

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Богдалова Елена Владимировна
Должность: Проректор по образовательной деятельности
Дата подписания: 22.06.2026 15:15:45
Уникальный программный ключ:
ec85dd5a839619d48ea76b2d23dba88a9c82091a

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение инклюзивного высшего образования

**«Российский государственный
университет социальных технологий»
(ФГБОУ ИВО «РГУ СоцТех»)**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ
САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
ОУП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по специальности
40.02.04 Юриспруденция
квалификация – юрист

г. Москва, 2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Распределение часов на выполнение самостоятельной работы обучающихся по разделам и темам учебной дисциплины	4
3. Виды самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине	5
4. Методические рекомендации для обучающихся по выполнению самостоятельной работы	5
5. Комплект компетентностных заданий для самостоятельной работы обучающихся	6
6. Информационное обеспечение обучения	8

1. Пояснительная записка

Методические рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине ОУП.09 Физическая культура предназначены для обучающихся по специальности среднего профессионального образования 40.02.04 Юриспруденция и составлены в соответствии с рабочей программой учебной дисциплины.

Учебная дисциплина изучается в течение 1–2 семестров. Общий объем времени, отведенный на выполнение самостоятельной работы по учебной дисциплине ОУП.09 Физическая культура, составляет в соответствии с учебным планом и рабочей программой – 2 часа.

Цель методических рекомендаций – оказание помощи обучающимся в выполнении самостоятельной работы по учебной дисциплине ОУП.09 Физическая культура, закрепление знаний о роли физической культуры в сохранении здоровья, развитие навыков самоконтроля, планирования двигательной активности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности с учетом будущей профессиональной деятельности.

Самостоятельная работа направлена на освоение обучающимися следующих результатов обучения согласно ФГОС СПО по специальности 40.02.04 Юриспруденция и требованиям рабочей программы учебной дисциплины ОУП.09 Физическая культура:

уметь:

- использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности и профилактики утомления в учебной и профессиональной деятельности;
- подбирать и выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений с учетом индивидуального состояния здоровья и медицинских рекомендаций;
- осуществлять самоконтроль функционального состояния организма при выполнении физических упражнений, фиксировать основные показатели и анализировать их динамику;
- соблюдать правила техники безопасности, личной гигиены и рационального режима двигательной активности при занятиях физической культурой;
- взаимодействовать в команде при выполнении учебных, спортивно-оздоровительных и прикладных физических заданий.

знать:

- роль физической культуры в общекультурном, социальном и профессиональном развитии человека;
- основы здорового образа жизни, рационального режима труда и отдыха, профилактики гиподинамии и профессионального утомления;
- основные средства и методы развития физических качеств, укрепления здоровья и поддержания физической работоспособности;
- правила самоконтроля при занятиях физическими упражнениями, показатели физического состояния и способы их оценки;
- требования безопасности при выполнении физических упражнений и организации индивидуальных занятий физической культурой.

Вышеперечисленные умения и знания направлены на формирование следующих общих и профессиональных компетенций обучающихся:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

ПК 2.4. Проводить анализ бухгалтерской (финансовой) отчетности.

2. Распределение часов на выполнение самостоятельной работы студентов по разделам и темам учебной дисциплины

Наименование раздела, темы	Количество часов на самостоятельную работу обучающегося
2 семестр	2
Раздел 1. Основы физической культуры и здорового образа жизни	1
Тема 1.2. Самоконтроль при занятиях физической культурой и профилактика профессионального утомления	1
Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность и развитие физических качеств	1
Тема 2.3. Индивидуальный комплекс физических упражнений с учетом состояния здоровья и профессиональной деятельности	1
Итого	2

3. Виды самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине

- изучение теоретического материала по вопросам здорового образа жизни, двигательной активности и самоконтроля;
- выполнение письменных заданий и составление индивидуальных рекомендаций по укреплению здоровья;
- разработка индивидуального комплекса физических упражнений с учетом состояния здоровья и профессиональной направленности;
- ведение дневника самоконтроля и анализ показателей физического состояния;
- подготовка кратких сообщений, памяток или таблиц по вопросам профилактики утомления, гиподинамии и безопасной организации занятий.

4. Методические рекомендации для обучающихся по выполнению самостоятельной работы

4.1. Выполнение письменного задания по физической культуре

1. Внимательно прочитайте тему самостоятельной работы, цель задания и критерии его оценки.
2. Изучите теоретический материал: конспект занятия, учебник, методические рекомендации, материалы преподавателя.
3. Определите ключевые понятия темы: здоровье, физическая работоспособность, самоконтроль, двигательный режим, профилактика утомления.
4. Подберите примеры, связанные с учебной и будущей профессиональной деятельностью бухгалтера, где важны рациональный режим труда, профилактика гиподинамии и сохранение работоспособности.
5. Оформите работу логично: укажите тему, цель, основные положения, таблицу или схему, выводы и использованные источники.
6. Проверьте полноту раскрытия темы, грамотность текста, корректность терминов и соответствие задания установленным требованиям.
7. Сделайте краткий вывод о практической значимости физической культуры для сохранения здоровья и профессиональной эффективности.

Показатели оценки результатов самостоятельной работы:

- соответствие содержания теме и цели задания;
- правильность использования терминов физической культуры и здорового образа жизни;

- наличие практической направленности и связи с будущей профессиональной деятельностью;
- логичность структуры, грамотность оформления и обоснованность выводов;
- умение учитывать индивидуальные особенности состояния здоровья и требования безопасности.

4.2. Методические рекомендации по разработке индивидуального комплекса физических упражнений

При разработке индивидуального комплекса физических упражнений обучающемуся необходимо учитывать цель занятия, уровень физической подготовленности, состояние здоровья, наличие медицинских рекомендаций и особенности будущей профессиональной деятельности. Комплекс должен быть безопасным, выполнимым и направленным на поддержание работоспособности, профилактику утомления и развитие основных физических качеств.

Работу рекомендуется строить по следующей логике: определить цель комплекса, подобрать упражнения для подготовительной, основной и заключительной частей, указать количество повторений, продолжительность выполнения, темп и меры безопасности. Особое внимание следует уделить упражнениям, направленным на профилактику гиподинамии, снятие мышечного напряжения, укрепление мышц спины, плечевого пояса и улучшение общего функционального состояния.

Итоговая работа должна содержать краткое описание комплекса, таблицу упражнений и вывод. В выводе необходимо указать, какие задачи решает предложенный комплекс, как он может применяться в учебной или профессиональной деятельности и какие показатели самоконтроля позволяют оценить его эффективность.

5. Комплект компетентностных заданий для самостоятельной работы обучающихся

2 семестр

Раздел 1. Основы физической культуры и здорового образа жизни (1 час)

Тема 1.2. Самоконтроль при занятиях физической культурой и профилактика профессионального утомления (1 час)

Самостоятельная работа №1

Выполнить письменное задание по теме «Самоконтроль, двигательная активность и профилактика профессионального утомления».

Вариант – 1.

Тема: «Самоконтроль при занятиях физической культурой».

1. Раскройте значение самоконтроля при выполнении физических упражнений.
2. Составьте таблицу основных показателей самоконтроля: пульс, самочувствие, утомляемость, сон, работоспособность, настроение.
3. Укажите, как изменяются показатели до и после умеренной физической нагрузки.
4. Сформулируйте 5–7 правил безопасного выполнения упражнений с учетом индивидуального состояния здоровья.
5. Сделайте вывод о том, почему регулярный самоконтроль важен для сохранения здоровья обучающегося.

Вариант – 2.

Тема: «Профилактика гиподинамии и профессионального утомления».

1. Охарактеризуйте причины гиподинамии у обучающихся и работников, занятых преимущественно умственным трудом.
2. Определите возможные последствия недостаточной двигательной активности для здоровья и работоспособности.
3. Составьте памятку «Двигательные паузы в течение учебного или рабочего дня» из 8–10 рекомендаций.
4. Приведите примеры простых упражнений для снятия напряжения мышц шеи, спины, плечевого пояса и глаз.
5. Сделайте вывод о связи физической активности с профессиональной эффективностью будущего бухгалтера.

Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность и развитие физических качеств (1 час)

Тема 2.3. Индивидуальный комплекс физических упражнений с учетом состояния здоровья и профессиональной деятельности (1 час)

Самостоятельная работа №2

Разработать индивидуальный комплекс физических упражнений оздоровительной направленности.

Вариант – 1.

Тема: «Индивидуальный комплекс упражнений для поддержания общей работоспособности».

1. Определите цель комплекса: поддержание тонуса, профилактика утомления, развитие гибкости, координации и общей выносливости.

2. Подберите 8–10 упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия.
3. Оформите комплекс в таблице: название упражнения, исходное положение, дозировка, методические указания, меры безопасности.
4. Укажите показатели самоконтроля, которые можно использовать до и после выполнения комплекса.
5. Сделайте вывод о практической значимости данного комплекса для сохранения здоровья и учебной работоспособности.

Вариант – 2.

Тема: «Комплекс упражнений для профилактики утомления при сидячей работе».

1. Опишите профессиональную ситуацию, связанную с длительной работой за компьютером, подготовкой отчетности или обработкой документов.
2. Подберите 6–8 упражнений, направленных на снятие напряжения мышц спины, шеи, кистей рук и плечевого пояса.
3. Составьте таблицу упражнений с указанием продолжительности, количества повторений и условий безопасного выполнения.
4. Укажите, в какие моменты учебного или рабочего дня целесообразно применять физкультурную паузу.
5. Сделайте вывод о том, как физическая культура помогает поддерживать профессиональную работоспособность и предупреждать утомление.

6. Информационное обеспечение обучения

Печатные издания и / или электронные издания (электронные ресурсы)

1. Аллянов Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/584662> (дата обращения: 24.05.2026).
2. Муллер А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 357 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-22085-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/600786> (дата обращения: 24.05.2026).

3. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/565611> (дата обращения: 24.05.2026).

4. Рипа М. Д. Методы лечебной и адаптивной физической культуры : учебник для среднего профессионального образования / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 158 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07858-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/585699> (дата обращения: 24.05.2026).

Дополнительные источники

1. Министерство спорта Российской Федерации : официальный сайт. — URL: <https://minsport.gov.ru/> (дата обращения: 24.05.2026).

2. Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания : официальный сайт. — URL: <https://фцмофв.рф/> (дата обращения: 24.05.2026).

3. Министерство здравоохранения Российской Федерации : официальный сайт. — URL: <https://minzdrav.gov.ru/> (дата обращения: 24.05.2026).