

Утвержден и рекомендован
к использованию в образовательном процессе
Экспертно-методическим советом
Тренерского факультета
Протокол № 2 от «24» октября 2024 г.

УДК: 796.412.2

И 24

Ивашина В. В.

Специальная двигательная подготовка в художественной гимнастике:
учебное пособие для обучающихся по направлению подготовки 49.03.04
Спорт. – М.: «Колос-с», 2024. – 61 с.
ISBN 978-5-00129-494-8

Рецензент: Адамова И.В. – кандидат педагогических наук, доцент

Учебное пособие посвящено вопросам специальной двигательной подготовки в художественной гимнастике и адресован обучающимся по программам бакалавриата для подготовки к практическим занятиям и к зачету по дисциплине (модулю)

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр
Введение	4
1 Комплекс специальной двигательной подготовки.....	10
1.2 Упражнения для I взрослого разряда.....	10
1.3 Упражнения для КМС.....	22
1.4 Упражнения для МС.....	33
2 Травматизм на занятиях по художественной гимнастике и меры его предупреждения	49
3 Техника безопасности на занятиях по художественной гимнастике....	53
4 Заключение	56
5 Список литературы	57