

ОСНОВЫ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОВ



Смоленск 2022

Основы хореографической подготовки гимнастов

Учебное пособие для студентов высших учебных заведений
физической культуры направления подготовки 49.03.04 «Спорт»

Смоленск 2022

УДК 796 41

ББК 75.6

О 75

Авторы составители: Морчукова Л.В., Дарданова Н.А.

Рецензенты:

- к.п.н., профессор, зав. кафедрой ТиМ водных видов спорта ФГБОУ ВО «СГУС» Куделин А.Б.

- к.п.н., доцент кафедры физической культуры ФГБОУ ВО «ГУУ»
Сиверкина Т.Е.

Основы хореографической подготовки гимнастов: учебное пособие / авторы составители Л.В. Морчукова, Н.А. Дарданова. – Смоленск: СГУС, 2022. – 106 с.

Учебное пособие подготовлено с учетом учебного плана, содержит комплекс основных упражнений классического экзерсиса. Предназначено для студентов высших и средних учебных заведений, специализирующихся по спортивной и художественной гимнастике, а также для тренеров ДЮСШ, СШОР.

Учебное пособие подготовлено в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению 49.03.04 – «Спорт».

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	6
1. ЗНАЧЕНИЕ, ЗАДАЧИ И ОСОБЕННОСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ГИМНАСТИКЕ	9
2. ТРЕБОВАНИЯ ПРАВИЛ СОРЕВНОВАНИЙ К ХОРЕОГРАФИИ В ГИМНАСТИКЕ	15
3. ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ ХОРЕОГРАФИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ.....	18
4. ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ТЕРМИНОЛОГИЯ	21
5. СРЕДСТВА ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ.....	28
6. ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ НЕКОТОРЫХ ХОРЕОГРАФИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ	35
7. ЭТАПЫ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ	71
7.1. Этап начальной подготовки.....	71
7.2 Этап начальной специализированной подготовки	74
7.3 Этап спортивного совершенствования (13-16 лет)	76
7.4 Этап спортивного мастерства (17-25 лет)	77
8. КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ. 82	
Урок 1 (5-6 лет)	82
Урок 2 (6-7 лет)	83
Урок 3 (7-8 лет)	85
Урок 4 (8-9 лет)	87
Урок 5 (8-9 лет)	88
Урок 6 (8-9 лет)	89
Урок 7 (8-9 лет)	91
Урок 8 (9-10 лет)	93
Урок 9 (10-12 лет)	94
Урок 10 (12-14 лет)	97

9. КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПО КУРСУ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ	
ПОДГОТОВКИ.....	101
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	103
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	105