**Темы рефератов для студентов 2 курса:**

1. Сущность и значение использования психопрофилактики и психогигиены в жизнедеятельности.

2. Необходимость активности личности в приобщении к здоровому образу жизни.

3. Жизненные, психологические, функциональные и поведенческие критерии использования здорового образа жизни.

4. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.

5. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студента.

6. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения.

7. Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность студентов.

8. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме.

9. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в учебном дне, неделе, семестре, учебном году.

10. Существующие типы изменения умственной работоспособности и их объяснение.

11. Типичные особенности жизнедеятельности студентов в период экзаменов. Изменение физического и психического состояния студентов в период экзаменационной сессии.

12. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.

13. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.

14. Особенности рационального использования "малых форм" физической культуры в режиме учебного труда студентов.

15. Занятия физическими упражнениями с оздоровительно-рекреативной направленностью.

16. Роль оздоровительно-спортивного лагеря в оптимизации условий жизнедеятельности студентов.

17. Показатели эффективного проведения учебных занятий по физической культуре для повышения работоспособности студентов в учебном дне и неделе.

18. Особенности использования учебных занятий в специальном учебном отделении для повышения работоспособности студентов.

19. Оптимизация сопряженной деятельности студентов в учебном труде и спортивном совершенствовании.

20. Методические принципы физического воспитания.

21. Метод регламентированного упражнения.

22. Игровой метод.

23. Соревновательный метод.

24. Использование словесных и сенсорных методов.

25. Основы обучения движениям (техническая подготовка).

26. Этапы обучения движениям.

27. Развитие физических качеств.

28. Развитие выносливости.

29. Развитие силы.

30. Развитие быстроты.

31. Развитие ловкости (координации движений).

32. Развитие гибкости.

33. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания.

34. Общая физическая подготовка (ОФП). Цели и задачи ОФП.

35. Специальная физическая подготовка.

36 Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки.

37. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки.

38. Спортивная подготовка. Цели и задачи спортивной подготовки.

39 Структура подготовленности спортсмена: техническая, физическая, тактическая, психическая.

40. Интенсивность физических нагрузок.

Методические указания по написанию реферата:

Содержание реферата должно строго соответствовать теме. Тема выбирается произвольно из предложенного списка. Рефераты являются необходимым условием допуска к зачету. Студенты, не подготовившие рефераты, к зачету по данной дисциплине не допускаются. Во время сессии контрольные работы проверяться не будут, что автоматически ведет к появлению академической задолженности, которая может быть ликвидирована только после сессии. При подготовке рефератов необходимо соблюдать следующие требования (формальные и содержательные), от которых зависит качество работы.

Формальные требования: Реферат должен быть оформлен в соответствии с определенными правилами:

1. На титульном листе должны быть: название ВУЗа и института; наименование кафедры, ведущей учебную дисциплину; название темы контрольной работы, ФИО студента; ФИО, степень и должность преподавателя.

2. Реферат должен быть структурирован и состоять из содержания работы, в соответствие с которым она написана;

- введения;

- основной части с разделением на разделы (в случае необходимости подразделы) с названиями;

- заключения;

- списка использованных источников (не менее трёх источников);

- приложения (комплекс упражнений).

3. Правильное оформление ссылок.

4. Все страницы реферата, кроме титульного листа и содержания, должны быть пронумерованы.

5. Объем реферата (формат А4): в печатном варианте - 12-16 страниц (1,5-ный интервал, шрифт 14, параметры страницы: верх (низ) 2 см, слева — 3 см, справа - 1,5 см). Текст только на одной странице листа. Реферат должен быть отредактирован.

Содержательные требования: Содержание работы должно включать в себя не только названия стандартных разделов (например, Введение; Основная часть; Заключение, Приложение), но и разбивку основной части на подразделы (вопросы), посвященные конкретным проблемам анализируемой темы задания, с обязательным указанием номеров страниц, с которых начинаются разделы и параграфы. Введение. Во введении дается объяснение выбранного содержания работы, перечисляются основные идеи, рассматриваемые в контрольной работе, формулируется точка зрения автора, его мировоззренческая позиция в соответствии с которой рассматривается тема. Основная часть. Разделы основной части также должны иметь названия и понятийно детализировать смысл названия основной части. Содержание каждого раздела и подраздела должно соответствовать своему названию. Все цитаты соответствующим образом оформляются: «закавычиваются» с указанием автора, названия, года издания и страниц конкретного источника. Все используемые неавторские материалы должны иметь ссылку. Выводы должны формулироваться в конце каждого раздела основной части. По этим ключевым выводам возможна беседа с преподавателем, где студент должен дать устно объяснение, комментарии, продемонстрировать умение защищать свою позицию. Заключение. В данной части контрольной работы формулируются выводы, к которым пришел автор. В заключительной части контрольной работы студент должен уметь связать проблематику контрольной работы с современностью. Список использованных источников включает только те источники (не менее трёх), которые, так или иначе, задействованы при написании контрольной работы, что подтверждается соответствующими ссылками. На источники, которые указаны в списке литературы, обязательно должны быть ссылки. Список оформляется в соответствии с общепринятыми требованиями: источники располагаются в порядке использования их в контрольной работе, с указанием фамилии и инициалов авторов, названием книг или статей (в этом случае указываются названия журналов, год и номер выпуска, страницы используемой статьи), с указанием места издания и года издания. В список включаются только те источники, которые читал автор контрольной работы, что предполагает возможность беседы с преподавателем по прочитанной студентом литературе. При ссылке на электронный источник (типа http://) необходимо указывать имя автора, название работы, ее статус (реферат, эссе, диссертация, статья, блог и т.п.), дату публикации, а потом электронный адрес. Если нет имени автора, то такая ссылка не недопустима, так как не соответствует критерию научных работ: отсутствует авторство. Все источники, на которые есть ссылка, должны иметь авторство. Приложения представляют собой статистический и графический иллюстративный материал, который в силу различных причин не был приведен в работе, но представляет справочный интерес для более полного освещения проблемы.