД, 2017.
6. Захаров В.П. Особенности развития выносливости у молодых танцоров. – Казань: КГУ, 2013.
7. Иванов Ю.Н. Психологические аспекты развития выносливости в танцевальных видах спорта. – Нижний Новгород: ННГУ, 2011.
8. Кузнецова Е.Г. Современные методы повышения выносливости в танцевальном спорте. – Самара: Самарский университет, 2014.
9. Лаптева О.Б. Техника безопасности и профилактика травм при развитии выносливости в танце. – Челябинск: ЮжУралУрГУ, 2016.
10. Миронов А.Ю. Методы контроля и оценки выносливости у профессиональных танцоров. – Волгоград: ВолГУ, 2019

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### План – конспект тренировочного занятия

Тема занятия: «Развитие выносливости у танцоров».

Возраст группы: 7-10 лет

Уровень подготовки: этап спортивной подготовки

Задачи занятия:

Образовательные:

-формирование основ теоретических знаний

-способствовать развитию общей выносливости

-способствовать развитию скоростной выносливости

Оздоровительные:

-укрепление сердечно-сосудистой системы

-развитие дыхательной системы

-повышение общей физической выносливости

Воспитательные:

- воспитание чувства уверенности в себе и умение работать самостоятельно;

- воспитание дисциплинированности

- воспитание ответственности

Инвентарь:

- коврик;

-скакалка

- музыкальный проигрыватель (по желанию);

**Тренеры-преподаватель:** Федоренко Иван Сергеевич, Матасова Софья Дмитриевна, Скоробогатова Валентина Юрьевна

№ п/п	Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно–методические указания.
1	2	3	4	5
1	Подготовительная	«Общеразвивающие упражнения»	45 мин.	Наличие спортивной формы. Эмоционально-психологический настрой на тренировку. Необходимо следить за самочувствием. При необходимости прекратить тренировку. Следить за дыханием.
		1. Исходное положение - основная стойка,	По 4	Общеразвивающее

	<p>руки на поясе. Наклон головы: 1-вперёд 2-назад 3-вправо 4-влево</p> <p>Разворот головы: 1-2- вправо 3-4- влево</p> <p>Вращение головы: 1-2- полукруг вправо 3-4- полукруг влево</p>	раза	упражнение для мышц шеи. Движения выполнять медленно.
2.	<p>Исходное положение - основная стойка, руки на поясе. Поднимания и опускания плеч: 1-вверх 2-вниз</p> <p>Круговое вращение плеч: 1- назад 2- назад 3- вперёд 4- вперёд</p>	По 4 раза	Общеразвивающее упражнение для плечевого сустава. Средний темп.
3.	<p>Исходное положение - ноги врозь, руки перед грудью: 1-2- отведение согнутых рук 3-4- отведение прямых рук</p>	По 4 раза	Упражнение для мышц плечевого пояса и лопаток. Резкие рывки. Лопатки приподнятые. Средний темп.
4.	<p>Исходное положение - ноги врозь, руки к плечам: 1-4- вращение вперёд 1-4- вращение назад</p>	По 4 раза	Упражнение для мышц плечевого пояса. Вращать по кругу. Не махать. Выполнять под счёт. Средний темп.
5.	<p>Исходное положение - основная стойка, руки на поясе. Наклоны корпуса: 1- вперёд 2- назад 3- вправо 4- влево</p> <p>Круговые вращения корпуса: 1-2-вперёд 3-4-вправо 5-6-назад 7-8-влево</p>	4 раза круго- вые враще- ния вправо и 4 раза круго- вые враще- ния влево	Общеразвивающее упражнение для мышц спины. Медленный темп. При наклоне корпуса вперёд, вправо и влево ноги прямые. При наклоне корпуса назад ноги слегка согнуты в коленях.
6.	<p>Исходное положение - основная стойка, руки за головой. Поворот туловища: 1-2- вправо 3-4 влево</p>	По 4 раза	Упражнение для косых мышц спины. Локти точно в стороны. Стопы не сдвигать. Рывком. Средний темп.

		7. Исходное положение – ноги врозь, руки на поясе. Наклоны корпуса: 1-к правой ноге 2-по середине 3-к левой ноге 4-исходное положение	По 4 раза	Упражнение для мышц пояса и позвоночника. Без резких движений. Средний темп.
		8. Исходное положение – ноги врозь, руки к плечам. 1-руки вверх, подняться на носках 2-исходное положение 3-руки вверх, подняться на носках 4- исходное положение	По 4 раза	Упражнение для мышц рук и стоп. Руки прямые. Подняться выше на носках.
		9. Исходное положение –основная стойка, руки на поясе. Прыжки. -прыжки на месте -прыжки вправо и влево -прыжки вперёд и назад -прыжки вперёд, назад, вправо и влево -прыжки назад, вперёд, влево и вправо -прыжки ноги вместе и в сторону Марш на месте. Восстановление дыхания: 1-2-вдох через нос 3-4 выдох через рот Повтор блока.	Каждый вид прыжка выпол- нять 8 раз.	Упражнения для мышц ног и стоп. Выполнять под счёт. Следить за дыханием. В перерыве марш на месте-восстановление дыхания.
2	Основ- ная часть занятия	«Развитие выносливости»	40 мин.	Наличие спортивной формы. Эмоционально- психологический настрой на тренировку. Необходимо следить за самочувствием. При необходимости прекратить тренировку. Следить за дыханием.
		Танцевальная практика (прогон всех танцев)	10 минут	Исполнение танцевальных композиций, отработка пройденного ранее материала
		<b>Выпрыгивания в движении</b> 	3 подхода по 3 мин.	Исходное положение: Ноги на ширине плеч, вес равномерно распределён. Сделайте шаг вперёд, затем резко оттолкнитесь двумя ногами, прыгнув как можно выше. Мягко приземляйтесь, сгибая колени и перекатываясь с носка

				на всю стопу. Переходите от одного шага и прыжка к другому, сохраняя ритм и контроль.
		<p><b>Прыжки через скакалку</b> -с высоким подниманием коленей -двойные прыжки -комплекс прыжков</p> 	<p>3 подхода по 3 мин. 1 мин 1 мин 1 мин 3 мин (1 мин на один вид прыжков)</p>	<p>Прыгайте на носках, держа тело прямым. Локти остаются близко к телу, а руки выполняют круговые движения кистями. Темп не сбиваем, голова смотрит прямо</p>
		<p><b>Берпи.</b> -обычный вариант упражнения - берпи с выпрыгиванием и подъемом коленей к груди</p> 	<p>3 подхода По 15 раз. 2 подхода по 15 раз</p>	<p>Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Приседание: опуститесь в глубокий присед, коснувшись ладонями пола. Планка: Выбросьте ноги назад, принимая упор лежа. Возвращение в присед: Подтяните ноги к рукам, вернувшись в присед. Прыжок: Мощным прыжком выпрямитесь вверх, подняв руки над головой.</p>
		<p><b>Хореография</b> Plie / Revele Echappe Saute <b>Удержание второй и третьей позиции в руках</b></p>	<p>6 мин 1 мин 1 мин 1 мин 2 мин</p>	<p>Контролировать правильную технику выполнения элементов. Спина ровная, взгляд направлен прямо, стопы в выворотной позиции.</p>
		<p><b>Медленная ходьба</b></p>	<p>1 мин</p>	<p>Полностью восстанавливаем дыхание</p>
3	Заключительная	<p>Растяжка</p>	<p>5 мин</p>	<p>Упражнения выполняем без резких движений, плавно разминаем и</p>

	часть			растягиваем мышцы
		- Наклон вперед стоя	1 мин	<p>Постарайтесь расслабиться и отпустить все напряжение.</p> <p>Не зажимаем мышцы, следим за дыханием и техникой выполнения упражнения.</p> <p>На вдох- тянемся за руками вверх, выдох- руки вниз.</p>
		- Растяжение квадрицепсов, подтягивая ногу к ягодице.	1 мин	
		- наклоны с вытяжением руки в диагональ вверх	1 мин	
		- упражнение бабочка	1 мин	
		- из положения «бабочка» восстанавливаем дыхание	1 мин	