

УДК 796.342.015.53(024): 796.077.5(075.8)
Г11

Рецензенты:

к.п.н., профессор В.П.Черемисин, к.п.н., доцент А.Н.Таланцев

Гаврилица В.С. Методика развития общей и специальной быстроты у теннисистов. Учебно-методическое пособие для студентов ВУЗов физической культуры, обучающихся по специальности 032101 «Физическая культура и спорт» / Московская государственная академия физической культуры. – Малаховка, 2011 – 50 с.

Учебно-методическое пособие по дисциплине «Теория и методика тенниса» подготовлено автором в соответствии с требованиями государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования к обязательному минимуму содержания и уровню подготовки специалистов по специальности 0312101 «Физическая культура и спорт». В пособии определены общие основы теории и методики тенниса и методология специальной физической подготовки теннисистов.

Одобрено научно- методической комиссией и утверждено Ученым советом МГАФК в качестве учебно-методического пособия.

©Гаврилица В.С., 2011

©Московская государственная академия физической культуры, 2011

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
1. Понятие о быстроте	6
2. Физиологические и биохимические основы быстроты.	8
3. Методы развития быстроты	11
4. Средства развития быстроты	20
5. Упражнения для развития быстроты в рамках структуры основных технических приемов.....	25
РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА.....	38