

Учебно-методическое пособие  
утверждено и рекомендовано  
Экспертно-методическим советом  
Института спорта и физического воспитания РГУФКСМиТ  
Протокол № 8 от 28 апреля 2022 г.

**Составители:**

Аль Халили Моханед – кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики тенниса РГУФКСМиТ;

Степанова Мария Евгеньевна – старший преподаватель кафедры теории и методики тенниса РГУФКСМиТ

**Рецензент:**

Лаптев Алексей Иванович – кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики индивидуально-игровых видов спорта РГУФКСМиТ

Учебно-методическое пособие «Специальная скоростно-силовая подготовка в теннисе» по дисциплине «Теория и методика в избранном виде спорта (теннис)» для студентов РГУФКСМиТ, обучающихся по направлениям подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Спортивная подготовка в теннисе»; 49.03.04 «Спорт», профиль «Спортивная подготовка по виду спорта теннис. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта». – М.: «ИКЦ Колос-с», 2022. – 64с.

ISBN 978-5-00129-380-4

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	4
1. Общие методические принципы применения скоростно-силовых упражнений в подготовке спортсмена.....	8
2. Техника выполнения специальных упражнений.....	13
3. Особенности воспитания скоростно-силовых способностей .....	14
4. Средства скоростно-силовой подготовки.....	18
5. Методы развития скоростно-силовой способности .....	21
6. Практика применения скоростно-силовых качеств .....	29
7. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей .....	33
8. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей на теннисном корте.....	56
Заключение .....	60
Список литературы.....	63