

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Центр развития творчества детей и юношества  
городского поселения «Рабочий поселок Чегдомын»  
Верхнебуреинского муниципального района Хабаровского края

## ПРОЕКТ

# ЛЕНТА



Выполнили:  
обучающиеся объединения  
«Грация» и «Настольный теннис» ЦРТДиЮ  
Тимофеева Виолетта, Бурлакова Дарья, Чаньчова Полина, Браунагель Ирина,  
Березюк Зоя, Бурлакова Екатерина, Банаева Вера, Муклицова Светлана.

Научный руководитель: Переверзева Т.Г.,  
педагог дополнительного образования ЦРТДиЮ

2016 г.

# Введение



# Цель проекта: выступить с композицией с гимнастическими лентами на районных соревнованиях по волейболу.

## Задачи:

- собрать материал о гимнастической ленте;
- разучить упражнения с гимнастической лентой, составить композицию и подобрать к ней музыкальное сопровождение;
- выступить с подготовленной композицией на районных соревнованиях по волейболу;
- представить видеоматериал и презентацию проекта.



# 2. Основная часть

## Этапы проектной деятельности

№ п/п	Мероприятие	Сроки	Ответственные
<b>Подготовительный этап</b>			
1.	Создание рабочей группы из числа обучающихся, разработка плана реализации проекта.	Февраль	педагог
2	Сбор материала о гимнастической ленте (история возникновения художественной гимнастики и гимнастической ленты; основные её движения)	февраль	педагог участники проекта
4.	Разучивание упражнений с гимнастической лентой; составление композиции и подбор музыкального сопровождения выступления.	с 20.02 по 17.03.2016 г.	Педагог и участники проекта
5	Генеральная репетиция выступления	19.03.2016 г.	Педагог и участники проекта
<b>Основной этап</b>			
6	Выступление с композицией перед участниками районных соревнований по волейболу. Видео и фотосъемка.	20.03.2016 в 13.00	Педагог и участники проекта
7	Подготовка презентации и видеоролика для защиты проекта	с 22.03 по 30.03 2016 г.	Педагог и участники проекта (ведущие)
8	Анализ проведенного мероприятия	27.03.2014	Педагог и участники проекта





Древнегреческие богини - воплощение добра и радости

Сам термин «художественная гимнастика» был придуман еще в далеком 1934 году в «Высшей школе художественного движения» имени П.Ф. Лесграфта в Ленинграде (Санкт-Петербурге). Создатели художественной гимнастики поставили перед собой цель – научить девушек изящно двигаться и свободно владеть своим телом.

В 40-е годы, в СССР прошли первые соревнования по художественной гимнастике.

Художественная гимнастика сочетала в себе эстетическую и ритмическую гимнастику.



Советские гимнастки 40-х годов

# Современные гимнастки



Групповые упражнения с гимнастической лентой



# Гимнастическая лента

Лента обычно изготавливается из сатина или шелка.

Лента гимнастики моложе 9 лет должна быть не больше 4,5 метра, для спортсменки 9-14 лет – длина 5 метров, старше этого возраста – 6 метров.

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 взрослой спортсменки оптимальная длина палочки – 60 см.

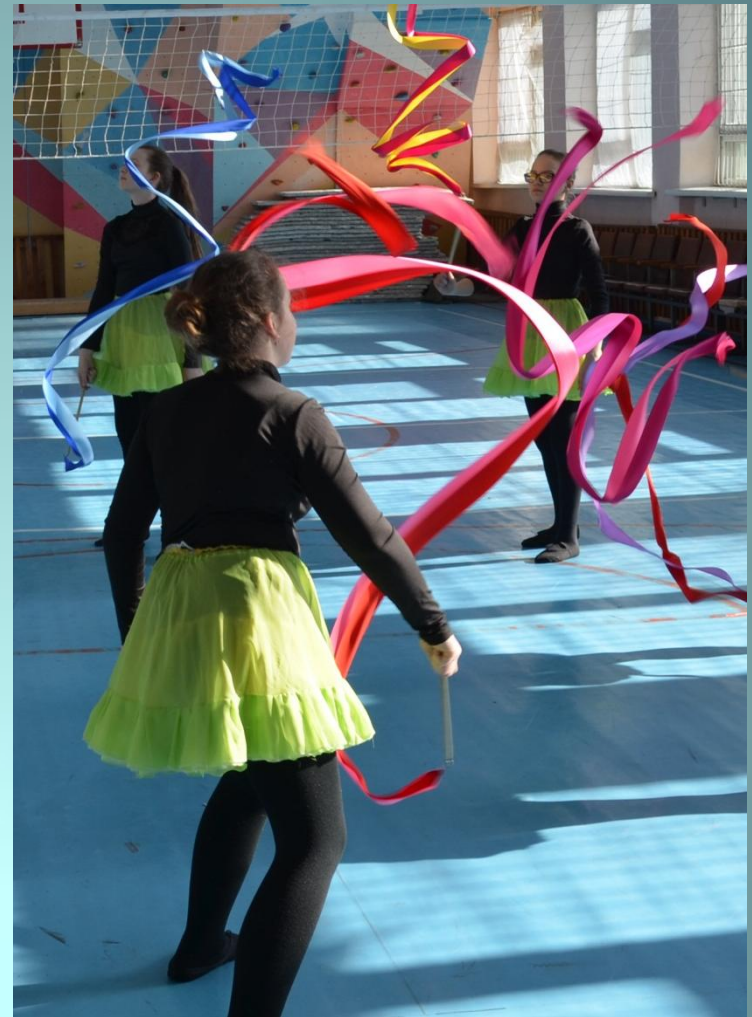




# Гимнастическая лента



**Обычная лента для выступления**



**Двойные ленты для нашего выступления**

# Движения с лентой

Упражнения с лентой связаны с построением в пространстве различных рисунков и узоров.

Основные движения: «махи», «змейки», «восьмерки», «спирали».





# Подготовка к выступлению





# Заклучение



# Список литературы

1. Книга «Художественная гимнастика» Т. Лисицкой, Москва, «Физкультура и спорт» 1982 год.

## Интернет-источники

1. Художественная гимнастика — Википедия  
[ru.wikipedia.org](http://ru.wikipedia.org) Художественная гимнастика
2. Художественная гимнастика: грация и спорт  
[lifeglobe.net](http://lifeglobe.net) Грация и спорт
3. Лента для гимнастических выступлений  
[r-gymnastics.com](http://r-gymnastics.com) Художественная гимнастика

*Спасибо за внимание!*

