

75.662  
Н 43

Учебники  
и учебные пособия



Л. А. Новикова

# ВИДЫ МНОГОБОРЬЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ: МЯЧ

Учебное пособие



SILYANDOV

Москва

УЧЕБНИКИ И УЧЕБНЫЕ ПОСОБИЯ

Л. А. Новикова

# ВИДЫ МНОГОБОРЬЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ: МЯЧ

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ



Москва  
2021

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

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