

ББК 75.577,14я73
З-373

Рецензенты:

канд. пед. наук, доцент *А.П. Кизько*,
канд. пед. наук, доцент *А.В. Тертычный*

Работа подготовлена на кафедре физического воспитания

Затолокина Г.В.

З-373 Физическая культура. Теннис: учебное пособие / Г.В. Затолокина, Н.Н. Чеснокова. – Новосибирск: Изд-во НГТУ, 2018. – 56 с.

ISBN 978-5-7782-3583-0

В учебном пособии освещена история возникновения тенниса, появления этой игры на Олимпийских играх, а также рассмотрены развитие тенниса в России и влияние этого вида спорта на физическое и моральное состояние студентов НГТУ (НЭТИ).

Разбираются методики обучения большому теннису.

Описываются все основные техники и приемы. Изложены три этапа урока: подготовительный, основной, заключительный. По каждому из этапов дается материал обучения. Также приведен материал по физической подготовке.

Авторы пособия акцентируют внимание на значимости физического развития и применения техники занятий этим видом спорта, знакомят с методическими основами обучения теннису.

Учебное пособие ориентировано на активацию самостоятельной работы студентов как одной из основных форм приобретения умений и навыков в направлении своего физического совершенствования.

ББК 75.577,14я73

ISBN 978-5-7782-3583-0

© Затолокина Г.В., Чеснокова Н.Н., 2018

© Новосибирский государственный
технический университет, 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
Глава 1. История развития тенниса	4
1.1. Возникновение тенниса	4
1.2. Развитие большого тенниса в России	6
1.3. Теннис как олимпийский вид спорта	6
1.4. Теннис в НГТУ (НЭТИ)	7
Контрольные вопросы и задания	12
Глава 2. Техника игры в теннис	13
2.1. Выбор инвентаря для тенниса	13
2.2. Техника ударов	15
2.3. Исходное положение и возврат в исходное положение теннисиста	22
2.4. Техника приема мяча	26
2.5. Передвижение теннисиста	28
Контрольные вопросы и задания	30
Глава 3. Обучение технике игры в теннис в структуре урока физического воспитания	31
3.1. Подготовительная часть	31
3.2. Основная часть	39
3.2.1. Обучение технике	39
3.2.2. Способы держания ракетки (хватка)	43
3.2.3. Упражнения, развивающие ритмичность движений	46
3.3. Заключительная часть – заминка	47
Контрольные вопросы и задания	48
Глава 4. Физическая подготовка для занятий теннисом	49
Контрольные вопросы и задания	52
Заключение	53
Библиографический список	54