

Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение
высшего образования
**«ФИНАНСОВЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРИ ПРАВИТЕЛЬСТВЕ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**
(Финансовый университет)
Уральский филиал Финуниверситета

Кафедра «Социально-гуманитарные и естественно-научные дисциплины»

ПРИЛОЖЕНИЕ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

**ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И
СПОРТУ**

Год утверждения программы: 2022

Разработчики рабочей программы дисциплины:

**Ануров В.Л., Скрыгин С.В., Андрющенко О.Н., Аверясов В.В.,
Расчетин Г.А., Полишкене Й., Жигарева О.Г., Сысоев С.П.**

Составитель актуализации: старший преподаватель М.С. Туманов

для студентов, обучающихся по направлению подготовки
38.03.01 «Экономика»,
профиль «Финансы и инвестиции»

очная, очно-заочная форма обучения

*Одобрено кафедрой «Социально-гуманитарные и естественно-научные
дисциплины» протокол № 10 от 26 мая 2026 г.*

Челябинск, 2026

СОДЕРЖАНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ

1. Наименование дисциплины	3
4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах и в академических часах с выделением объема аудиторной (лекции, семинары) и самостоятельной работы обучающихся	3
5.2 Учебно-тематический план	3
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	6
9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины	6
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	7
11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень необходимого программного обеспечения и информационных справочных систем	8
12. Описание материально технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине	9

1. Наименование дисциплины

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту.

4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах и в академических часах с выделением объема аудиторной (лекции, семинары) и самостоятельной работы обучающихся

- очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего (в з. е. и часах)	Семестр 1
Общая трудоемкость дисциплины	2/72	2/72
Аудиторные занятия	72	72
Лекции	2	2
Практические и семинарские занятия, в том числе занятия в интерактивных формах	70	70
Самостоятельная работа	-	-
Текущий контроль	-	
Вид промежуточной аттестации	зачет	

- очно-заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего (в з. е. и часах)	Семестр 1
Общая трудоемкость дисциплины	2/72	2/72
Аудиторные занятия	2	2
Лекции	2	2
Практические и семинарские занятия, в том числе занятия в интерактивных формах	-	-
Самостоятельная работа	70	70
Текущий контроль	-	
Вид промежуточной аттестации	зачет	

5.2. Учебно-тематический план

- очная форма обучения

№ п/ п	Наименование тем (разделов) дисциплины	Трудоемкость в часах					Формы текущего контроля успеваемост и
		Всего	Аудиторная работа			Самостоятельная работа	
			Общая, в т.ч.:	Лекции	Практически е занятия		
1	2	3	4	5	6	8	9
1	Тема 1. Атлетическая гимнастика как система физических упражнений	5	5	1	4	-	-

2	Тема 2. Техника безопасности на занятиях по атлетической гимнастике	3	3	1	2	-	-
3	Тема 3. Средства и методы развития силовых способностей. Общая характеристика силовых упражнений	4	4	-	4	-	-
4	Тема 4. Базовые силовые упражнения атлетической гимнастики	4	4	-	4	-	-
5	Тема 5. Силовые упражнения с отягощениями на развитие отдельных мышечных групп	4	4	-	4	-	-
6	Тема 6. Особенности методики занятий атлетической гимнастикой для женщин	4	4	-	4	-	-
7	Тема 7. Общая физическая подготовка (ОФП) в атлетической гимнастике	4	4	-	4	-	-
8	Тема 8. Специальная физическая подготовка (СФП) в атлетической гимнастике	4	4	-	4	-	-
9	Тема 9. Применение средств и методов атлетической гимнастики для направленного развития отдельных физических качеств	4	4	-	4	-	-
10	Тема 10. Основы методики самостоятельных занятий по атлетической гимнастике	4	4	-	4	-	-
11	Тема 11. Коррекция веса и пропорций тела средствами атлетической гимнастики	4	4	-	4	-	-
12	Тема 12. Методики оценки физического развития, функционального состояния, физической подготовленности организма, общего уровня здоровья	4	4	-	4	-	-
13	Тема 13. Самоконтроль на занятиях по атлетической гимнастике. Ведение дневника самоконтроля	4	4	-	4	-	-
14	Тема 14. Силовые виды спорта	4	4	-	4	-	-
15	Тема 15. Техническая подготовка (ТП) в силовых видах спорта	4	4	-	4	-	-
16	Тема 16. Основы силовой спортивной тренировки	4	4	-	4	-	-
18	Тема 17. Соревнования	4	4	-	4	-	-
19	Тема 18. Оценка физической подготовленности студентов	4	4	-	4	-	-
В целом по дисциплине		72	72	2	70	-	-

- очно-заочная форма обучения

№ п/ п	Наименование тем (разделов) дисциплины	Трудоемкость в часах					Формы текущего контроля успеваемости и
		Всего	Аудиторная работа			Самостоятельная работа	
			Общая, в т.ч.:	Лекции	Практически е занятия		
1	2	3	4	5	6	8	9
1	Тема 1. Атлетическая гимнастика как система физических упражнений	5	1	1		4	-
2	Тема 2. Техника безопасности на занятиях по атлетической гимнастике	3	1	1		2	-
3	Тема 3. Средства и методы развития силовых способностей. Общая характеристика силовых упражнений	4	0			4	-
4	Тема 4. Базовые силовые упражнения атлетической гимнастики	4	0			4	-
5	Тема 5. Силовые упражнения с отягощениями на развитие отдельных мышечных групп	4	0			4	-
6	Тема 6. Особенности методики занятий атлетической гимнастикой для женщин	4	0			4	-
7	Тема 7. Общая физическая подготовка (ОФП) в атлетической гимнастике	4	0			4	-
8	Тема 8. Специальная физическая подготовка (СФП) в атлетической гимнастике	4	0			4	-
9	Тема 9. Применение средств и методов атлетической гимнастики для направленного развития отдельных физических качеств	4	0			4	-
10	Тема 10. Основы методики самостоятельных занятий по атлетической гимнастике	4	0			4	-
11	Тема 11. Коррекция веса и пропорций тела средствами атлетической гимнастики	4	0			4	-
12	Тема 12. Методики оценки физического развития, функционального состояния, физической подготовленности организма, общего уровня здоровья	4	0			4	-

13	Тема 13. Самоконтроль на занятиях по атлетической гимнастике. Ведение дневника самоконтроля	4	0			4	-
14	Тема 14. Силовые виды спорта	4	0			4	-
15	Тема 15. Техническая подготовка (ТП) в силовых видах спорта	4	0			4	-
16	Тема 16. Основы силовой спортивной тренировки	4	0			4	-
18	Тема 17. Соревнования	4	0			4	-
19	Тема 18. Оценка физической подготовленности студентов	4	0			4	-
В целом по дисциплине		72	72	2	-	70	

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

Основная литература:

1. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Спортивные игры : Учебное пособие / О.Н. Андриященко, А.В. Швецов, Ю.О. Аверясова, Р.В. Линник — Москва : КноРус, 2025. — 143 с. — URL: <https://book.ru/book/955832>.
2. Горшков, А. Г., Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебник / А. Г. Горшков, А. Л. Волобуев, М. В. Еремин. — Москва : КноРус, 2023. — 317 с. — URL: <https://book.ru/book/947361>.
3. Бишаева, А. А., Физическая культура : учебник / А. А. Бишаева, В. В. Малков. — Москва : КноРус, 2024. — 379 с. — URL: <https://book.ru/book/949923>.

Дополнительная литература:

1. Физическая культура и спорт : учебник / С. И. Филимонова, Л. Б. Андриященко, М. О. Аксенов [и др.] ; под общ. ред. С. И. Филимоновой, Л. Б. Андриященко. — Москва : КноРус, 2024. — 611 с. — URL: <https://book.ru/book/951602>.
5. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 160 с. — (Высшее образование). — URL: <https://urait.ru/bcode/540376>.

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

Электронные ресурсы БИК:

- Электронная библиотека Финансового университета (ЭБ) <http://elib.fa.ru/>
- Электронно-библиотечная система BOOK.RU <http://www.book.ru>

- Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека ОНЛАЙН» <http://biblioclub.ru/>
 - Электронно-библиотечная система Znanium <http://www.znanium.com>
 - Электронно-библиотечная система издательства «ЮРАЙТ» <https://urait.ru/>
 - Электронно-библиотечная система издательства Проспект <http://ebs.prospekt.org/books>
 - Электронно-библиотечная система издательства Лань <https://e.lanbook.com/>
 - Деловая онлайн-библиотека Alpina Digital <http://lib.alpinadigital.ru/>
 - Электронная библиотека Издательского дома «Гребенников» <https://grebennikon.ru/>
 - Научная электронная библиотека eLibrary.ru <http://elibrary.ru>
 - Национальная электронная библиотека <http://нэб.рф/>
 - Пакет баз данных компании EBSCO Publishing, крупнейшего агрегатора научных ресурсов ведущих издательств мира <http://search.ebscohost.com>
 - Электронные продукты издательства Elsevier <http://www.sciencedirect.com>
 - Scopus <https://www.scopus.com>
 - Электронная коллекция книг издательства Springer: Springer eBooks <http://link.springer.com/>
2. Образовательный портал Финуниверситета <https://org.fa.ru/>
3. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РГУФКСиТ <http://lib.sportedu.ru>

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Изучение дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»:

1) предполагает комплексное освоение теоретических основ здорового образа жизни, методик физического самосовершенствования и принципов спортивной тренировки на основе активной работы студентов;

2) базируется на знаниях анатомии человека, физиологии и гигиены, а также требует умения объективно оценивать свои физические возможности, владения навыками составления программ тренировок и соблюдения техники безопасности при работе со спортивным инвентарем.

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» даёт студентам целостное представление о роли двигательной активности как инструмента повышения умственной работоспособности и стрессоустойчивости — ключевых качеств для будущего финансиста или экономиста. В рамках занятий рассматриваются современные оздоровительные системы, основы выбранного вида спорта (волейбол, баскетбол, плавание, атлетическая гимнастика, единоборства и др.), методы профилактики профессиональных заболеваний опорно-двигательного аппарата («сидячий» образ жизни) и правила судейства соревнований.

На лекциях излагаются базовые биомеханические законы движений, объясняются механизмы энергообеспечения мышечной работы и влияние

гиподинамии на когнитивные функции мозга. Лекции служат фундаментом для осознанного подхода к тренировкам и технике выполнения упражнений.

На *семинарских занятиях* происходит непосредственное закрепление материала: студенты разучивают технические элементы избранного вида спорта, отрабатывают тактические схемы и участвуют в учебных играх. Основная цель занятий — контроль динамики физического развития, коррекция ошибок в технике и выработка привычки к регулярной физической активности вне стен университета.

Для успешной подготовки к семинарским занятиям необходимо использовать методические материалы кафедры физвоспитания, регулярно посещать выбранную секцию, а также самостоятельно применять полученные навыки: выполнять утреннюю гигиеническую гимнастику, соблюдать питьевой режим и ежедневно проходить норму шагов. Рекомендуется вести учет антропометрических показателей и самочувствия в приложениях мониторинга здоровья смартфона, рекомендованных преподавателем

11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень необходимого программного обеспечения и информационных справочных систем

Комплект лицензионного программного обеспечения:

1. Антивирусная защита Kaspersky Endpoint Security;
2. Astra Linux Common Edition, Windows;
3. LibreOffice, Microsoft Office.

Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Информационно-справочные и поисковые системы «Консультант Плюс», «Гарант».
2. База данных экономических индикаторов Всемирного Банка.
3. Статистическая база данных Росстата, Федерального казначейства, Международного валютного фонда World Economic Outlook Database, IMF International Financial Statistics.
4. Электронная библиотека Social Science Research Network, eLIBRARY.ru, BOOK.ru, Znanium.com.
5. База научных статей Национального бюро экономических исследований (NBER).
6. Электронная база Российской государственной библиотеки (РГБ) и Финансового университета.

12. Описание материально технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Образовательный процесс по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» осуществляется в учебных аудиториях, оборудованных системами дистанционного проектирования и техническим средствами обучения, требует доступа к ресурсам Библиотечно-информационного комплекса Финансового университета, другим полнотекстовым электронным библиотекам и электронным коллекциям (BOOK.ru, Znanium.com, eLIBRARY).