

Государственное автономное учреждение
«Региональный ресурсный центр дополнительного образования
и воспитания»

Рассмотрена на заседании
Методического совета
Протокол от «16» февраля 2024 № 1

Рассмотрена на заседании
Методического объединения педагогов
дополнительного образования
Протокол от «13» февраля 2024 № 6



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАУ РРЦДОиВ
/ Н.Г. Сазонова /
Приказ от «19» февраля 2024 № 79-ОД

**Дополнительная общеразвивающая программа
(краткосрочная)
«Мир танца»**

Уровень освоения программы: стартовый
Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 15-17 лет

Составитель:
Чемодурова Вероника Андреевна,
педагог дополнительного образования

г. Южно-Сахалинск
2024

Государственное автономное учреждение
«Региональный ресурсный центр дополнительного образования
и воспитания»

Рассмотрена на заседании
Методического совета
Протокол от «16» февраля 2024 № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАУ РРЦДОиВ
_____ / Н.Г. Сазонова /
Приказ от «19» февраля 2024 № 79-ОД

Рассмотрена на заседании
Методического объединения педагогов
дополнительного образования
Протокол от «13» февраля 2024 № 6

**Дополнительная общеразвивающая программа
(краткосрочная)
«Мир танца»**

Уровень освоения программы: стартовый
Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 15-17 лет

Составитель:
Чемодурова Вероника Андреевна,
педагог дополнительного образования

г. Южно-Сахалинск
2024

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Целевой раздел	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Формы и методы обучения, тип и формы организации занятий	3
1.3.	Объем и сроки реализации программы	4
1.4.	Цель и задачи программы	4
1.5.	Планируемые результаты	4
2.	Содержательный раздел	5
2.1.	Учебный план	5
2.2.	Содержание	5
2.3.	Система оценки достижения результатов	5
2.4.	Календарный учебный график	9
3.	Организационный раздел	9
3.1.	Нормативно-правовое обеспечение	9
3.2.	Методическое обеспечение	10
3.3.	Материально-техническое обеспечение	11
3.4.	Кадровое обеспечение	11
	Приложение 1. Методические материалы и рекомендации	12

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа (краткосрочная) «Мир танца» (далее программа) физкультурно-спортивной направленности, направлена на обучение современной хореографии.

В основе организационно-педагогической деятельности по реализации данной программы используются следующие *принципы*:

- личностного подхода (к каждому обучающемуся – индивидуальный подход);
- доступности (излагаемый материал должен быть доступен пониманию каждого обучающегося);
- постепенности и последовательности, от простого к сложному;
- развития творческого потенциала.

Для работы используются следующие *педагогические технологии*:

- лично-ориентированного развивающего обучения;
- коллективно-творческой деятельности;
- здоровьесберегающие;
- информационно-коммуникативные.

Актуальность данной программы заключается в том, что она соответствует социальному заказу на формирование здорового образа жизни, духовного и физического развития современных детей.

Адресат программы

Программа ориентирована на обучающегося возраста от 15 лет до 17 лет. К занятиям в коллективе допускаются лица, прошедшие диспансерное обследование и не имеющие медицинских противопоказаний.

Современная хореография – это в первую очередь искусство танца. Обучение современному танцу обеспечивает равномерные физические, интеллектуальные и духовные нагрузки, способствует формированию физического, и духовного здоровья, улучшается самочувствие.

1.2. Формы и методы обучения, тип и формы организации занятий

Форма обучения – очная.

При организации образовательного процесса программа предусматривает различные *методы и приемы* обучения:

- словесные (рассказ, беседа, объяснение, убеждение);
- наглядные (демонстрация, исполнительский показ, просмотр видеоматериалов);
- практические (упражнения, репетиция, слушание музыки, элементы основных различных танцевальных направлений (хип-хоп, чир-джаз, модерн, чир-пом), элементы акробатики;
- проблемные (проблемные вопросы, ситуации, постановка задач и самостоятельный поиск обучающимися путей их решения);
- творческие (образные ассоциации, импровизация);
- проектные (создание номера, защита творческого проекта).

Основными общедидактическими методами обучения являются: устное объяснение и демонстрация (показ).

Методика проведения занятий предусматривает теоретическую подачу материала, а также практическую деятельность, необходимую для закрепления информации в виде хореографической работы.

Программа составлена таким образом, чтобы обеспечить развитие всесторонней физической подготовки с развитием ловкости, прыгучести, гибкости, пластичности, артистизма, координации движений, выработки правильной осанки и выразительного двигательного навыка; развитие музыкальности, чувства ритма, эстетического вкуса; развитие умения синхронно выполнять разнообразные движения под музыку.

Важными методами изучения и освоения представленной программы являются:

- метод «забегания» вперёд и «возвращение» к пройденному материалу;
- метод общения;
- метод импровизации;

Формы организации образовательного процесса - групповые, подгрупповые и индивидуальные.

Тип занятий: комбинированный, практический, изучение нового материала, контрольный.

Формы занятий: беседа, репетиция, постановка танца.

1.3. Объем и сроки реализации программы

Срок реализации программы: 2 недели

Объем программы – 12 часов.

Режим занятий: Занятия проводятся согласно расписания, продолжительность занятия - 45 минут.

1.4. Цель и задачи программы

Цель: – Способствовать развитию творческих способностей обучающихся через их потенциал и навыки, познакомить с основами современного танца, с профессией хореография.

Для достижения данной цели необходимо решить следующие **задачи:**

Предметные

- Научить обучающихся выполнять технические элементы хореографии.
- Научить обучающихся выполнять комплекс специальных упражнений для танцевального номера.

Метапредметные

- Способствовать формированию самоконтроля и развитию гибкости, пластичности, координации движений.
- Формировать правильную осанку и выразительные двигательные навыки.

Личностные

- Формировать социально активную личность, способную к творческому развитию.
- Формировать художественный подход при создании образа в танцевальном номере.

1.5. Планируемые результаты

Предметные результаты:

будут знать:

- Позиции рук и ног у хореографического станка, а также основные группы движений.
- Выполнять сценическую постановку танцевального номера.

Будут сформированы метапредметные результаты:

- владение основами самоконтроля, развитие гибкости, пластичности, координации движений.
- владение осанкой, двигательными навыками.

Будут сформированы личностные результаты:

- сформированы навыки осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре.
- сформированы навыки коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе деятельности.

2. Содержательный раздел

2.1. Учебный план

Учебный план определяет перечень, трудоемкость, последовательность и распределение учебных предметов, практики. Оформляется в виде таблицы и содержит название разделов программы, количество теоретических и практических часов занятий.

Таблица 1

Учебный план

№ п/п	название раздела/блока/модуля/темы	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1	-	Беседа, наблюдение, практика, танцевальный номер
2.	Хореография	11		11	
	Итого	12	1	11	

2.2. СОДЕРЖАНИЕ

1. Вводное занятие

Теория. Комплектование. Расписание занятий, инструктаж по технике безопасности. Последовательность выполнения комплекса специальных упражнений

2. Хореография

Практика. Выполнение упражнения на координацию движений, выполнение упражнения на формирование осанки. Выполнение упражнений на самоконтроль заданного положения тела в различных неустойчивых позициях. Стретчинг. Ритмика. Совершенствование выполнения комплекса специальных упражнений для танцевального номера. Танцевальный номер

2.3. Система оценки достижения планируемых результатов

Оцениваются практические умения и навыки, предусмотренные программой, в том числе владение специальным оборудованием и оснащением, творческие навыки. Выполнение упражнения на равновесие, «Шпагат с возвышенностью». Наклон туловища. Махи ногами. Наклон вперед из положения сидя. Связка на 8 счетов. Темп. Хип-Хоп связка. Модерн. Начало и конец движения одновременно с началом и окончанием музыки.

Итоговое занятие проводится в форме танцевального номера.

2.3. Рабочая программа

Содержание в рабочей программе конкретизировано, включая описание теоретической и практической частей, соответствует каждой теме с указанием видов деятельности в соответствии с последовательностью, заданной учебно-тематическим планом.

Программа ориентирована на обучающихся старшего школьного возраста от 15 до 17 лет. К занятиям допускаются лица, прошедшие диспансерное обследование и не имеющие медицинских противопоказаний.

Планируемые результаты

Предметные результаты:

будут знать:

- Позиции рук и ног у хореографического станка, а также основные группы движений.
- Выполнять сценическую постановку танцевального номера.

Будут сформированы метапредметные результаты:

➤ владение основами самоконтроля, развитие гибкости, пластичности, координации движений.

- владение осанкой, двигательными навыками.

Будут сформированы личностные результаты:

➤ сформированы навыки осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре.

➤ сформированы навыки коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, в процессе деятельности.

Таблица 2

Учебно-тематический план

№ п/п	название раздела/блока/модуля/темы	Кол-во часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1	-	Беседа, наблюдение, практические занятия танцевальный номер
1.1.	Расписание занятий, инструктаж по технике безопасности Последовательность выполнения комплекса специальных упражнений	1	1	-	
2.	Хореография	11		11	
2.1	Выполнение упражнения на координацию движений,	2		2	
2.2.	Выполнение упражнения на формирование осанки	1		1	
2.3.	Выполнение упражнений на самоконтроль заданного положения тела в различных неустойчивых позициях	2		2	
2.4.	Стретчинг	2		2	
2.5.	Ритмика	2		2	
2.6.	Совершенствование выполнения комплекса специальных упражнений для танцевального номера.	1		1	
2.7.	Итоговое занятие Танцевальный номер	1	-	1	
Итого по программе:		12	1	11	

Содержание

1. Вводное занятие

Теория. Расписание занятий, инструктаж по технике безопасности. Последовательность выполнения комплекса специальных упражнений

2. Хореография

Практика.

2.1.Выполнение упражнения на координацию движений,

2.2.Выполнение упражнения на формирование осанки.

2.3.Выполнение упражнений на самоконтроль заданного положения тела в различных неустойчивых позициях.

2.4. Стретчинг.

2.5.Ритмика.

2.6.Совершенствование выполнения комплекса специальных упражнений для танцевального номера.

2.7. Итоговое занятие Танцевальный номер

2.5. Календарный учебный график

Календарный учебный график определяет количество учебных недель и количество учебных дней, даты начала и окончания учебных периодов/этапов.

Календарный учебный график

год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Ко-во учебных недель	Кол-во часов	Режим занятий
2024			2	12	Согласно составленному расписанию

3. Организационный раздел

3.1. Нормативно – правовое обеспечение

Программа разработана в соответствии с правовыми нормативными документами:

- Конституцией Российской Федерации;
- Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 24.07.1998 №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации»;
- Указом Президента Российской Федерации от 07.05.2018 №204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России в сфере общего образования;
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2021г. №996-р «Об утверждении стратегии развития воспитания до 2025 года»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания";
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмом Министерства образования Российской Федерации от 18.11.2015 №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Распоряжением министерства образования Сахалинской области от 16.09.2021 №3.12-1170-р «Об утверждении методических рекомендаций по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
- Уставом ГАУ РРЦДОиВ «Региональный ресурсный центр дополнительного образования и воспитания» (далее –ГАУ РРЦДОиВ);
- Локальными нормативными актами ГАУ РРЦДОиВ.

3.2. Методическое обеспечение

Учебно-методический комплект (УМК) состоит из фотоматериалов, видеоматериалов, ИКТ. Позволяющих использование комплекса цифровых средств: видеоряд (демонстрация фрагментов из цирковых шоу-программ и др.); синтезированный зрительный ряд (демонстрация аттракционов, исполнителей, реквизита, цирковой аппаратуры, фотографии, и др.).

Алгоритм учебного занятия (30 минут)

- Вводная часть (3 минуты):
- Разминка (10 минут).
- Основная часть (35 минут):
- отработка практического задания.
- Заключительная часть (2 минуты):
- подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся;
- рефлексия.

Рекомендуемый список литературы для педагога дополнительного образования

1. **Соколова Э. Ю.** Черлидинг -учебно-тренировочная программа по черлидингу для детско-юношеских спортивных школ г. Москва, 2010. - 111, с.: ISBN 978-5-85101-118-4 –*Текст непосредственный.*

2. **Виленский М. Я.** Физическая культура: учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - Москва КноРус, 2016. - 213 с.; ISBN 978-5-406-05218-1 –*Текст непосредственный*

3. **Эпп Т. И.** Средства совершенствования командных двигательных действий в **черлидинге**: учебно-методическое пособие / Т. И. Эпп, С. В. Твердовская, Г. В. Краснова; - Омск: Изд-во ОмГПУ, 2018. - 82 с; ISBN 978-5-8268-2136-7 –*Текст непосредственный.*

4. **Умнов В. П.** Психолого-педагогические аспекты спортивной тренировки и соревнования- Петрозаводск: **Издательство** ПетрГУ, 2018-. Ч. 1: Ч. 1: Спортивная тренировка. - 2018. - 80 с.: ил.; ISBN 978-5-8021-3268-5 –*Текст непосредственный.*

5. **Твердовская С. В.** Черлидинг для обучающихся в 10-11 классах общеобразовательных школ. - Омск, 2008 (Омск: Полигр. участок ИРООО). - 83 с.; ISBN 978-5-89982-245-2 –*Текст непосредственный.*

6. **Лях В. И.** Физическая культура. 5-9 классы: примерные рабочие программы: предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха: учебное пособие для общеобразовательных организаций: Москва: Просвещение, 2020. - 104 с.; ISBN 978-5-09-076558-9 –*Текст непосредственный.*

7. **Тиссен П. П.** Теория и методика обучения физической культуре: учебно-методическое пособие для обучающихся по направлениям подготовки - Оренбург: Издательство ОГПУ, 2019. - 127 с.: ISBN 978-5-85859-688-2 –*Текст непосредственный.*

8. **Пташкина В. Н.** Классификация спортсменов дисциплины пара чир . - Астрахань: Изд. Сорокин Роман Васильевич, 2018. - 64 с. ISBN 978-5-91910-639-5 –*Текст непосредственный.*

9. **Крупницкая О. Н.** Общая физическая подготовка: М-во образования и науки Российской Федерации, Томский гос. ун-т, Фак. физ. культуры. - Томск: 2014. - 57 с. - ISBN 978-5-94621-423-0 –*Текст непосредственный.*

10. **Попов А. В.** Гимнастические упражнения на уроках физической культуры в школе. Саратов: Саратовский источник, 2016. - 101 с. ISBN 978-5-91879-650-4 –*Текст непосредственный.*

11. **Гришина Ю. И.** Общая физическая подготовка: учебное пособие для студентов - Ростов-на-Дону: Феникс, 2012. – 248 с. ISBN 978-5-222-19008-1 –*Текст непосредственный.*

12. **Фёдорова Н.А.** Физическая культура. Подвижные игры. 1-4 классы: определение уровня общего физического здоровья детей, подготовка к спортивным играм, овладение элементами командных игр - Москва: 2016. – 46 с. ISBN 978-5-377-09501-9 – *Текст: непосредственный.*

3.3. Материально-техническое обеспечение

Учебный кабинет оборудован зеркалами и хореографическими станками, шведскими стенками. Имеются 2 раздевалки, 2 душевые, 2 туалета, реквизитная комната. Все помещения соответствуют требованиям санитарно-эпидемиологического режима и правилам пожарной безопасности. Все средства применяются в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся. Технологическое оборудование и цирковой реквизит находится в исправном состоянии и соответствует требованиям санитарно-эпидемиологического режима и правилам пожарной безопасности.

3.4. Кадровое обеспечение

➤ Педагог дополнительного образования, имеющий высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю объединения без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы;

- костюмер;
- звукорежиссер.

Методические материалы и рекомендации

ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА РАСТЯГИВАНИЕ

И.П. – упор на коленях, кисти впереди плеч:

- а) – подать таз назад, опустить плечи, руки прямые впереди на полу;
- б) – подать плечи вперед – вверх, прогнуться, 10-15 повторений в положении «а», фиксация положения

1-2 мин. Затем туловище выпрямить вертикально, сесть на носки стоп.

И.П. – сидя на полу, ноги вытянуты вперед, упор сзади.

Не отрывая ладоней от пола, продвинуть прямые руки назад как можно дальше, зафиксировать Положение, медленно вернуться в и.п.

И.П. – лежа на животе, ноги вместе, руки вдоль туловища:

- а) – на выдохе согнуть ноги в коленных суставах, взяться за пятки, грудь от пола не отрывать, фиксация положения;
- б) – прогнуться, хват за нижнюю треть голени, зафиксировать положение, покачиваясь на нижней части живота.

И.П. – стоя, ноги на ширине плеч:

- а) – наклон вперед, руки свободно вниз, зафиксировать положение;
- б) – пальцами рук коснуться носков стоп, зафиксировать положение;
- в) – ладони на полу, зафиксировать положение.

И.П. – лежа на спине, руки в замке под коленями:

- а) – согнуться, прижав руками колени прямых ног к груди, не поднимая таза, зафиксировать положение
- б) – коснуться носками пола за головой, зафиксировать положение.

И.П. – лежа на спине, ноги вытянуты:

- а) – поднять ноги вверх, руки вытянуты вперед, опустить ноги за голову, стараясь коснуться носками пола, зафиксировать положение;
- б) – ноги врозь, хват руками изнутри под коленями, зафиксировать положение.

И.П. – сидя на полу, ноги выпрямлены вперед – вместе:

- а) – на выдохе нагнуться и взяться обеими руками за ступни, зафиксировать положение;
- б) – не сгибая коленей, взять носки ног «на себя», голова поднята, спина прямая, зафиксировать положение;
- в) – пятку левой ноги подтянуть к животу, колено на полу, двумя руками обхватить носок правой ноги в наклоне вперед, зафиксировать положение, поменять позиции.

И.П. – сидя на полу, ноги вытянуты вперед:

- а) – согнуть левую ногу, хватом ее за нижнюю часть голени, положить тыльной стороной стопы сверху на правое бедро, подтянуть ее к животу, зафиксировать положение, поменять позиции ног;
- б) – перенести левую ступню через правое бедро, подошва на полу.

И.П. – сидя на полу, ноги выпрямлены вперед:

- а) – согнуть левую ногу в колене, внутренняя сторона бедра и голени на полу, лечь на спину, захватить левой кистью левую лодыжку, зафиксировать положение, поменять позиции ног;
- б) – максимально согнутая в коленном суставе левая нога под прямым углом к правой, развернув корпус влево, взяться двумя руками за ступню левой ноги, зафиксировать положение, смена положения
- в) – взяться левой рукой за носок правой ноги, правая рука впереди правой стопы, зафиксировать положение, смена позиции ног.

И.П. – сидя на полу, прямые ноги максимально разведены:

- а) – на выдохе наклониться вперед и захватить руками стопы, зафиксировать положение;

- б) – постараться лечь грудью на пол, зафиксировать положение;
- в) – немного свести ноги, обхватить кистями рук голени, стремясь лечь грудью на пол, зафиксировать положение.

И.П. – лежа на спине, руки вдоль туловища:

- а) – колено левой ноги подтянуть к груди, помогая руками, правая нога вытянута, зафиксировать положение – поменять ногу.

И.П. – сидя на полу, ноги расставлены под углом:

- а) – согнуть левую ногу, держась левой рукой за верхнюю треть голени, а правой – за пятку снаружи с усилием к себе, зафиксировать положение;
- б) – завести колено в подмышечную впадину с опорой правой кистью о пол, прижать стопу к груди левой рукой, зафиксировать положение; в) – то же другой ногой.

И.П. – лежа на левом боку, рука согнута под головой.

- а) – хватом правой кистью за правый голеностоп подтянуть пятку к ягодице, зафиксировать положение;
- б) – рука вытянута вперед, ногу оттянуть назад-вверх, зафиксировать положение;
- в) – выполнить упражнение в другую сторону.

И.П. – стоя у опоры, ноги на ширине плеч:

- а) – правую ногу отвести назад, не отрывая пятки от пола, зафиксировать положение, поменять ноги;
- б) – упор впереди, стопы вывернуты, носки вместе, зафиксировать положение с опорой на тыльные поверхности стоп.

Основные рекомендации, которые следует соблюдать в целях безопасного и эффективного совершенствования гибкости:

1. Носить удобную одежду, свободную и не ограничивающую движения.
2. Выполнять упражнения на растягивание всех основных мышечных групп для достижения сбалансированности и симметрии, поскольку подвижность в каждом суставе специфична. Но концентрировать внимание на областях тела, мышцы которых, не обладают адекватной эластичностью. К этим областям относятся: грудная клетка, передняя поверхность бедра (мышцы-сгибатели бедра), задняя поверхность бедра (подколенные мышцы) и задняя поверхность голени (икраножная мышца).
3. Находить удобное положение тела. Эффективно растягивать мышцы, а не принимать искаженное положение тела, в котором трудно находиться и испытывать болевые ощущения.
4. Выполнять статический стретчинг после тщательной разминки продолжительностью 3-5 минут. Она повысит температуру тела, разогреет мышцы, повысит вероятность увеличения амплитуды движений.
5. Удерживать конечное положение в упражнениях на растягивание мышц 10-60 секунд. Удержание конечного положения свыше одной минуты может повысить вероятность риска повреждения мышечных тканей.
6. Удерживать конечное положение при умеренном напряжении или натяжении мышц. Это характеризует интенсивность упражнения. Выполнять упражнение до момента, при котором движение или амплитуда движения будет ограничиваться пределом подвижности в суставе. Растягивание мышц выполняется до появления напряжения, степень которого может быть характеризована как «комфортно-дискомфортная» и ее можно одобрить, если напряжение можно сохранять. Не выполнять стретчинг до появления боли.

7. Рекомендуемая частота выполнения стретчинга – 3 раза в неделю, но можно выполнять эти упражнения каждый день.

8. Выполнять упражнения на растягивание мышц после их расслабления медленно и под контролем. Постепенно увеличивать амплитуду движения. Возвращение в исходное положение следует осуществлять медленно.

9. Дышать равномерно во время выполнения упражнений.

10.Использовать хитроумные вариации для исходных положений, чтобы растягивать мышцы разнообразными способами. Мышцы тела имеют волокна различных направлений. Посредством варьирования упражнений на стретчинг более вероятно, что эти разнонаправленные волокна в одной мышце или группе мышц будут подвергаться тренировочной нагрузке. Это может привести к улучшению гибкости в целом.

–

