

## **ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА И ТРЕБОВАНИЯ ПО НАПИСАНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

### **Примерная тематика**

1. Современное понимание функций и форм физической культуры как способа преобразования человека.
2. Сущность понятия «физическое развитие». Механизм влияния физических упражнений на физическое развитие.
3. Современная трактовка понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни (ЗОЖ)». Характеристика основных составляющих ЗОЖ.
4. Организм как саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Основные функциональные системы организма.
5. Строение, функции и взаимодействие крови, кровеносной и дыхательной систем, воздействие физических упражнений на деятельность этих систем.
6. Строение и функции костной системы. Роль позвоночника во взаимодействии функциональных систем организма. Важность физических упражнений для сохранения естественной формы позвоночника.
7. Структура и координирующая роль нервной системы, в частности при выполнении физических упражнений.
8. Взаимосвязь физической и умственной деятельности организма, процессы утомления и восстановления. Использование средств физической культуры для поддержания работоспособности.
9. Понятие об общей и специальной физической подготовке, цели и задачи.
10. Врачебный контроль и самоконтроль как обязательные мероприятия при проведении занятий физическими упражнениями и спортом.
11. Задачи, содержание, структура самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль физического состояния.
12. Проблемы здоровья и работоспособности человека в связи со снижением двигательной активности в условиях современного производства.
13. Специфика умственного труда. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов и работников сферы экономики.
14. Взгляд студенческой молодежи на всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне».

## Требования по написанию самостоятельной работы

Для написания самостоятельной работы необходимо использовать в качестве основных рекомендуемые литературные источники, в первую очередь это учебное пособие «Физическая культура». Кол. авт. Ростеванов А.Г., Бочкарева С.И. и др. Изд. ФГБОУ ВО «РЭУ им. Плеханова», 2016.

Не допускается механическое переписывание содержания используемых источников. Источники (литература и электронные ресурсы) указываются в алфавитном порядке.

Структура самостоятельной работы: план, содержательная часть, соответствующая заявленной теме (**одной на выбор**), практическое задание (комплекс физических упражнений, см. ниже), выводы, список источников (не менее трех).

На титульном листе следует указать название вуза, кафедры, темы, ФИО студента, учебную группу.

Объем работы 12-15 страниц (включая практическое задание). Формат страницы А4. Поля: верхнее, нижнее и правое – 2 см, левое – 3 см; интервал полуторный; отступ 1,25; размер (кегель) – 14; тип – Times New Roman. Сноски на литературу и электронные ресурсы в квадратных скобках.

Практическое задание - комплекс физических упражнений (**один на выбор**), включающий 8-10 упражнений с количеством повторений и указанием исходных положений. Ниже приводится перечень рекомендуемых комплексов упражнений.

1. Комплекс упражнений при утомлении глаз.
2. Комплекс упражнений физкультурной паузы для работников умственного труда.
3. Комплекс физических упражнений утренней гигиенической гимнастики.
4. Комплекс физических упражнений для тренировки сосудов головного мозга.
5. Комплекс физических упражнений для развития силы мышц живота.
6. Комплекс физических упражнений для развития силы мышц спины.
7. Комплекс физических упражнений для развития силы мышц плечевого пояса.

8. Комплекс физических упражнений для развития силы мышц ног.
9. Комплекс физических упражнений для развития гибкости позвоночника.
10. Комплекс физических упражнений, способствующий формированию правильной осанки.
11. Комплекс физических упражнений для расслабления мышц.
12. Комплекс физических упражнений для развития быстроты.
13. Комплекс физических упражнений для развития ловкости.
14. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.
16. Комплекс физических упражнений для головы и шеи.