

Учебное пособие рекомендовано  
Экспертно-методическим советом  
Института спорта и  
физического воспитания  
РГУФКСМиТ  
Протокол № 10 от 18 мая 2017 г.

УДК: 796.412.2(07)  
Н 73

Автор:

Новикова Лариса Александровна – кандидат педагогических наук, доцент,  
завкафедрой ТиМ гимнастики РГУФКСМиТ

Рецензент:

Байдыченко Т.В. – кандидат педагогических наук, доцент

Учебное пособие «Теория и методика технической подготовки в художественной гимнастике» составлено в соответствии с требованиями ФГОС ВО с учетом рекомендаций и ПрООП ВО по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профилю «Спортивная подготовка в избранном виде спорта».

Пособие предназначено для преподавателей, студентов, магистрантов и аспирантов вузов физической культуры и спорта очной и заочной форм обучения.

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
Раздел 1. Теоретические основы технической подготовки спортсменов.....	5
Раздел 2. Биохимические основы технической подготовки в гимнастике.....	12
Раздел 3. Разделы технической подготовки.....	17
3.1. Основные понятия и термины технической подготовки в художественной гимнастике.....	18
3.2. Беспредметная подготовка.....	18
3.3. Предметная подготовка.....	61
3.4. Хореографическая подготовка.....	77
3.5. Композиционная и музыкально-двигательная подготовка.....	99
Библиографический список.....	112