Спортивные танцы

1**.Разминка, подводящие упражнения.**

 Работа над верхней  и нижней частью тела.

Верхняя часть –голова, плечи, руки, корпус тела;

Нижняя часть -бёдра, колени, стопы.

 Комплекс подводящих упражнений для правильной стойки

 в танцевальных фигурах в евпропейской программе.

<https://yadi.sk/i/a3h1tKw5sTKhKQ>

2.**Основная часть**.

1) Положение Основной стойки,

Спуски и подъёмы на стопе. Работа колена.

Перемещение из стороны в сторону.

<https://yadi.sk/i/2miNBvZc5PRk8w>

2) Технический момент при движении вперёд и назад.

Работа опорной и рабочей ноги.

<https://yadi.sk/i/yS91vH-vBUTe9A>

3) Повороты вправо и влево

    Направления движения.

<https://yadi.sk/i/3llaTKK4vJ0cug>

3. *Комплекс упражнений для танцоров в связке с офп и сфп*

<https://youtu.be/9-JuiAkh6A8>

УПРАЖНЕНИЯ НА СИЛУ ДЛЯ ДЕТЕЙ/ EXERCISES FOR KIDS

<https://youtu.be/JPXjl3Xcog4>

# Силовой комплекс для детей.

# <https://youtu.be/qiCPoftS2P8>

Теория.

Сущность физической культуры.

<https://student.zoomru.ru/fizra/sushhnost-fizkultury-i-sporta/110868.885029.s1.html>

Физическая культура в деле воспитания и оздоровления.

<https://apni.ru/article/34-fizicheskaya-kultura-kak-komponent-zdorovogo>

<https://bestbodylab.ru/zdorovyj-obraz-zhizni/fizicheskaya-kultura-i-zdorovyiy-obraz-zhizni.html>