

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Старченко Ирина Борисовна
Должность: И.о. директора
Дата подписания: 04.09.2026 17:58:44
Уникальный идентификатор:
6385544d8b4efae4418758a0e10c0ac973f45ab0



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
В Г. ТАГАНРОГЕ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ПИ (ФИЛИАЛ) ДГТУ В Г. ТАГАНРОГЕ

КАФЕДРА «Гуманитарные и социально-экономические науки»

Методические материалы по
освоению дисциплины
«Общая физическая
подготовка»

Таганрог
2023

Составитель: Борисова А.А.

Методические указания по освоению дисциплины «Общая физическая подготовка». ПИ (филиал) ДГТУ в г. Таганроге, 2023

В методических указаниях изложены рекомендации по проведению практических занятий, примеры практических заданий и тестов для самоконтроля, рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся.

Предназначено для обучающихся по направлению подготовки 40.03.01 «Юриспруденция», профиль Гражданско-правовой

Ответственный за выпуск:

Зав. кафедрой ГиСЭН

Борисова А.А.

ВВЕДЕНИЕ

Методические указания по изучению *дисциплины «Общая физическая подготовка»* разработаны в соответствии с рабочей программой данной дисциплины, входящей в состав документации основной образовательной программы по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция (программа бакалавриата).

Цель настоящих методических указаний состоит в оказании содействия обучающимся в успешном освоении дисциплины *«Общая физическая подготовка»* в соответствии с общей концепцией основной образовательной программы по направлению подготовки Юриспруденция (программа бакалавриата).

Выполнение предусмотренных методическими указаниями заданий по дисциплине *«Общая физическая подготовка»* позволит обучающимся получить необходимые умения и навыки и на их базе приобрести следующие компетенции:

УК-7: Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах)

УК-7.2: Совершенствует уровень физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Умения и навыки, полученные обучающимися по дисциплине *«Общая физическая подготовка»*, впоследствии используются при прохождении практик, а также при выполнении выпускной квалификационной работы.

1 Методические указания для подготовки к практическим занятиям

Практическое занятие – это занятие, проводимое под руководством преподавателя в учебной аудитории, направленное на углубление теоретических знаний и овладение определенными методами самостоятельной работы. В процессе таких занятий вырабатываются практические умения.

Перед практическим занятием следует изучить конспект лекций, выложенный в ЭИОС и в электронной библиотеке, рекомендованную преподавателем литературу, обращая внимание на практическое применение теории и на методику решения типовых заданий. На практическом занятии главное – уяснить связь решаемых задач с теоретическими положениями. Логическая связь лекций и практических занятий заключается в том, что информация, полученная на лекции, в процессе самостоятельной работы на

практическом занятии осмысливается и перерабатывается, при помощи преподавателя анализируется, после чего прочно усваивается.

При выполнении практических заданий обучающиеся имеют возможность пользоваться лекционным материалом, с разрешения преподавателя осуществлять деловое общение с одногруппниками.

2. Тестовые задания

Тестовые задания – форма контроля знаний, представляющая собой систему стандартизированных вопросов с вариантами ответов, направленных на проверку уровня усвоения учебного материала и способности применять теоретические знания на практике. Тестирование позволяет объективно оценить степень понимания ключевых понятий, дат, событий, правовых норм и исторических процессов, а также выявить пробелы в знаниях обучающихся.

В рамках учебной дисциплины «Общая физическая подготовка» тестовые задания разработаны на основе изучения отечественных научных источников, законодательных актов и учебных материалов. Они охватывают основные этапы формирования и развития государственно-политических институтов России, эволюцию правовой системы, особенности государственного устройства различных исторических периодов.

Тестовые задания включают вопросы различного типа (выбор одного или нескольких правильных ответов, установление соответствия, определение хронологической последовательности, заполнение пропусков), что позволяет комплексно проверить знания студентов. Результаты выполнения тестов могут использоваться для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации, самопроверки при подготовке к экзаменам, а также для выявления наиболее сложных тем, требующих дополнительного изучения.

3. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы

Самостоятельная работа выполняется в рамках дисциплины под руководством преподавателя, как в аудиторное, так и внеаудиторное время. Самостоятельная работа направлена на формирование умений и навыков практического решения задач, на развитие логического мышления, творческой активности, исследовательского подхода в освоении учебного материала, развития познавательных способностей.

Реферат – самостоятельная письменная аналитическая работа, выполняемая на основе преобразования документальной информации, раскрывающая суть изучаемой темы; представляет собой краткое изложение содержания результатов изучения научной проблемы важного экономического, социально-культурного, политического значения. Реферат отражает различные точки зрения на исследуемый вопрос, в том числе точку зрения самого автора. Основываясь на результатах выполнения реферата, обучающийся может выступить с докладом на практических занятиях в группе, на заседании

студенческого научного кружка, на студенческой научно-практической конференции, опубликовать научную статью.

Изложенное понимание реферата как целостного авторского текста определяет критерии его оценки: актуальность темы исследования, новизна текста; обоснованность выбора источников информации; степень раскрытия сущности вопроса; полнота и глубина знаний по теме; умение обобщать, делать выводы, сопоставлять различные точки зрения по одному вопросу (проблеме); соблюдение требований к оформлению.

4. Перечень рекомендуемых информационных ресурсов

5.1. Рекомендуемая литература				
5.1.1. Основная литература				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Количество
Л1.1	Быченков С. В., Курбатов А. В., Сафонов А. А.	Теория и организация физической культуры в вузах: Учебно-методическое пособие http://www.iprbookshop.ru/70999.html	Саратов: Вузовское образование, 2025	ЭБС
Л1.2	Держинская Л. Б., Плешакова О. И.	Физическая культура в системе общего и профессионального образования: учебно-методическое пособие https://e.lanbook.com/book/251573	Волгоградская государственная академия физической культуры, 2021	ЭБС
Л1.3	Кикоть В. Я. , И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров	Физическая культура и физическая подготовка: учебник https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=692047	Москва: Юнити-Дана, 2020, 2020	ЭБС
5.1.2. Дополнительная литература				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Количество
Л2.1	Зюкин А. В. , Кукарев В. С., Дитятин А. Н.	Физическая культура и спорт: учебное пособие https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=577592	Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена (РГПУ),, 2019	ЭБС
Л2.2	Мельничук А.А., Приходов Д.С., Мартиросова Т.А.	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СО СПОРТИВНО-ВИДОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ В ВУЗЕ: ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА: УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ https://www.iprbookshop.ru/116651.html	Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, 2020	ЭБС
5.1.3. Методические разработки				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Количество

ЛЗ.1	Сапожникова, А.Г.	Руководство для преподавателей по организации и планированию различных видов занятий и самостоятельной работы обучающихся Донского государственного технического университета : методические указания https://ntb.donstu.ru/content/rukovodstvo-dlya-prepodavateley-po-organizacii-i-planirovaniyu	Ростов-на-Дону, ДГТУ, 2022	ЭБС
------	-------------------	--	----------------------------	-----