

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Богдалова Елена Владимировна  
Должность: Проректор по образовательной деятельности  
Дата подписания: 18.06.2026 14:25:38  
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  
38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)  
квалификация - бухгалтер

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 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) 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 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) 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**

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

работоспособности при профессиональной нагрузке	
<b>Итого</b>	<b>24</b>

### **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).