

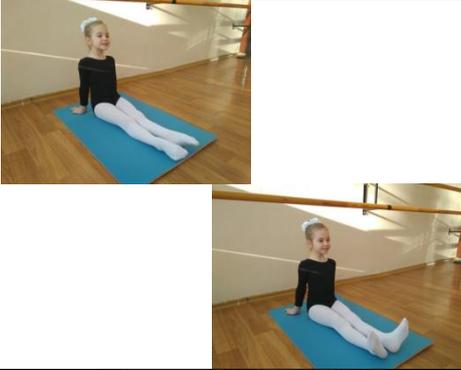
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования города
Набережные Челны «Детская школа искусств №13 (татарская)»

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
*«Развитие подвижности и
укрепление связок голеностопного
сустава, стопы»*

1 модуль урока по партерной гимнастике

*Макарчук Н.Ф., преподаватель
хореографического искусства
МАУДО «ДШИ №13 (т)»*

г. Набережные Челны, 2021

№ п/п	Фото	Описание движения
1.		<p>1. Положение: flex (флэкс) – стопы сильно сократить на себя, при этом втянуть коленные чашечки так, чтобы пятки оторвались от пола.</p> <p>2. Положение: pointe (пуантэ) – вытянуть стопу, постараться достать пальцами до пола</p>
2.		<p>1 положение: Стопа flex, пальцы pointe – сокращенная стопа, пятки оторваны от пола, а пальцы вытянуты;</p> <p>2 положение: стопа pointe, пальцы flex – стопы вытянуты, при этом пятки оторваны от пола, а пальцы сокращены на себя</p>
3.		<p>Положения стопы flex и pointe по 1 позиции ног - колени сильно втянуты, пятки отрываются от пола, а мизинец стремится к полу в любом положении стопы</p>
4.		<p>«Шалаш»: И.П.: сидим на собранных вместе пятках и коленях, ладони ставим перед собой, затем выпрямляем ноги, стопы остаются на вытянутых подъемах.</p>

5.		<p>То же, но поднимаем ногу поочередно вверх.</p>
6.		<p>«Качели»: И.П: сидя на коленях, на пятках, руки сзади; отрываем колени от пола, стопы остаются на подъемах.</p>
7.		<p>«Птичка»: сидим в 6 позиции, раскрываем вытянутую стопу в сторону мизинца</p>
8.		<p>И.П.: лежа на животе работа стопой по кругу (6 позиция pointe, 1 позиция pointe, 1 позиция flex, 6 позиция flex)</p>
9.		<p>«Стол»: И.П. Сидим, ноги согнуты на подъемах по 6 позиции, поднимаем ягодицы вверх до горизонтального положения</p>
10.		<p>То же, но добавляем подъем ноги наверх</p>

11.		<p>У станка: 6 позиция ног, встать на подъемы, вытянуть колени и стоять ровно</p>
12.		<p>И.П.: сесть на колени, пятки вместе, наклон вперед, а руки сзади берут пальцы и натягивают их на себя</p>



Практическое задание №2:

*** соедини изображение с его названием**

Качели

Шалаш

Стол

