


МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Тульский государственный университет»

Институт педагогики, физической культуры, спорта и туризма  
Кафедра «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Утверждено на заседании кафедры ФОТ  
«27» января 2022г., протокол №5

Заведующий кафедрой

 С.А. Архипова

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**  
**по проведению практических (семинарских) занятий**  
**по дисциплине (модулю)**

**«Физическая культура и спорт»**

**основной профессиональной образовательной программы**  
**высшего образования – программы бакалавриата**

по направлению подготовки  
**49.03.01 Физическая культура**

с направленностью (профилем)  
**Физкультурно-оздоровительные технологии**

Форма обучения: очная, заочная

Идентификационный номер образовательной программы: 490301-01-22

Тула 2022 г.

**Разработчик(и) методических указаний**

Суслов С.И., доцент каф. ФОТ, к.п.н.



## Цели и задачи освоения дисциплины

**Целью** освоения дисциплины (модуля) является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

**Задачами** освоения дисциплины (модуля) являются:

- формирование понятия социальной значимости физической культуры, ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- развитие научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- выработка установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание;
- закрепление привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.

## Содержание практических (семинарских) занятий

### Очная форма обучения

№ п/п	Темы практических (семинарских) занятий
<b>1 семестр</b>	
1	Передвижение и стойки при игре в настольный теннис
2	Технические приемы без вращения мяча
3	Технические приёмы с нижним вращением
4	Технические приёмы с верхним вращением
5	Виды подач
6	Тактика одиночной игры
7	Тактика ведения парной игры
8	Тактика командной игры

## Основная литература

1. Лысова И.А. Физическая культура: учебное пособие / И.А. Лысова. — М.: Московский гуманитарный университет, 2011. — 161 с. — ISBN 978-5-98079-753-9. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/8625.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

2. Стриханов М.Н. Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие / М.Н. Стриханов, В.И. Савинков. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 160 с. — (Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/430716>.

3. Жданов В.Ю. Обучение настольному теннису за 5 шагов / В.Ю. Жданов, И.Ю. Жданов, Ю.А. Милоданова. — М.: Издательство «Спорт», 2015. — 128 с. — ISBN 978-5-9906734-4-1. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/43908.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

4. Бейсалиев Т.М. Настольный теннис в высшем учебном заведении: учебно-методическое пособие / Т.М. Бейсалиев, А.Г. Хохлов. — Алматы: Казахский национальный университет им. аль-Фараби, 2014. — 84 с. — ISBN 978-601-04-0605-6. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/58714.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

### Дополнительная литература

1. Барчукова Г.В. Теория и методика настольного тенниса: учебник для вузов / Г.В. Барчукова, М.М. Богушас, О.В. Матыцин; под ред. Г.В. Барчуковой. — М.: Академия, 2006. — 527 с.: ил.

2. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учеб. пособие / Е.В. Конеева [и др.] ; под общ. ред. Е.В. Конеевой. — Ростов-н/Д : Феникс, 2004. — 448 с.

3. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учебник для вузов / Ю.Д. Железняк [и др.]; под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. — 6-е изд., стер. — М.: Академия, 2010. — 519 с.: ил.

4. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учебник для пед. вузов / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин и др.; Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. — М.: Академия, 2004.

5. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: Учеб. пособие для вузов / Ю.Д. Железняк, В.А. Кашкаров, И.П. Кравцевич и др.; Под ред. Ю.Д. Железняка. — М.: Академия, 2002. — 384с.

6. Столяров В.И. Инновационные направления, формы и методы физкультурно-спортивной работы с населением (отечественный и зарубежный опыт). Ч. 1: монография / В.И. Столяров. — Москва: Русайнс, 2017. — 159 с. — ISBN 978-5-4365-1535-9. — Режим доступа: <https://www.book.ru/book/922527>, по паролю.

7. Столяров В.И. Инновационные направления, формы и методы физкультурно-спортивной работы с населением (отечественный и зарубежный опыт) Ч. II: монография / В.И. Столяров. — Москва: Русайнс, 2017. — 191 с. — ISBN 978-5-4365-1584-7. — Режим работы: <https://www.book.ru/book/922551>, по паролю.

8. Годик М.А. Комплексный контроль в спортивных играх [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Годик М.А., Скородумова А.П. — Электрон.текстовые данные. — М.: Советский спорт, 2012. — 336 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9861>. — ЭБС «IPRbooks», по паролю.

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://tabletennis.hobby.ru> – Настольный теннис в России
2. [ttw.ru](http://ttw.ru) – Мир настольного тенниса. Библиотека электронных изданий
3. <http://fizkultuaisport.ru/> - Теория и методика физического воспитания и спорта.