

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Богдалова Елена Владимировна
Должность: Проректор по образовательной деятельности
Дата подписания: 22.06.2026 15:21:17
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
СГ.04 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	6
5. Комплект компетентностных заданий для самостоятельной работы обучающихся	7
6. Информационное обеспечение обучения	11

1. Пояснительная записка

Методические рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине СГ.04 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 3–6 семестров. Общий объем времени, отведенный на выполнение самостоятельной работы по учебной дисциплине СГ.04 Физическая культура, составляет в соответствии с учебным планом и рабочей программой – 24 часа.

Цель методических рекомендаций – оказание помощи обучающимся в выполнении самостоятельной работы по учебной дисциплине СГ.04 Физическая культура, закрепление навыков самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности, поддержания необходимого уровня физической подготовленности, профилактики профессионального утомления и организации безопасной двигательной активности в учебной и 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 СГ.04 Физическая культура: уметь:

- использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности и профилактики утомления в процессе учебной и профессиональной деятельности;
- подбирать и выполнять комплексы физических упражнений оздоровительной, общеукрепляющей и профилактической направленности с учетом индивидуального состояния здоровья;
- осуществлять самоконтроль функционального состояния организма, фиксировать основные показатели самочувствия и оценивать влияние физической нагрузки;
- организовывать физкультурные паузы и двигательные режимы, направленные на профилактику гиподинамии при длительной работе с документами и за компьютером;
- эффективно взаимодействовать в коллективе и команде при выполнении учебных, спортивно-оздоровительных и прикладных физических заданий.

знать:

- роль физической культуры в общекультурном, социальном и профессиональном развитии личности;

- основы здорового образа жизни, рационального режима труда и отдыха, профилактики гиподинамии и профессионального утомления;
- основные средства, методы и формы физкультурно-оздоровительной деятельности, направленные на развитие физических качеств и укрепление здоровья;
- правила самоконтроля при занятиях физическими упражнениями, показатели физического состояния и способы их оценки;
- требования безопасности, личной гигиены и учета индивидуальных особенностей здоровья при выполнении физических упражнений.

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

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.

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

Наименование раздела, темы	Количество часов на самостоятельную работу обучающегося
3 семестр	6
Раздел 1. Физическая культура как средство сохранения здоровья и профессиональной работоспособности	6
Тема 1.1. Самоконтроль, двигательная активность и профилактика учебного утомления	6
4 семестр	6
Раздел 2. Оздоровительная направленность физических упражнений	6
Тема 2.1. Индивидуальные комплексы физических упражнений с учетом состояния здоровья	6
5 семестр	6
Раздел 3. Командное взаимодействие в физкультурно-спортивной деятельности	6
Тема 3.1. Командные формы занятий физической культурой и развитие социального взаимодействия	6
6 семестр	6
Раздел 4. Поддержание физической подготовленности в профессиональной деятельности	6
Тема 4.1. Профилактика гиподинамии и поддержание работоспособности при профессиональной нагрузке	6
Итого	24

3. Виды самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине

- изучение теоретического материала по вопросам физической культуры, здорового образа жизни, самоконтроля и профилактики утомления;
- выполнение письменных заданий, подготовка кратких сообщений, памяток, схем и таблиц по физкультурно-оздоровительной тематике;
- разработка индивидуальных комплексов физических упражнений с учетом состояния здоровья, учебной нагрузки и будущей профессиональной деятельности;
- ведение дневника самоконтроля и анализ показателей самочувствия, физической активности и работоспособности;
- подготовка материалов по командным формам занятий, правилам взаимодействия и безопасной организации физкультурно-оздоровительной деятельности;
- анализ профессиональных ситуаций, связанных с профилактикой гиподинамии, утомления и снижением работоспособности при длительной работе за компьютером.

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 и дополнительные источники, рекомендованные преподавателем.
3. Определите ключевые понятия темы: здоровье, физическая работоспособность, самоконтроль, двигательный режим, гиподинамия, профилактика утомления.
4. Подберите примеры, связанные с учебной и будущей профессиональной деятельностью бухгалтера, где важны рациональный режим труда, сохранение работоспособности и безопасная двигательная активность.
5. Оформите работу логично: укажите тему, цель, основные положения, таблицу или схему, практические рекомендации и выводы.
6. Проверьте полноту раскрытия темы, корректность терминов, грамотность текста и соответствие задания установленным требованиям.
7. Сделайте краткий вывод о практической значимости физической культуры для сохранения здоровья, командного взаимодействия 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, требования безопасности и принципы командного взаимодействия.

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, условия выполнения 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

3 семестр

Раздел 1. Физическая культура как средство сохранения здоровья и профессиональной работоспособности (6 часов)

Тема 1.1. Самоконтроль, двигательная активность и профилактика учебного утомления (6 часов)

Самостоятельная работа №1

Выполнить письменное задание по теме «Самоконтроль, двигательная активность и профилактика учебного 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 учебного 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 учебной и профессиональной эффективностью будущего бухгалтера.

4 семестр

Раздел 2. Оздоровительная направленность физических упражнений (6 часов)

Тема 2.1. Индивидуальные комплексы физических упражнений с учетом состояния здоровья (6 часов)

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 работоспособность и предупреждать утомление.

5 семестр

Раздел 3. Командное взаимодействие в физкультурно-спортивной деятельности (6 часов)

Тема 3.1. Командные формы занятий физической культурой и развитие социального взаимодействия (6 часов)

Самостоятельная работа №3

Подготовить задание по теме командного взаимодействия в физкультурно-спортивной деятельности.

Вариант – 1.

Тема: «Командные виды физической активности как средство развития взаимодействия».

1. Выберите один командный вид физической активности или спортивной игры.
2. Опишите правила взаимодействия участников, распределение ролей и значение согласованных действий.

3. Составьте таблицу «Командное действие — развиваемое качество — значение для профессиональной деятельности».
4. Приведите 3–4 примера ситуаций, в которых командные навыки, сформированные на занятиях физической культурой, полезны в учебной группе и трудовом коллективе.
5. Сделайте вывод о связи физической культуры, коммуникации и коллективной ответственности.

Вариант – 2.

Тема: «Безопасность и этика командного взаимодействия на занятиях физической культурой».

1. Перечислите основные правила безопасного поведения при выполнении групповых физических упражнений.
2. Опишите значение взаимопомощи, дисциплины и корректной коммуникации при командной работе.
3. Составьте памятку из 8–10 правил взаимодействия в группе во время физкультурно-оздоровительных занятий.
4. Укажите, какие действия позволяют предупредить травматизм, конфликтные ситуации и перегрузку участников.
5. Сделайте вывод о значении ответственного поведения для эффективной работы в коллективе.

6 семестр

Раздел 4. Поддержание физической подготовленности в профессиональной деятельности (6 часов)

Тема 4.1. Профилактика гиподинамии и поддержание работоспособности при профессиональной нагрузке (6 часов)

Самостоятельная работа №4

Выполнить комплексное задание по теме поддержания физической подготовленности в профессиональной деятельности.

Вариант – 1.

Тема: «Физическая культура в профилактике профессионального утомления бухгалтера».

1. Опишите факторы профессионального утомления, характерные для деятельности бухгалтера: длительная сидячая работа, зрительная нагрузка, статическое напряжение, высокая концентрация внимания.
2. Подберите 6–8 упражнений, которые можно выполнять в течение рабочего дня без специального оборудования.
3. Составьте режим двигательных пауз на один учебный или рабочий день.

4. Укажите показатели самоконтроля, позволяющие оценить эффективность физкультурных пауз.

5. Сделайте вывод о значении регулярной двигательной активности для сохранения профессиональной работоспособности.

Вариант – 2.

Тема: «Личный план поддержания физической подготовленности».

1. Определите индивидуальную цель физкультурно-оздоровительной деятельности на ближайший месяц.

2. Составьте недельный план двигательной активности с учетом учебной нагрузки, режима отдыха и состояния здоровья.

3. Включите в план упражнения для общей выносливости, гибкости, профилактики мышечного напряжения и восстановления работоспособности.

4. Укажите способы контроля выполнения плана: дневник самоконтроля, фиксация самочувствия, оценка уровня утомления.

5. Сделайте вывод о том, как личная физическая подготовленность влияет на профессиональную устойчивость и качество выполнения трудовых функций.

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. — 424 с. — (Профессиональное образование). — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/> (дата обращения: 24.05.2026).

3. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / под редакцией Е. В. Конеевой. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — (Профессиональное образование). — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/> (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. Министерство здравоохранения Российской Федерации : официальный сайт. — URL: <https://minzdrav.gov.ru/> (дата обращения: 24.05.2026).
3. Российская электронная школа : образовательный ресурс. — URL: <https://resh.edu.ru/> (дата обращения: 24.05.2026).