

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
Глава 1. Общая характеристика физической подготовки в гимнастике (А.А. Горелов, Л.А. Карпенко, О.Г. Румба)	7
1.1. Общая физическая подготовка	7
1.2. Специальная физическая подготовка	8
1.3. Координационно-предметная подготовка	11
1.4. Функциональная тренировка	12
1.5. Коррекционно-восстановительная подготовка	14
Глава 2. Общая характеристика физических качеств (А.А. Горелов, Л.А. Карпенко, О.Г. Румба)	18
2.1. Понятие о физических качествах	18
2.2. Общая характеристика силы	20
2.3. Общая характеристика быстроты	28
2.4. Общая характеристика выносливости	33
2.5. Общая характеристика координации	40
2.6. Общая характеристика гибкости	46
2.7. Принципы развития физических качеств	53
Глава 3. Оценка физической подготовленности занимающихся художественной и эстетической гимнастикой (О.Г. Румба)	59
3.1. Виды диагностики, цель, задачи	59
3.2. Оценка физического развития	60
3.3. Оценка общей физической подготовленности	71
3.4. Оценка специальной физической подготовленности	75
3.5. Оценка функциональной тренированности	86
3.6. Самоконтроль	94

Глава 4. Изолированное развитие физических качеств у занимающихся художественной и эстетической гимнастикой (Л.А. Карпенко, А.А. Бондаренко, Е.Н. Мокрова, Д.А. Музыченко, В.Ф. Фаттахова, Ю.С. Федоришина, С.А. Холопова, Т.О. Шевцова)	101
4.1. Комплекс упражнений для развития силы	101
4.2. Комплекс упражнений для развития прыгучести	105
4.3. Комплекс упражнений для развития быстроты	109
4.4. Комплекс упражнений для развития выносливости	112
4.5. Комплекс упражнений для развития координации	116
4.6. Комплекс упражнений для развития функции равновесия	120
4.7. Комплекс упражнений для развития гибкости	124

Глава 5. Парно-сопряжённое развитие физических качеств у занимающихся художественной и эстетической гимнастикой (Л.А. Карпенко, А.А. Бондаренко, Е.Н. Мокрова, Д.А. Музыченко, В.Ф. Фаттахова, Ю.С. Федоришина, С.А. Холопова, Т.О. Шевцова)	129
5.1. Комплекс упражнений для сопряжённого развития гибкости и силы	129
5.2. Комплекс упражнений для сопряжённого развития гибкости и равновесия	133
5.3. Комплекс упражнений для сопряжённого развития равновесия и силы	135
5.4. Комплекс упражнений для сопряжённого развития быстроты и координации	139
5.5. Комплекс упражнений для сопряжённого развития быстроты и прыгучести	144
5.6. Комплекс упражнений для сопряжённого развития гибкости и прыгучести	146
5.7. Комплекс упражнений для сопряжённого развития быстроты и выносливости	148

Глава 6. Авторские методики развития физических качеств в художественной и эстетической гимнастике <i>(Л.А. Карпенко, О.Г. Румба, И.А. Степанова, Т.Н. Ключинская, Е.А. Пирожкова, И.В. Цепелевич)</i>	153
6.1. Сопряжённое развитие физических качеств на этапе углублённой подготовки в художественной гимнастике	153
6.2. Силовая подготовка высококвалифицированных гимнасток с применением локальных отягощений	180
6.3. Развитие специальной выносливости у высококвалифицированных гимнасток	198
Вопросы для контроля	246
Библиографический список	249
Сведения об авторском коллективе	256

