

ББК 75.577,14я73  
3-373

# Рецензенты:

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

Работа подготовлена на кафедре физического воспитания

## **Затолюкина Г.В.**

3-373      Физическая культура. Теннис: учебное пособие / Г.В. Затолюкина, 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**

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

© Новосибирский государственный  
технический университет, 2018

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение .....	3
<b>Г л а в а 1. История развития тенниса .....</b>	<b>4</b>
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
<b>Г л а в а 2. Техника игры в теннис .....</b>	<b>13</b>
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
<b>Г л а в а 3. Обучение технике игры в теннис в структуре урока     физического воспитания .....</b>	<b>31</b>
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
<b>Г л а в а 4. Физическая подготовка для занятий теннисом .....</b>	<b>49</b>
Контрольные вопросы и задания.....	52
Заключение.....	53
Библиографический список .....	54