

Учебно-методическое пособие рекомендовано
Экспертно-методическим советом ИСиФВ РГУФКСМиТ
Протокол № _____ от «___» _____ 201__ г.

Учебно-методическое пособие «Основы техники тенниса на современном этапе» по дисциплине «Теория и методика в избранном виде спорта (теннис)» для студентов РГУФКСМиТ, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Спортивная подготовка в теннисе».

Составитель:

Джумок Александр Александрович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики тенниса РГУФКСМиТ.

Рецензент:

Жийяр Марина Владимировна, доктор педагогических наук, доцент, заведующая кафедрой теории и методики гандбола РГУФКСМиТ.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1 Структура, содержание и понятие техники тенниса на современном этапе. Основные стойки, хватки ракетки, виды замаха.....	5
1.1. Хватки ракетки.....	6
1.2 Стойки.....	10
1.3 Замах.....	12
2. Структура и содержание цикла движения в теннисе.....	16
3. Основные технические приемы тенниса.....	28
3.1 Подача.....	30
3.2 Прием подачи.....	40
3.3 Удары с отскока.....	44
3.4 Удары с лета.....	51
3.5 Удар над головой.....	54
3.6 Свеча.....	57
3.7 Укороченный удар.....	59
3.8 Удар с полулета.....	60
Список использованной литературы.....	61