

Р. Н. Терехина
И. А. Винер-Усманова
Е. Н. Медведева

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ:

ПОДГОТОВКА
СПОРТИВНОГО
РЕЗЕРВА

Учебное пособие



Москва
2018

УДК 796.41
Т 35

Авторский коллектив:

Терехина Р. Н. – д. п. н., профессор, заведующая кафедрой теории и методики гимнастики Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта (Санкт-Петербург);

Винер-Усманова И. А. – д. п. н., профессор, профессор кафедры теории и методики гимнастики Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта (Санкт-Петербург), заслуженный работник физической культуры РФ, заслуженный тренер России, президент Всероссийской федерации художественной гимнастики, вице-президент технического комитета по художественной гимнастике Международной федерации гимнастики (FIG);

Медведева Е. Н. – д. п. н., профессор, профессор кафедры теории и методики гимнастики Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта (Санкт-Петербург), заслуженный работник физической культуры РФ;

Крючек Е. С. – к. п. н., доцент, профессор кафедры теории и методики гимнастики Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта (Санкт-Петербург), заслуженный работник физической культуры РФ, судья международной категории (FIG);

Супрун А. А. – к. п. н., доцент кафедры теории и методики гимнастики Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта (Санкт-Петербург);

Цаллагова Р. Б. – д. м. н., профессор; заведующая кафедрой профилактической медицины и основ здоровья Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта (Санкт-Петербург);

Мальнева А. С. – старший преподаватель кафедры теории и методики гимнастики Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта (Санкт-Петербург).

Рецензенты:

Сахарнова Т. К. – к. п. н., доцент, профессор кафедры теории и методики гимнастики Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;

Двейрина О. А. – к. п. н., доцент, декан факультета довузовской подготовки Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.

Терехина Р. Н., Винер-Усманова И. А., Медведева Е. Н.

Т 35 Теория и методика художественной гимнастики: подготовка спортивного резерва. Учебное пособие. – М., Спорт, 2018. – 360 с.

ISBN 978-5-9500181-3-8

Учебное пособие «Теория и методика художественной гимнастики: подготовка спортивного резерва» может быть использовано в качестве основной и дополнительной литературы для реализации образовательных программ высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 – «Физическая культура», а также повышения профессиональной квалификации специалистов по художественной гимнастике.

УДК 796.41

ISBN 978-5-9500181-3-8

© Авт. коллектив., текст, 2018
© Издательство «Спорт»,
издание, оформление, 2018

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
1. ХАРАКТЕРИСТИКА ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ КАК ВИДА СПОРТА	6
2. НАПРАВЛЕННОСТЬ МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	9
3. РЕГЛАМЕНТАЦИЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА	11
3.1. Требования к организации спортивной подготовки	11
3.2. Требования к содержанию спортивной подготовки	13
3.3. Контрольно-нормативные требования	25
4. МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	43
4.1. Модельные характеристики соревновательной деятельности, специальной физической, технической и функциональной подготовленности спортсменов	43
4.2. Отбор в художественной гимнастике	47
4.3. Планирование тренировочного процесса	53
4.4. Программный материал	87
4.4.1. Особенности этапов спортивной подготовки в художественной гимнастике	87
4.4.2. Содержание практических занятий	90
4.5. Воспитательная работа	308
4.6. Теоретическая подготовка	312
4.7. Психологическая подготовка	316
4.8. Тактическая подготовка	323
4.9. Восстановительные мероприятия и питание спортсменов	328
4.10. Тренерско-инструкторская и судейская практика	338

5. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ И АНТИДОПИНГОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ	341
5.1. Медико-биологический контроль в художественной гимнастике	341
5.2. Антидопинговые мероприятия	344
6. ТРЕБОВАНИЯ К РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	348
6.1. Кадровое обеспечение спортивной подготовки, критерии оценки деятельности тренерского состава и организации	348
6.2. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организации, осуществляющей спортивную подготовку	350
6.3. Требования к информационному обеспечению спортивной подготовки	355
ЛИТЕРАТУРА	356