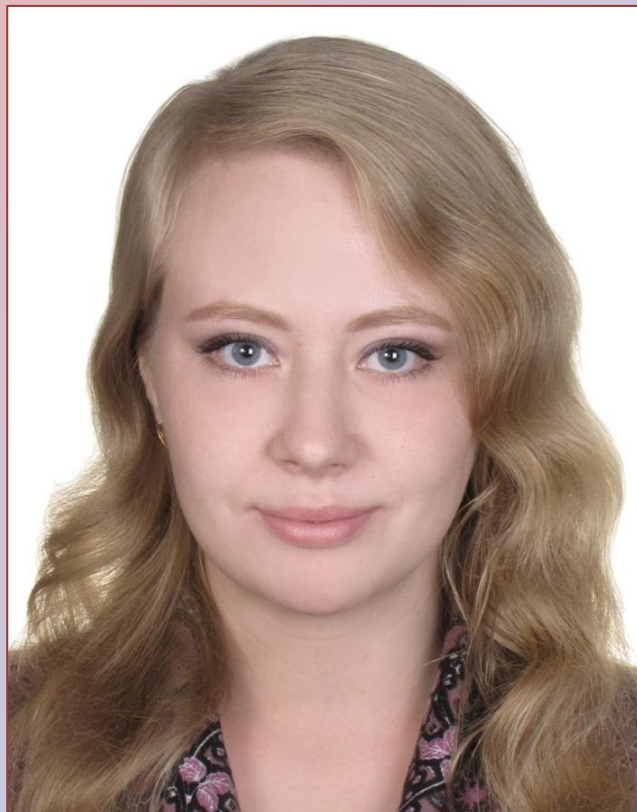


**Студия художественной  
гимнастики  
«ЖЕМЧУЖИНКА»**





**Руководитель студии :**

**Борисова Мария Александровна**

*выпускница ДЮСШ №1 «Олимп» 2011 года,  
кандидат в мастера спорта по художественной  
гимнастике, судья по спорту,  
инструктор детского отдыха, образование высшее по  
специальности «Спортивный тренер»*



**Тренер студии :**

**Сиденко Анна Анатольевна**

*образование высшее,  
прошла профессиональную переподготовку на  
ФПК Кубанского государственного университета  
физической культуры, спорта и туризма  
по программе «Физическая культура и спорт»*

## ***Наши направления:***

- ✓ ***Художественная гимнастика (для девочек)***
- ✓ ***Развивающая гимнастика (для мальчиков)***
- ✓ ***Пилатес и стрейчинг (для девушек и женщин)***
- ✓ ***Степ-аэробика (для девушек и женщин)***

**Художественная гимнастика** – это самый прекрасный и потрясающий вид спорта, в котором под музыку исполняются различные танцевальные упражнения без предмета, а также с предметом (со скакалкой, обручем, мячом, булавами и лентой).



*В художественную гимнастику  
входят:*

**✓ Классическая хореография**

**✓ Акробатика**

**✓ Аэробика**

**✓ Танцевальное шоу**

**✓ Работа с предметом**

# Задачи студии:

- ✓ гармоничное развитие у ребенка силы, гибкости, растяжки, равновесия, координации движений, прыгучести, выносливости и быстроты;
- ✓ хореографическая подготовка детей;
- ✓ обучение детей элементам акробатики и полуакробатики;
- ✓ развитие специальных эстетических качеств (музыкальности, танцевальности, художественной выразительности и артистичности);
- ✓ развитие у ребенка навыков работы с предметом (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента);
- ✓ обучение детей аэробике.

# Мяч для художественной гимнастики



## Выбор этого гимнастического предмета зависит от возраста ребенка.

- ✓ Для детей младше 7 лет и ниже 130 см лучше выбирать юниорские мячи небольшого диаметра (15 см).
- ✓ Для детей постарше (9-10 лет) оптимальны гимнастические мячи диаметром 18,5 см, предназначенные для взрослых.
- ✓ Кроме самого мяча, каждому ребенку понадобятся насос для подкачивания предмета и чехол для хранения и транспортировки.

# Скакалка для художественной гимнастики



✓ Скакалка для художественной гимнастики представляет собой тонкую веревку из синтетического волокна. Промышленность выпускает все изделия в стандартном размере – 3 метра, а уже затем скакалку подгоняется под рост гимнастки.

✓ Для того чтобы подготовить предмет, спортсменка должна встать ногами на его середину и развести руки с зажатыми концами в сторону и обрезать – в этом случае длина скакалки для гимнастики с завязанными узлами будет достигать плечей девушки.

✓ Для закрепления узлы скакалки нужно обжечь на открытом огне.

# Гимнастический

## обруч

- ✓ Для тренировок и соревнований обручи для гимнастики могут изготавливаться из ПВХ, пластика и полиэтилена. Цветовая гамма подбирается каждой спортсменкой индивидуально – эти снаряды могут быть однотонными или многоцветными – для этого обручи могут окрашиваться акриловыми красками или обклеиваться цветной лентой.
- ✓ Обруч для художественной гимнастики подбирается в зависимости от роста ребенка.  
обручи в диаметре:
  - ✓ 60 сантиметров (для 3-7 лет),
  - ✓ 70 сантиметров (7-11 лет),
  - ✓ 80 сантиметров (11-12 лет),
  - ✓ 90 сантиметров для взрослых выше 170 см.



# Лента для гимнастических выступлений



- ✓ Длина ленты зависит от возраста: моложе 9 лет не превышает 4,5 метра, для детей 9-14 лет длиной 5 метров, старше этого возраста – 6 метров.
- ✓ Лента для художественной гимнастики может быть однотонной или раскрашиваться с помощью специальных анилиновых красок. Непосредственно перед тренировкой или соревнованиями ленту нужно по всей длине обработать антистатиком в аэрозольной упаковке.
- ✓ Палочка для гимнастической ленты изготавливается из пластика. Цвет палочки выбирается произвольно – он должен совпадать с цветом самой ленты или цветом гимнастического купальника. Длина палочки напрямую зависит от длины предмета – для ленты 4-4,5 метра палочка должна быть 50 см, для 5-метровой ленты – 57 см, для взрослых оптимальная длина палочки – 60 см.
- ✓ Для транспортировки и хранения также потребуются барабан для плотного скручивания ленты, запасной карабин для крепления и

# ***Гимнастические булавы***

- ✓ Для начинающих (до 10 лет) рекомендуется длина булавы для гимнастики не менее 41 см, причем для начинающих проще работать с пластиковыми снарядами.
- ✓ Для детей старше 10 лет подбираются



# Какие нужно купить гимнастические

- ✓ **девочки 3-6 лет** – мяч, скакалка, коврик;
- ✓ **девочки 7 лет и старше** – мяч, скакалка, лента, коврик;
- ✓ **мальчики 4-7 лет** – коврик.



# ***Где можно купить предметы в Темрюке?***

- ✓ ТРЦ «Южный город» в отделе «Спортландия»**
- ✓ Гимнастические купальники и получешки можно приобрести в ТРЦ «Южный город» на 2 этаже в отделе «Семицветик»**
- ✓ Заказать предметы в г. Краснодар**

# **Форма одежды**

**Для девочек:**

- **Черный купальник с длинным рукавом**
- **Черные лосины, когда холодно**
- **Белые носочки**
- **Чешки спортивные или получешки гимнастические светло-бежевые или белые (не танцевальные)**

**Для мальчиков:**

- **Белая футболка**
- **Черные шорты**
- **Белые носочки и черные чешки**



# ***Как прибрать волосы?***



**На голове - волосы собраны в *култышку*,  
затянутую сеточкой под цвет волос.**

# **Расписание занятий**

**Группа «Куколки» : среда 18:00; суббота 16:00**

**Группа «Крепыш» : понедельник 17:00; четверг 17:00**

**Группа «Звездочки» : понедельник 16:00; четверг 15:30**

# **Что можно брать на занятие?**

- ✓ **Спортивную форму**
- ✓ **Предметы для гимнастики**
- ✓ **Водичку**
- ✓ **Блокнотик**

# ***Где будем выступать?***

- ✓ Открытые уроки***
- ✓ Праздники, мероприятия и концертные шоу-программы г. Темрюк и Краснодарского края***
- ✓ Спортивные соревнования***

# Оплата студии

- 1100 рублей художественная гимнастика; развивающая гимнастика
- Оплату сдавать **до 10 числа** текущего месяца

## Оплата осуществляется:

- наличными средствами руководителю студии;
- переводом на карту Сбербанк 5469 3700 1145 6787 с подписью фамилии и имя ребенка и названия группы, в которой тренируетесь

# **Костюмы для выступлений**

**Родителям, желающим чтобы их ребенок выступал на сцене и участвовал в праздничных мероприятиях необходимо сдать деньги на концертные костюмы:**

- ✓ дети от 3 до 7 лет – 1700 рублей,**
- ✓ дети старшей группы - 2200 рублей**





# НАРОДНЫЙ ХОР ВЕТЕРАНОВ ВОЙНЫ И ТРУДА

ПОД РУКОВОДСТВОМ ЗАСЛУЖЕННОГО РАБОТНИКА КУЛЬТУРЫ РИО СТАРОСТНОЙ ГАЛИНЫ МИХАЙЛОВНЫ







15:36

МОРДОВИЯ

СПО

ЦЕНТР  
(8342) 29-15

РОССИЯ - ВПЕРЕД!



































04.04.2015 12:08













27 12 2016







# Контакты

- ✓ **Наш адрес:** г. Темрюк, ул. Октябрьская, д. 35 А
- ✓ **Телефон:** +7 999 145-65-50
- ✓ **E-mail:** [mas1739@yandex.ru](mailto:mas1739@yandex.ru)
- ✓ **Группа вконтакте:**  
<https://vk.com/gimnastika.temryuk>
- ✓ **Мария Александровна вконтакте:**  
<http://vk.com/gimnastika.borisova.maria>

**Мы**



[https://vk.com/gimnastika.  
temryuk](https://vk.com/gimnastika.temryuk)

**Спасибо за  
внимание!**