

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

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**  
*«Развитие эластичности ахиллова  
сухожилия и икроножных мышц»*

**2 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>И. П.: Сидим ноги вперед, стопы flex, берем руками пальцы и тянем на себя, при этом пятки еще больше отрываются от пола</p>
2.		<p>То же, но ноги разворачиваем в 1 позицию, руки кладем сверху на пальцы ног</p>
3.		<p>«Собака»: И.П.: Сидим в Grand plie, но руки лежат на полу, поднимаем ягодицы вверх, выпрямляем ноги, при этом пятки ставим на пол</p>
4.		<p>И.П.: Встаем на кирпичик пальцами: стараемся опустить пятки к полу</p>
5.		<p>«Замок»: И.П.: сидим, ноги вытянуты вперед положение стопы flex, руки наверху в замке – «сейчас замок открыт»; делаем наклон вперед и руками дотягиваемся дальше стоп – «сейчас замок открыт». Следим за прямой спиной и положением стоп flex.</p>



**Практическое задание №3:**

- \* Посмотри внимательно на фото.**
- \* Как называются эти упражнения?**
- \* Подпиши названия.**
- \* Подумай, чем похожи и чем отличаются эти упражнения**  
**упражнения?**

