

А
МИНИСТЕРСТВО СПОРТА, ТУРИЗМА И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«ВОЛГОГРАДСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

Кафедра теории и методики гимнастики

С.В. Вишнякова

ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

Учебно-методическое пособие



Волгоград, 2011

А

ББК 75. 662

В 558

Рецензенты: кандидат педагогических наук, Лисовой А.И.

кандидат педагогических наук, Трифонов А.Г.

В 558 Вишнякова С.В.

Эстетическая гимнастика: учебно-методическое пособие / Под ред.
Анцыперова В.В. – Волгоград: ФГОУВПО «ВГАФК», 2011. – 90 с.

Учебно-методическое пособие предназначено для студентов физкультурных высших учебных заведений по направлению 032100 «Физическая культура» по дисциплинам «ИВС: художественная гимнастика», аспирантов и тренеров по художественной и эстетической гимнастике, работающих с начинающими спортсменами.

ББК 75. 662

© Вишнякова С.В., 2010.

© ФГОУВПО «ВГАФК», 2011.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр
I. Объяснительная записка.....	4
II. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ.....	6
2.1. Цели и задачи спортивной подготовки	6
2.2. Принципы спортивной подготовки	6
2.3. Методы спортивной подготовки гимнасток.....	8
2.4. Основные средства эстетической гимнастики.....	9
2.5. Формы и способы организации занятий.....	16
2.6. Типы занятий.....	17
III. СОДЕРЖАНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	19
3.1. Компоненты технической подготовки.....	20
3.2. Структура технической подготовки.....	23
IV. МНОГОЛЕТНЯЯ ПОДГОТОВКА ГИМНАСТОК РАЗНОГО ВОЗРАСТА И ЕЕ ЭТАПЫ.....	29
4.1. Структура многолетней подготовки гимнасток.....	29
4.2. Содержание работы по этапам подготовки.....	30
V. ПЕРИОДИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ.....	37
5.1. Понятие о спортивной форме и периодизации тренировочного процесса.....	37
5.2. Методика тренировки гимнасток в подготовительном периоде.....	39
5.3. Методика тренировки гимнасток в соревновательном периоде....	40
5.4. Методика тренировки гимнасток в переходном периоде.....	41
VI. ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ	43
6.1. Общие положения управления тренировочным процессом в эстетической гимнастике.....	44
6.2. Структура урока эстетической гимнастики.....	48
VII. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	61
VIII. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА.....	64
Приложение.....	65
Рекомендуемая литература	89