

УДК 796.417

П 58

Рецензенты:

Г.В. Бармин – заведующий кафедрой теории и методики гимнастики, стрельбы и адаптивной физической культуры Воронежского государственного университета физической культуры, кандидат педагогических наук, доцент, мастер спорта СССР, заслуженный тренер России.

Т.П. Бегидова - мастер спорта СССР международного класса по спортивной акробатике, Заслуженный работник физической культуры Российской Федерации, кандидат педагогических наук, профессор.

**П 58** Попов Ю.А.

Прыжки на акробатической дорожке и батуте / Ю.А. Попов – М: Физическая культура, 2015. – 131с.

ISBN 978-5-9746-0186-66

В пособии подробно описаны техника и методика обучения акробатическим прыжкам и прыжкам на батуте, которым предшествует целый ряд подготовительных и подводящих упражнений.

Автор подробно указывает на ошибки, возникающие в процессе обучения.

В написании пособия были использованы наблюдения автора, опрос и опыт многих ведущих специалистов и тренеров, ведущих спортсменов, как на акробатической дорожке, так и на батуте.

УДК 796.417

ISBN 978-5-9746-0186-66

© Попов Ю.А., 2015

© Издательство «Физическая культура», 2015

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
<b>I Прыжки на акробатической дорожке</b>	<b>5</b>
Обучение прыжкам на акробатической дорожке	6
Особенности выполнения прыжков с поворотами	30
<b>II Прыжки на батуте</b>	<b>89</b>
Общие основы техники выполнения прыжков на батуте	90
Исходные положения прыжков на батуте и их особенности	92
Требования к выполнению основных исходных положений на батуте	94
Основы методики обучения прыжкам на батуте	96
Организация занятий	99
Методика обучения основным прыжкам на батуте	99
<b>III Прыжки на батуте как средство воспитания специальной ловкости</b>	<b>113</b>
Первый этап – начальная подготовка	115
Второй этап – базовая подготовка	116
Третий этап – спортивное совершенствование	120
<b>IV Физическая подготовка батутиста</b>	<b>123</b>
Упражнения физической подготовки	126
Методические указания	128
Значение физической подготовки	129
Библиография	131