

УДК 796  
ББК 75.577  
Н632

***Рецензенты:***

*Т. М. Антонова* – доктор исторических наук,  
профессор кафедры физического воспитания и спорта  
кандидат педагогических наук, доцент;  
*Г. А. Кузьменко* – кандидат педагогических наук, доцент

**Н632 Николаев И. В., Степанова О. Н.** Основы техники и методики обучения теннису: Учебное пособие. – М.: МПГУ, 2012. – 60 с.

Учебное пособие подготовлено в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по направлению 050100.62 «Педагогическое образование» (профиль подготовки 050720.62 «Физическая культура», квалификация (степень) выпускника – бакалавр). Пособие составлено на основе действующей программы дисциплины «Теория и методика тенниса».

В издании раскрываются разделы программы, связанные с обучением игре в теннис: история тенниса, его общая характеристика, основы техники и методика обучения приемам техники тенниса.

Для студентов, аспирантов, преподавателей вузов и факультетов физической культуры, тренеров и спортсменов, специализирующихся в теннисе и родственных видах спорта.

**ISBN 978-5-4263-0109-2**

© МПГУ, 2012  
© Издательство «Прометей», 2012

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1. История тенниса: возникновение игры и этапы ее развития.....	5
2. Характеристика игры в теннис.....	8
3. Основные виды спортивной подготовки теннисиста	
4. Принципы соревновательной деятельности теннисистов.....	9 12
5. Техничко-тактическое мастерство игроков в теннис и показатели его эффективности.....	18
6. Ведущие технические приемы игры в теннис.....	22
7. Основы техники и методики обучения подачам.....	24
8. Основы техники и методики обучения передвижениям по площадке.....	30
9. Основы техники и методики обучения ударам по отскочившему мячу.....	33
10. Основы техники и методики обучения ударам у сетки.....	45
11. Психологические приемы, используемые при освоении техники игры в теннис.....	51
Библиографический список.....	55