

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 / В.С. Гаврилица; Моск. гос. акад. физ. культуры. – Малаховка, 2012. – 44с.

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 032101 «Физическая культура и спорт», направлению 034300.62 «Физическая культура».

В пособии определены общие основы теории и методики тенниса и методология специальной физической подготовки теннисистов.

Учебно-методическое пособие предназначено для студентов, магистрантов ВУЗов физической культуры.

Одобрено и утверждено научно-методическим советом  
МГАФК в качестве учебно-методического пособия

©Гаврилица В.С., 2012

©Московская государственная академия физической культуры, 2012

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
I. Понятие о быстроте.....	5
II. Физиологические и биохимические основы быстроты....	8
III. Методы развития быстроты.....	11
IV. Средства развития быстроты.....	20
V. Упражнения для развития быстроты в рамках структуры основных технических приемов.....	26
VI.Рекомендуемая литература.....	39