

Рецензенты:

доктор педагогических наук, профессор Г. Д. Бабушкин;

доктор педагогических наук, профессор О. Л. Трещёва

Печеневская, Н. Г. Обучение равновесиям и поворотам в спортивной аэробике : учебное пособие / Н. Г. Печеневская, Г. Н. Пшеничникова, Г. П. Безматерных. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2013. – 104 с.

В учебном пособии представлены сведения о технике выполнения равновесий и поворотов, а также методика обучения этим элементам с учетом физических качеств и функциональных способностей, необходимых для успешного обучения на этапе начальной подготовки в спортивных видах гимнастики.

В пособии приводятся новые сведения, отражающие методику обучения равновесиям и поворотам в спортивной аэробике, на основе общих биомеханических закономерностей их выполнения с учетом требований правил соревнований этого популярного среди молодежи вида спорта.

Учебное пособие предназначено для студентов высших учебных заведений по направлению, 034300.62 «Физическая культура», профиль спортивная тренировка (гимнастика, массовые виды – спортивная аэробика).

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. КЛАССИФИКАЦИЯ РАВНОВЕСИЙ И ПОВОРОТОВ В СПОРТИВНЫХ ВИДАХ ГИМНАСТИКИ ...	5
ГЛАВА 2. ХАРАКТЕРИСТИКА РАВНОВЕСИЙ И ПОВОРОТОВ В СПОРТИВНЫХ ВИДАХ ГИМНАСТИКИ.....	18
ГЛАВА 3. ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА И ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ СПОСОБНОСТИ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЕ КАЧЕСТВЕННОЕ ВЫПОЛНЕНИЕ РАВНОВЕСИЙ И ПОВОРОТОВ В СПОРТИВНЫХ ВИДАХ ГИМНАСТИКИ.....	24
ГЛАВА 4. КЛАССИФИКАЦИЯ РАВНОВЕСИЙ И ПОВОРОТОВ В СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ.....	32
ГЛАВА 5. ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ РАВНОВЕСИЯМ И ПОВОРОТАМ В СПОРТИВНЫХ ВИДАХ ГИМНАСТИКИ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	48
ГЛАВА 6. ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ РАВНОВЕСИЯМ И ПОВОРОТАМ В СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ	60
ГЛАВА 7. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ РАВНОВЕСИЯМ И ПОВОРОТАМ В СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	70
ЛИТЕРАТУРА.....	89
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	91