

**ДЛЯ СТУДЕНТОВ ЗАОЧНОГО ОТДЕЛЕНИЯ  
ПО МОДУЛЮ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**ТЕМЫ ЭССЕ**

*Необходимо выбирать тему, соответствующую вашему номеру работы*

1. Значение двигательной активности для здоровья человека
2. Показатели физического состояния человека
3. Тесты и контрольные упражнения для определения физической подготовленности
4. Общеразвивающие упражнения для гармоничного развития мышц тела
5. Методика выполнения общеразвивающих упражнений на основные мышечные группы
6. Выбор упражнений для укрепления мышц и способ их выполнения по круговому методу
7. Значение упражнений гимнастического типа для мышц туловища
8. Виды полезной двигательной активности циклического характера (аэробная нагрузка)
9. Основные требования в определении нагрузки циклических видов упражнений для укрепления здоровья.
10. Самоконтроль в процессе занятий и после тренировки по пульсу и самочувствию
11. Утренняя гимнастика как форма занятий физическими упражнениями
12. Методические принципы оздоровительной тренировки
13. Основные физические качества человека
14. Характеристика силы как физического качества
15. Базовые упражнения для развития силы основных мышечных групп
16. Методика занятий для повышения силовой подготовленности
17. Основные принципы тренировочных занятий для повышения силовых возможностей человека

18. Основные упражнения с преодолением собственного веса для развития мышц ног, туловища, плечевого пояса и рук
19. Атлетическая гимнастика как способ развития силы
20. Полезное влияние упражнений с отягощениями и противопоказания к занятиям
21. Основные методы развития силы мышц в атлетической гимнастике
22. Методы развития силовой выносливости мышц
23. Основные составляющие тренировочной программы с отягощением
24. Особенности тренировки для повышения силовой подготовки начинающих
25. Схема тренировочного занятия
26. Упражнения с гантелями для развития основных мышечных групп
27. Составление программы с отягощением для самостоятельных занятий
28. Процесс восстановления после силовой нагрузки
29. Объективные и субъективные показатели самоконтроля при занятиях физическими упражнениями
30. Характеристика выносливости как физического качества
31. Основные средства повышения выносливости человека
32. Методика тренировки в развитии выносливости
33. Тест на выносливость (Купера) для определения тренированности организма
34. Ходьба и бег как доступные виды физических упражнений
35. Виды ходьбы и бега для использования их в тренировке на выносливость
36. Программа занятий оздоровительным бегом
37. Виды аэробной нагрузки в различных циклических упражнениях
38. Объективные показатели самоконтроля при занятиях циклическими видами физических упражнений
39. Определение функционального состояния организма
40. Содержание дневника самоконтроля при самостоятельных занятиях

41. Характеристика гибкости как физического качества
42. Упражнения на развитие гибкости
43. Стретчинг – метод развития гибкости
44. Быстрота и скоростно-силовые качества человека
45. Методика развития качества быстроты
46. Упражнения на расслабление
47. Типы дыхания и измерение важных показателей дыхания
48. Основные компоненты питания человека
49. Основные правила сбалансированного питания
50. Значение витаминов и минералов для здоровья человека

## **ОФОРМЛЕНИЕ ЭССЕ**

Титульный лист является первой страницей курсовой работы и оформляется по стандартной форме, приведенной в курсе.

Эссе имеет достаточно свободную структуру, однако предполагается наличие некоего введения, где будет обоснована актуальность рассматриваемой проблемы, основной части, а также заключения, где подводятся итоги и делаются выводы по вышеизложенным тезисам. При работе над введением могут помочь ответы на следующие вопросы: «Надо ли давать определения терминам, прозвучавшим в теме эссе?», «Почему тема, которую я раскрываю, является важной в настоящий момент?», «Какие понятия будут вовлечены в мои рассуждения по теме?», «Могу ли я разделить тему на несколько более мелких подтем?». В основной части студент излагает свои основные мысли. Здесь автор описывает собственное видение проблемы, аргументируя его доказательствами в виде ссылок на статистические данные, результаты социологических исследований, статьи и монографии. Вследствие чего каждый выносимый на обсуждение тезис необходимо аргументированно доказать. Для написания заключения

рекомендуются такие методы, как повторение, иллюстрация, цитата, впечатляющее утверждение.

Содержание курсовой работы отражает ее структуру. В содержании последовательно перечисляются заголовки работы: введение, номера и заголовки разделов, подразделов, заключение, список литературы и приложения с указанием номеров страниц, на которых помещен каждый заголовок.

При написании эссе рекомендуется использовать учебную и учебно-методическую литературу. Ссылки на источники в тексте помещают в квадратных скобках, отмечая порядковым номером в соответствии со списком использованных источников.

Эссе необходимо правильно оформить. Если работа печатается на компьютере, рекомендуем использовать шрифт 14 кегля, на странице размещать не более 35–37 строк, в каждой строке не более 70 печатных знаков (букв, цифр, знаков препинания, пробелов между словами). Размер полей: сверху – 25 мм, снизу – 30 мм, слева – 30 мм, справа – 10 мм.

Объем эссе – 3-5 страниц текста.

### **КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЭССЕ**

- а) актуальность проблемы, полнота и глубина ее разработки;
- б) знание и понимание теоретического материала;
- в) научная грамотность разработки и самостоятельность исследования (уникальность работы не менее 75%);
- г) наличие теоретических выводов и практических рекомендаций;
- е) оформление работы.

