

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«РЯЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ РАДИОТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ  
В. Ф. УТКИНА»

Кафедра «Государственного, муниципального и корпоративного управления»

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Б1.Б.09 «ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»**

Направление подготовки – 38.03.04 Государственное и муниципальное  
управление

Профиль – Информационные технологии в государственном и муниципальном  
управлении

ОПОП академического бакалавриата

«Государственное и муниципальное управление»

Квалификация выпускника – бакалавр

Формы обучения – заочная

Рязань 2020 г.

## 1. ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПО ТЕОРЕТИЧЕСКОМУ КУРСУ

1. Что такое физическое воспитание?
2. Что является целью физического воспитания?
3. Как влияет соревновательная обстановка на физиологический эффект от физического упражнения?
4. Что решает задачу оздоровления организма в полной мере?
5. Что такое спорт?
6. Каковы отличительные черты соревновательной деятельности?
7. Какие изменения в функциональном состоянии человека вызывает соревновательная обстановка?
8. Что такое массовый спорт (спорт для всех)?
9. Что такое спорт высших достижений (олимпийский спорт)?
10. Что такое профессиональный (зрелищно-коммерческий) спорт?
11. Какой общественный орган руководит международным студенческим спортивным движением?
12. С какой периодичностью проводятся Всемирные Универсиады (летние, зимние)?
13. Когда состоялась первая Всемирная летняя Универсиада?
14. В каком году Москва принимала Всемирную летнюю Универсиаду?
15. Какая общественная организация в масштабах России занимается развитием и управлением студенческого спорта?
16. Что является основным средством физического воспитания?
17. Что такое физическое упражнение?
18. Чем отличается физическое упражнение от трудового двигательного действия?
19. Какой методический принцип физического воспитания предполагает постепенное и постоянное повышение требований к занимающимся?
20. Что понимают под техникой двигательного действия?
21. Разучивание – это какой этап в обучении движениям?
22. На каком этапе обучения формируется двигательный навык?
23. Что такое физическая подготовка?
24. В чем суть общей физической подготовки?
25. Что включает в себя специальная физическая подготовка?
26. Что понимают под быстротой человека?
27. Какие физические упражнения применяются для развития быстроты?
28. Какие выделяют элементарные формы быстроты?
29. Сколько занятий скоростными упражнениями дают наибольший эффект для начинающих?
30. Что понимают под гибкостью человека?
31. Зависит ли гибкость от возраста человека?
32. От чего зависит активная гибкость?
33. Какие упражнения более эффективны для тренировки на гибкость?
34. Какую последовательность упражнений необходимо соблюдать во время занятий на гибкость?
35. Сколько нужно тренироваться для развития гибкости?
36. Как быстро с возрастом теряется гибкость?
37. Что понимают под выносливостью человека?
38. С какой частотой сердечных сокращений (ЧСС) необходимо выполнять упражнения аэробного характера для поддержания аэробных возможностей человека?
39. Какой дистанции достаточно студентам, чтобы проконтролировать свой уровень выносливости, применительно к беговым упражнениям?
40. Можно ли сегодня рассматривать традиционную утреннюю гигиеническую гимнастику как эффективное средство поддержания здоровья и работоспособности (физической и умственной)?
41. Что такое производственная гимнастика?
42. Какой вид спорта в большей степени формирует настойчивость?
43. Что такое профессионально-прикладная физическая подготовка студента (ППФП)?
44. Какова цель ППФП?
45. Какие задачи у ППФП?
46. Организация и формы ППФП в вузе.

47. На какие группы можно условно разделить профессии?
48. Какие основные физиологические показатели необходимо учитывать при оценке степени тяжести труда?
49. Основные положения методики закаливания?
50. Как проводить самооценку собственного здоровья?
51. Двигательный режим, сочетание труда и отдыха. Виды отдыха.
52. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей.
53. Дополнительные средства повышения работоспособности.
54. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
55. Роль личности руководителя во внедрении физкультуры в производственный коллектив.
56. Физическая культура - часть общечеловеческой культуры.
57. Ценности физической культуры и спорта.
58. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека.
59. Утомление при физической и умственной работе и методы восстановления.
60. Состояние работоспособности студентов в экзаменационный период.
61. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.
62. Гигиена самостоятельных занятий.
63. Формы занятий физическими упражнениями.
64. Физическая культура и спорт в свободное время.
65. Роль личности руководителя по внедрении физической культуры в производственный коллектив.
66. Возрастные особенности содержания занятий.
67. Формирование самостоятельных занятий.
68. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
69. Личная и социально-экономическая необходимость социальной психофизической подготовки человека к труду в современных условиях.
70. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

## **2. ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ**

1. Здоровый образ жизни студентов:
  - закаливание как один из способов укрепления иммунитета и поддержания уровня здоровья;
  - опасность курения, как фактора, снижающего общий уровень здоровья человека;
  - влияние употребления алкогольных напитков на снижение физической и умственной работоспособности;
  - опасность употребления наркотических веществ и влияние наркотиков на здоровье человека;
  - правильный режим дня как основа оптимизации работоспособности студентов в период сессии;
  - особенности организации правильного питания молодых людей для повышения уровня их работоспособности;
  - влияние роста-весового показателя молодых людей 18-20 лет на их уровень работоспособности и самооценку;
  - регулярные занятия физической культурой как средство повышения работоспособности и укрепления здоровья студентов.
2. Антропометрия и морфология:
  - особенности строения стопы и методы её коррекции в юношеском возрасте;
  - исследование особенностей дыхательной системы студентов;
  - исследование особенностей сердечно-сосудистой системы студентов;
  - исследование динамики ЧСС как средство контроля за уровнем нагрузки на занятиях по физической культуре;

- методика самомассажа как эффективное средство восстановления работоспособности мышц после физической нагрузки;
3. Спортивная медицина:
- исследование уровня заболеваемости ОРЗ и ОРВИ среди студентов и методы профилактики;
  - исследование уровня сердечно-сосудистых заболеваний среди и методы профилактики;
  - исследование динамики желудочных заболеваний среди студентов и методы профилактики;
  - исследование динамики остроты зрения за период обучения в высшем учебном заведении и методы профилактики;
  - исследование заболеваемости органов дыхания у студентов и методы профилактики;
  - исследование заболеваний опорно-двигательного аппарата студентов и методы профилактики и коррекции.
4. Методика физической культуры
- разминка как важный фактор подготовки к эффективной работе мышц;
  - круговая тренировка как эффективный метод развития силы на занятиях по физической культуре;
  - методика развития силовых качеств у студентов на занятиях по физической культуре в тренажерном зале;
  - методы развития координационных способностей у студентов на занятиях по физической культуре;
  - методы развития гибкости у молодых людей 18-20 лет на занятиях по физической культуре;
  - игровой метод как эффективный способ совершенствования приемов игры в баскетбол на занятиях по физической культуре в вузе;
  - наиболее эффективные приемы обучения отдельным техническим приемам игры в баскетбол;
  - особенности обучения тактическим приемам игры в волейбол студентов на занятиях по физической культуре;
  - методика обучения техническим приемам в отдельных видах легкой атлетики на занятиях по физической культуре;
  - наиболее эффективные методы обучения некоторым техническим и тактическим приемам игры в настольный теннис на занятиях по физической культуре.
5. Спортивная психология:
- игровой метод как способ повышения интереса студентов к занятиям по физической культуре;
  - применение подвижных игр для улучшения эмоционального состояния студентов на занятиях по физической культуре;
  - влияние уровня мотивации на эффективность занятий по физической культуре;
  - методика дыхательных упражнений как способ снижения уровня возбуждения в заключительной части занятий по физической культуре;
  - влияние уровня информированности на эффективность занятий по физической культуре;
  - методы релаксации как эффективный способ снятия стрессов во время экзаменационной сессии.
6. Спортивная метрология:
- статистический анализ скоростно-силовой подготовленности студентов n года поступления;
  - статистический анализ силовой подготовленности студентов n года поступления;
  - статистический анализ общей выносливости студентов n года поступления;
  - сравнение результатов тестирования скоростно-силовой подготовленности студентов разных лет поступления;
  - сравнение результатов тестирования общей выносливости студентов разных лет поступления;

- сравнение результатов тестирования силовой подготовленности студентов разных лет поступления.