

### Рецензенты:

д-р пед. наук, профессор Г. С. Лалаков;  
канд. пед. наук, профессор М. С. Расин;  
канд. пед. наук, профессор Т. С. Иванова

Сокур, Б. П. Теннис : учебно-методическое пособие / Б. П. Сокур, А. А. Гераськин, Ю. П. Девяткин, В. Ф. Кириченко. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2013. – 182 с.

В учебном пособии рассматриваются вопросы истории вида спорта, основные правила игры, техника, физические качества и методы их развития, специфика тренировочного процесса, этапы многолетней тренировки, организация соревнований по теннису.

Учебное пособие соответствует требованиям примерной ООП направления подготовки 034300.62 «Физическая культура», профиля «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» и примерной программе дисциплины «Теория и методика избранного вида физкультурно-спортивной деятельности».

Учебное пособие рекомендовано для студентов, обучающихся по направлению подготовки 034300.62 «Физическая культура».

Материалы учебного пособия также могут быть использованы в профессиональной деятельности тренеров-преподавателей учреждений дополнительного образования: ДЮСШ, СДЮСШОР.

© ФГБОУ ВПО СибГУФК, 2013

## СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ .....	3
1. ИСТОРИЯ ТЕННИСА .....	5
Вопросы и задания для обсуждения и повторения .....	14
2. ПРАВИЛА ИГРЫ В ТЕННИС .....	15
2.1. Корт .....	15
2.2. Инвентарь .....	16
2.3. Мячи .....	24
2.4. Счет .....	26
Вопросы и задания для обсуждения и повторения .....	29
3. ТЕХНИКА ТЕННИСА .....	30
3.1. Хватки ракетки .....	30
3.2. Фазовый состав приемов техники .....	33
3.3. Начальное обучение основным ударам в теннисе .....	50
3.4. Обучение технике .....	65
Вопросы и задания для обсуждения и повторения .....	72
4. ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА И СПОСОБНОСТИ ИГРОКОВ .....	73
4.1. Скоростные способности .....	73
4.2. Силовые способности .....	78
4.3. Гибкость .....	81
4.4. Координационные способности .....	88
4.5. Выносливость .....	93
Вопросы и задания для обсуждения и повторения .....	99
5. СТРУКТУРА ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА .....	100
5.1. Тренировочное занятие .....	100
5.2. Тренировочный день .....	109
5.3. Микроцикл (малый цикл) .....	110

5.4. Мезоцикл (средний цикл) .....	113
5.5. Макроцикл (большой цикл) .....	116
Вопросы и задания для обсуждения и повторения .....	118
<b>6. ЭТАПЫ МНОГОЛЕТНЕЙ</b>	
<b>ПОДГОТОВКИ ТЕННИСИСТОВ</b> .....	119
Вопросы и задания для обсуждения и повторения .....	128
<b>7. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ</b>	
<b>ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА</b> .....	129
Вопросы и задания для обсуждения и повторения .....	140
<b>8. СТРАТЕГИЯ И ТАКТИКА</b>	
<b>ВЕДЕНИЯ ИГРЫ</b> .....	141
8.1. Подготовка и принятие решений .....	141
8.2. Осуществление стратегического-тактического планов .....	148
8.3 Техника игры в одиночных и парных разрядах .....	162
Вопросы и задания для обсуждения и повторения .....	165
<b>9. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ</b>	
<b>СОРЕВНОВАНИЙ</b> .....	166
9.1. Виды, разряды соревнований	
и системы их проведения .....	166
9.2. Расстановка игроков в таблице соревнования .....	171
Вопросы и задания для обсуждения и повторения .....	176
<b>БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК</b> .....	177