

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Дворец творчества детей и молодежи» городского округа Тольятти

**Методическая памятка для учащихся
«Терминология»**

Автор-составитель: Смирнова Г. Е.

Тольятти 2019

Терминология

Название	Описание
ШАГ (MARCH)	<ul style="list-style-type: none"> • Нога сгибается вперед: тазобедренный и коленный суставы согнуты. • Лодыжка разгибается, демонстрируя перекат с носка на пятку. • Основная фаза – движение вверх, а не вниз. • Верхняя половина тела (туловище, голова) удерживается в вертикальном положении, с нейтральным положением позвоночника и естественной осанкой. • Верхняя часть тела демонстрирует статическую силу, без одновременных с шагами перемещений вверх-вниз или вперед-назад. • Амплитуда: допускаются варианты от нейтрального положения стопы до полного сгибания в голеностопном суставе (оттянутый носок). Угол в тазобедренном и коленном суставах - 30-40°.
БЕГ (JOG)	<ul style="list-style-type: none"> • Безопорная нога поднята максимально назад к ягодице. • Нейтральное положение в тазобедренном суставе или небольшое сгибание или разгибание бедра (на угол +/- 10 °). • Колено согнуто. • В фазе полёта в лодыжке демонстрируется подошвенное сгибание. • При приземлении на стопу демонстрируется управляемое движение, выполняется перекат с носка на пятку. • Верхняя половина тела удерживается вертикально, с нейтральным положением позвоночника, естественной осанкой. • Амплитуда: Нейтральное положение- угол в тазобедренном суставе от 0-10°, в коленном суставе -110-130 °, полное подошвенное сгибание (оттянутый носок).
ПОДСКОК (SKIP)	<ul style="list-style-type: none"> • Подскок начинается как при беге с разгибанием в тазобедренном суставе, колено безопорной ноги сгибается и голень перемещается назад, пятка как можно ближе к ягодице. • Подскакивая, согнуть безопорную ногу в тазобедренном суставе на 30-45°, выполнить мах голенью с полным разгибанием в колене до 0 ° - подскок. • Движение должно быть заметным и в тазобедренном и в коленном суставах. • Мышечный контроль (управление) демонстрируется на протяжении всего движения. Движение безопорной ноги останавливается четырехглавой мышцей бедра. • Верхняя половина тела удерживается вертикально, с нейтральным положением позвоночника, естественной осанкой. • Амплитуда: сгибание в тазобедренном суставе от нейтрального положения до угла 30-45 °, от полного сгибания в колене, до полного разгибания.
ПОДЪЕМ КОЛЕНА (KNEE LIFT)	<ul style="list-style-type: none"> • Демонстрируется высокий уровень подвижности в тазобедренном и коленном суставах рабочей (безопорной) ноги, минимум сгибания в обоих суставах - 90 °.

	<ul style="list-style-type: none"> • Когда бедро рабочей ноги находится в высшем положении, голень располагается вертикально, с подошвенным сгибанием в голеностопном суставе (носок оттянут). • В голеностопном суставе может быть согнутое или разогнутое положение (носок «оттянут» или «на себя»), но необходимо показать мышечный контроль. • Опорная нога - прямая, максимально допустимое сгибание в коленом/тазобедренном суставах - приблизительно 10 °. • Верхняя половина тела удерживается вертикально, с нейтральным положением позвоночника, естественной осанкой. • Амплитуда: От нейтрального положения до сгибания минимум на 90° в тазобедренном и коленном суставах рабочей ноги (безопорной).
МАХ (КИСК)	<ul style="list-style-type: none"> • Высокий мах прямой ногой, минимальная амплитуда: пятка в высоте плеча, приблизительно 145°. • Движение выполнять только в тазобедренном суставе. Маховая нога прямая – при движении колено не сгибается. • В течение движения носок оттянут. • Опорная нога остается прямой, максимально допустимое сгибание в коленном и тазобедренном суставах приблизительно 10°. • Верхняя половина тела удерживается вертикально, с нейтральным положением позвоночника, естественной осанкой. • Амплитуда: от нейтрального положения до угла до 150-180° в тазобедренном суставе маховой ноги. В течение движения показывать полное разгибание колена.
ПРЫЖОК «НОГИ ВРОЗЬ – НОГИ ВМЕСТЕ» (ЖАСК)	<ul style="list-style-type: none"> • Прыжок из стойки в полуприсед ноги врозь. Естественный поворот бедер наружу в тазобедренных суставах. • Приземление - в полуприсед ноги врозь шире плеч, проекция колен не выходит за пределы стоп. • Управляемые, но мощные отскок и приземление. Точное и управляемое движение в лодыжках и стопах – перекаат с носка на пятку. • Прыжок в: стойку ноги вместе, носки направлены вперед (преимущественно) или наружу. • Верхняя половина тела удерживается вертикально, с нейтральным положением позвоночника, естественной осанкой. <p>Амплитуда: От нейтрального до положения полуприсед ноги врозь, приблизительно на ширину плеч, плюс 2 длины стопы, со сгибанием в тазобедренных и коленных суставах на 25-45°(больше, если принимается положение очень низкого или низкого приседа - plié).</p>
ВЫПАД (LUNGE)	<ul style="list-style-type: none"> • В исходном положении ноги/стопы вместе или врозь на ширине плеч, без поворота бедра наружу. Одна нога прямая (без сгибания колена) отведена назад в сагиттальном направлении. • Пятки опускаются на пол с контролем движений. • Стопы ставятся в сагиттальном направлении. Все движения тела (ноги врозь и вместе) выполняются как единое действие. • Низкое ударное воздействие: при движении тело слегка перемещается

вперед (тяжесть тела передаётся на ногу впереди), сохраняется прямая линия от шеи до пятки опорной ноги.

- **Высокое воздействие:** Прыжком ноги разводятся врозь в сагиттальном направлении (вперед и назад), как при шаге в лыжном спорте.

Амплитуда: Расстояние между ногами, разведенными врозь в сагиттальном направлении (вперед-назад), приблизительно равно длине 2-3 стоп (Варианты выпада отличаются различной амплитудой движений).