

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

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

	<p>вперед (тяжесть тела передаётся на ногу впереди), сохраняется прямая линия от шеи до пятки опорной ноги.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Высокое воздействие:</b> Прыжком ноги разводятся врозь в сагиттальном направлении (вперед и назад), как при шаге в лыжном спорте.</li></ul> <p><b>Амплитуда:</b> Расстояние между ногами, разведенными врозь в сагиттальном направлении (вперед-назад), приблизительно равно длине 2-3 стоп (Варианты выпада отличаются различной амплитудой движений).</p>
--	--