

Партер.
Партерная
ГИМНАСТИКА.

Здравствуйте, обучающиеся!

Сегодня и не только сегодня мы проработаем с вами партерную гимнастику.

1. Выясним что такое партер.
2. Что включает в себя партерная гимнастика.
3. Для чего же нам партерная гимнастика.

В конце презентации будет указано домашнее задание и адрес куда высылать выполненное задание.

Партнерная гимнастика

Итак, что же такое партнерная гимнастика и из чего она состоит:

- Гимнастика [греч. *gymnastike*, от *gymnazo* — тренирую, упражняю (сь)], система специально подобранных физических упражнений, методических приёмов, применяемых для укрепления здоровья, гармонического физического развития и совершенствования двигательных способностей человека, силы, ловкости, быстроты движений, выносливости и др.
- Второй частью является слово партнерная, от слова партнер. Партёр (фр. *parterre* — на земле) — термин, использующийся в разных видах борьбы, который означает борьбу в положении лёжа. Но в нашем случае, это упражнения на полу.

Что же такое партерная гимнастика?

- Партерная гимнастика – это система специально подобранных физических упражнений, основной отличительной чертой является то, что они проводятся «на земле», то есть различные упражнения в положении сидя, лежа, на боку, из различных упоров. В основном упражнения в партере выполняются с большой амплитудой движений, однако для увеличения интенсивности их воздействия можно использовать упражнения малой амплитуды. Упражнения могут быть как активные, так и пассивные, статические и динамические, комбинированные и т. п.

Партерная гимнастика даёт детям первоначальную хореографическую подготовку, развитие природных физических данных, формирует основные двигательные качества и навыки, необходимые для успешного освоения классического, историко-бытового, современного и других направлений танцев. Поскольку учебный процесс носит коллективный характер, занятия хореографией, развивают чувство ответственности. Хореография даёт широкий простор для развития творческого потенциала личности.



Для чего партерная гимнастика в хореографии?

Значительное место в формировании правильной осанки, выворотности ног, танцевального шага, гибкости, эластичности мышц и связок, занимает партерная гимнастика. Она содействует укреплению здоровья, физическому развитию, корректировке недостатков осанки ребёнка, закаливанию организма, формированию жизненно необходимых двигательных навыков.

Упражнения на полу, или партерная гимнастика позволяет с наименьшими затратами энергии достичь сразу трёх целей:

- повысить гибкость суставов;
- улучшить эластичность мышц и связок;
- нарастить силу мышц.



A large, empty white rectangular area with a thin black border, intended for text or a diagram.







Мышцы и суставы подготавливаются к классическому, народно-сценическому экзерсису, а так же джаз и модерн танцу, требующие высокого физического напряжения. Эти упражнения способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах и помогают выработать выворотность ног, развивать гибкость позвоночника, эластичность стоп.



Домашнее задание

Тест на тему «Партерная гимнастика»

В каждом вопросе 1 вариант ответа.

1. Из каких слов состоит словосочетание «Партерная гимнастика»

- А. Пол, Музыка;
- Б. Гимнастика, Партер;
- В. Танец, Шпагат.

2. Какая основная отличительная особенность Партерной Гимнастики?

- А. Упражнения выполняются «на земле», т.е. на полу;
- Б. Упражнения выполняются только ногами;
- В. Упражнения только на мышцы спины и брюшной области.

Тест на тему «Партерная гимнастика»

В каждом вопросе 1 вариант ответа.

3. Упражнения в партерной гимнастике могут быть как активные, так и пассивные, статические и динамические, комбинированные?

А. Нет

Б. Да

4. Какие основные цели достигаются при занятиях партерной гимнастикой?

А. Повысить гибкость суставов; улучшить эластичность мышц и связок; нарастить силу мышц.

Б. Улучшение координации, растяжка только мышц и связок ног;

В. Улучшение темпо-ритмического развития, развитие силы мышц.

Ответы домашнего задания высылаются по форме: 1-а, 2-б и т.д.

- Адрес для отправления домашнего задания:

1. igrok_98@mail.ru

2. Viber – 89964110051

**При отправлении своего домашнего задания важно указать:
Фамилию, Имя и название теста.**

Спасибо за внимание!

