

УДК 796.412.24 (075.8)
ББК 75.6я73
Н 73

Новикова Л.А.

Н 73 Виды многоборья художественной гимнастики: мяч: учеб. пособие. — М.: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2021. — 112 с.

ISBN 978-5-00129-093-3

Учебное пособие «Виды многоборья художественной гимнастики: мяч» предназначено для преподавателей, студентов, магистрантов вузов физической культуры и спорта, учащихся и преподавателей профильных учреждений среднего профессионального образования.

УДК 796.412.24 (075.8)
ББК 75.6я73

ISBN 978-5-00129-093-3

© Новикова Л.А., 2021
© ООО «Торговый дом «Советский спорт»,
2021

Содержание

Введение	4
1. Основы технической подготовки в художественной гимнастике	9
2. Физические закономерности движений предметов	14
3. Техническое мастерство в художественной гимнастике	21
4. Основы техники бросков в художественной гимнастике	28
5. Методические приемы обучения бросковым действиям в художественной гимнастике	31
6. Требования, предъявляемые правилами соревнований к работе с мячом	36
7. Классификация упражнений с мячом	39
8. Групповые упражнения с мячом	47
9. Типичные упражнения с мячом	50
10. Примерные комплексы упражнений с мячом	80
Список литературы	106