

УДК 796.418.6.015(075.8)

ББК 75.68я73

П58

Рецензент:

**Лисицкая Т.С.** – кандидат биологических наук, профессор кафедры теории и методики гимнастики ФГБОУ ВО РУС «ГЦОЛИФК».

**Попов Ю.А.**

П58

Прыжки на батуте как средство обучения гимнастическим упражнениям : Учебное пособие / Ю.А. Попов. – М. : ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2023. – 140 с., ил. – (Университетский учебник).

ISBN 978-5-00129-301-9

Учебное пособие посвящено одному из видов тренировочной деятельности гимнастов – прыжкам на батуте. Представлена целевая направленность прыжков на батуте для разучивания гимнастических упражнений, описываются возможности техники и методика обучения простым и сложным прыжкам.

Рекомендовано для преподавателей и студентов высших учебных заведений и среднего профессионального образования.

УДК 796.418.6.015(075.8)

ББК 75.68я73

ISBN 978-5-00129-301-9

© Попов Ю.А., 2023

© ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2023

## Оглавление

<b>Введение</b> .....	3
<b>Глава 1. Батут в тренировке гимнастов</b> .....	5
<b>Глава 2. Общие основы техники выполнения прыжков на батуте</b> ...	15
<b>Глава 3. Исходные положения прыжков на батуте и их особенности</b> .....	19
3.1. Требования к выполнению основных исходных положений на батуте .....	21
3.2. Основы методики обучения прыжкам на батуте .....	23
3.3. Организация занятий.....	28
3.4. Методика обучения основным прыжкам на батуте.....	35
<b>Глава 4. Прыжки с батута в поролоновую яму как средство специальной подготовки гимнастов</b> .....	50
4.1. Серия базовых прыжков с батута в поролоновую яму .....	54
4.2. Прыжки с батута в яму с дополнительной опорой руками .....	64
4.3. Сложные прыжки с батута в поролоновую яму .....	67
<b>Глава 5. Использование тренажеров в учебном процессе гимнастов – повышение степени безопасности выполнения сложных движений. Батут – тренажер</b> .....	88
5.1. Серия обучающих и вспомогательных прыжков. Прыжки «со спины» .....	91
5.2. Прыжки «с живота» .....	109
5.3. Прыжки «с четверенек» .....	116
5.4. Прыжки из «седа» .....	116
5.5. Прыжки с «коленей» .....	119
5.6. Прыжки с ног .....	128
<b>Заключение</b> .....	133
<b>Список литературы</b> .....	135
<b>Сведения об авторе</b> .....	138