

РЕЦЕНЗИЯ

на методическую разработку «Методика развития выносливости спортсменов в танцевальном спорте»

49.03.04 Спорт направленность (профиль) «Тренерско-преподавательская деятельность в сферах образования и спортивной подготовки» авторов И.С. Федоренко, С.Д. Матасовой, В.Ю. Скоробогатовой

Методическая разработка «Методика развития выносливости спортсменов в танцевальном спорте.», тренеров-преподавателей И.С. Федоренко, С.Д. Матасовой, В.Ю. Скоробогатовой. Разработано для МБОУ ДО СШ «Юбилейная»

Настоящая методическая разработка состоит из аннотации, пояснительной записки, 5 глав, заключения, рекомендуемой литературы и приложений. В каждом разделе методической разработки кратко раскрыто содержание рассматриваемого вопроса, после чего представлены контрольные упражнения и проверочные тесты, так же в конце каждой рассмотренной темы есть список основной и дополнительной литературы.

Ценность данной разработки представляется в самостоятельном авторском подходе, доступной форме изложения материала для МБОУ ДО СШ «Юбилейная» в ее практическом использовании. Методическая разработка И.С. Федоренко, С.Д. Матасовой, В.Ю. Скоробогатовой рекомендуется к открытой печати.

Рецензент:
Заведующий кафедрой теории, истории
и методики физической культуры
ФГБОУ ВО КГУФКСТ
кандидат педагогических наук,
доцент

Ю.А. Прокопчук



Подпись зам. дир. на ОК

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

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

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

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
		Выпрыгивания в движении 	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>Прыжки через скакалку -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>Берпи. -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>Хореография Plie / Releve Echappe Saute Удержание второй и третьей позиции в руках</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>Медленная ходьба</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	