ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ВОСТОЧНАЯ ЭКОНОМИКО-ЮРИДИЧЕСКАЯ ГУМАНИТАРНАЯ АКАДЕМИЯ» (Академия ВЭГУ)

ОДОБРЕНА	УТВЕРЖДЕНА
Ученым советом Академии ВЭГУ (протокол от 28 июня 2021 г. , № 4)	приказом ректора Академии ВЭГУ от 31.08. 2021 № 71/а

Рабочая программа дисциплины Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Гимнастика и оздоровительная аэробика.

Кафедра: педагогики и психологии

Основная образовательная программа: 09.03.03. Прикладная информатика, направленности (профиля) «Проектирование и разработка информационных систем»

1. Общая характеристика

1.1 Наименование

Данная учебная дисциплина называется «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Гимнастика и оздоровительная аэробика», включена в Реестр автономных дидактических компонентов Академии ВЭГУ и реализуется в рамках ООП Академии ВЭГУ 09.03.03. - Прикладная информатика, направленности (профиля) «Проектирование и разработка информационных систем» по заочной форме обучения с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

1.2. Цели реализации

1.2.1. В результате освоения данной дисциплины, обучающиеся должны овладеть знаниями, умениями и навыками в рамках формирования следующих компетенций:

- способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).

1.2.2. Обучающийся, освоивший данную дисциплину, должен *знать*:

- виды физических упражнений по гимнастике и оздоровительной аэробике;
- научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни.

1.2.3 Обучающийся, освоивший данную дисциплину, должен *уметь*:

- применять на практике упражнения по гимнастике и оздоровительной аэробике для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности;
- использовать творчески средства и методы гимнастики и аэробики для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

1.2.4 Обучающийся, освоивший данную дисциплину, должен *владеть*:

- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.

1.3 Место в структуре ООП

1.3.1. Данная дисциплина относится к блоку Б1.О.ДВ.01 обязательной части дисциплин (Б1.О.ДВ.01.02), дисциплина по выбору модуля «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» и изучается по заочной форме с применением ЭО и ДОТ на 2 и 4 семестрах (на 1 и 2 курсах) обучения.

1.3.2 Логически и содержательно-методически данная дисциплина связана с такими автономными дидактическими компонентами данной ООП как: безопасность жизнедеятельности, физическая культура и спорт.

1.3.3. Изучению данной дисциплины должно предшествовать освоение обучающимся программы: безопасность жизнедеятельности, физическая культура и спорт.

1.3.4. Освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее для прохождения обучения по программам: не предусмотрено.

1.4 Объем

1.4.1 Общий объем данной дисциплины составляет 328 академических часов вне зависимости от формы обучения, применяемых образовательных технологий, реализации с использованием сетевой формы, реализации по индивидуальному учебному плану, в том числе при ускоренном обучении.

1.4.2. Объемы учебной нагрузки обучающегося при освоении программы дисциплины по видам учебной деятельности составляют:

Виды учебной деятельности	**Объем, в академических часах**
	по заочной форме с применением ЭО и ДОТ
Занятия лекционного типа	-
Занятия семинарского типа	-
Проектирование	-
Индивидуальная работа с обучающимся	-
Самостоятельная работа обучающегося	**324**
Аттестация	**4**
Всего	**328**

2. Структура и содержание

2.1 Содержание разделов и тем

Разделы и темы		**Содержание (дидактические единицы)**	**Учебные занятия**
№ п/п	**наименование**		**Заочная форма с применением ЭО и ДОТ**

			виды	Объем, академических часов
1	**2**	**3**	**4**	**5**
Элективные дисциплины по физической культуре и спорту		**Гимнастика и оздоровительная аэробика.**	Занятия лекционного типа	**-**
			Индивидуальная работа с обучающимися	**-**
			Самостоятельная работа обучающегося	**324**
1	**Структура и содержание занятий гимнастикой**	1. Место и значение гимнастики в системе физического воспитания дошкольников, учащейся молодежи и взрослого населения. Виды гимнастики. 2. История развития гимнастики. 3. Словарь основных терминов. 4.Предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой.	Индивидуальная работа с обучающимися	-
		– анализ учебников, учебных пособий, специальной литературы по данной теме (с указанием страниц), – выполнение тестовых заданий; – подготовка к зачету	Самостоятельная работа обучающегося	162
2	**Структура и содержание занятий оздоровительной аэробикой**	1. Место и значение аэробики в системе физического воспитания дошкольников, учащейся молодежи и взрослого населения. Виды аэробики 2. История развития аэробики. 3. Словарь основных терминов. 4.Предупреждение травматизма на занятиях аэробикой.	Индивидуальная работа с обучающимися	-
		– анализ учебников, учебных пособий, специальной литературы по данной теме (с указанием страниц), – выполнение тестовых заданий; – подготовка к зачету	Самостоятельная работа обучающегося	162

2.2 Перечень обеспечения СРС

При выполнении самостоятельной работы, обучающемуся предоставляется следующее учебно-методическое обеспечение:

- информационные ресурсы, перечисленные в разделе 4: Информационные ресурсы данной программы;
- материалы, размещенные в разделах Диск, Задачи, Обсуждение, Сообщение ПГ Гимнастика и оздоровительная аэробика Кампуса ВЭГУ 24;
- электронные курсы, размещенные в вертикальном меню Кампуса ВЭГУ;
- материалы лекционных и практических занятий по дисциплинам бакалавриата 09.03.03. Прикладная информатика, расположенные по адресу http://cp.insto.ru/extranet/

3. Фонд оценочных средств

3.1 Этапы формирования компетенций

Компетенция		Этапы формирования		
код	**содержание**	**знать**	**уметь**	**владеть навыками**
1	**2**	**3**	**4**	**5**
УК-7	способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	- виды физических упражнений по гимнастике и оздоровительной аэробике; - научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни.	- применять на практике упражнения по гимнастике и оздоровительной аэробике для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; - использовать творчески средства и методы гимнастики и аэробики для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	-средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.
Типовые контрольные задания – Составьте комплекс производственной гимнастики с учётом особенностей профессии;				

– Подготовьте презентацию по теме: «Формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений средствами физической культуры»;
– Напишите эссе на тему: «Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий»;
– Подготовьте презентацию по теме: «Лечебная физическая культура при различных заболеваниях»;
– Составьте краткую психофизиологическую характеристику основных видов спортивных игр и систем физических упражнений к ним; данные оформите в таблице;
– Подготовьте презентацию по теме: «Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом» (на примере конкретного вида спорта).
– Разработайте Комплекс гимнастических упражнений для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья.
– Составьте картотеку игровых заданий на уроках гимнастики;
– Подготовьте презентацию по теме: «Формы работы на гимнастических занятиях с пожилыми людьми», «Средства и методы построения занятий гимнастикой с пожилыми людьми», «Воспитание интереса к регулярным занятиям фитнес-аэробикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности», «Развитие аэробики на историческом этапе», «Предупреждение травматизма на занятиях по аэробике»;
– Составьте и запишите 10 общеразвивающих гимнастических упражнений: без предмета; со скакалкой; на скамейке; со скамейкой; в парах (на выбор студента);
– Опишите гигиенические требования к проведению занятий по аэробике.

3.2 Показатели, критерии и шкала оценивания

3.2.1 Промежуточная аттестация по учебной дисциплине осуществляется без применения балльно-рейтинговой системы (БРС) по технологии компьютерного тестирования.

3.2.2 В компьютерном аттестационном тестировании используется сплошная база тестовых материалов (БТМ).

3.2.3 Сплошная БТМ представляет собой комплект тестовых заданий в равной пропорции по разделам (дидактическим единицам) структуры дисциплины, указанной в рабочей программе дисциплины (и структуры электронного курса). Общий объем базы - 180 тестовых заданий, методом случайной выборки при тестировании обучающемуся предоставляется 60 тестовых заданий.

3.2.4 Индикаторы при тестировании по сплошной БТМ. Оценка выставляется в зависимости полученного рейтинга. Рейтинг вычисляется по формуле:

$$Р = \frac{Б \cdot 100}{Б_{макс}};$$

Где Р – рейтинг по итогам тестирования, Б – набранный студентом балл, $Б_{макс}$ - максимальный балл за тест.

Оценка выводится по следующему соотношению: 50 и более – «зачтено», менее 50 - «не зачтено».

3.3 Типовые контрольные задания

3.3.1 При подготовке обучающегося к аттестации и при оценивании результатов освоения программы данной дисциплины (для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы

формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы) используются типовые контрольные задания по:

- истории развития той отрасли знания, изучению которой посвящена данная дисциплина (модуль); объекту, предмету и методам (инструментам), применяемым в данной дисциплине (модуле); месту, значению данной дисциплины (модуля) в деятельности человека и ее связям с другими дисциплинами (модулями); проблемам и задачам, решаемым в рамках данной дисциплины (модуля) и т.д.;
- существу теорий, концепций, систем описания и объяснения, гипотез, выдвигаемых в рамках данной дисциплины, а также категориям и понятиям (терминам), являющимся существенными для данной дисциплины;
- применению компетенций, сформированных в ходе освоения программы, для решения конкретной задачи, объяснения конкретного факта (явления), разрешения конкретной ситуации и т.д.

3.3.2 Данные типовые задания при проведении конкретных аттестационных испытаний переформатируются в вопросы аттестационных билетов или тестовые задания в соответствии с правилами, установленными для Фонда оценочных средств Академии ВЭГУ. По предметам вопросов типовых заданий могут быть сформулированы несколько различающихся по форме и аспекту рассмотрения вопросов аттестационных билетов, тестовых заданий или тем письменных работ. Комплекты вопросов для аттестационных билетов, тестовых заданий и тем в виде соответствующих баз хранятся в Центре аттестации Академии ВЭГУ в режиме конфиденциальности и предъявляются в виде набора аттестационных билетов, тестов или отдельной темы, формируемых по установленным в Академии ВЭГУ правилам, на каждую конкретную аттестацию.

3.3.3 Типовые контрольные задания для подготовки и проведения промежуточной аттестации:

- Гимнастика как основное средство физического воспитания;
- Содержание гимнастики и ее особенности;
- Виды гимнастики и их характеристика;
- Развитие гимнастической терминологии;
- Требования, предъявляемые к гимнастической терминологии;
- Основные гимнастические упражнения;
- Применение страховки, помощи и самостраховки в целях предупреждения травм;
- Техника гимнастических упражнений и закономерности, лежащие в ее основе;
- Популярные виды аэробики;
- Классификация и основы техники силовых и статистических упражнений;
- Классификация и основы техники динамических упражнений. Основные понятия и законы динамики;
- Основные направления использования аэробики;
- Основная часть урока по аэробике;

- Основы обучения основным шагам в аэробике;
- Основоположник аэробики;
- Развитие аэробики;
- Заминка на занятиях аэробикой;
- Понятие «стретчинг», и его применение;
- Подготовительная часть урока (разминка) на занятиях аэробикой;
- Что включает в себя круговая танцевальная тренировка?;
- Структура стандартного урока по аэробике;
- Использование силовой нагрузки в аэробике;
- Как нужно правильно заниматься аэробикой?;
- История развития аэробики. Что такое аэробика?;
- Партер и его использования в аэробике;
- Самоконтроль при занятиях аэробикой;
- Использование фонограммы по частям урока на занятиях аэробикой;
- Методика проведения занятия аэробикой;
- Режим занятий и регулирование нагрузки на занятиях аэробикой;
- Терминология используемая в аэробике;
- Положение о соревнованиях и их классификация в гимнастике;
- Судейская коллегия, состав и обязанности судей в гимнастике;
- Организация и проведение соревнований по гимнастике;
- Задачи, принципы и методы обучения в гимнастике;
- Методы тренировки в гимнастике;
- Гигиенические требования к проведению занятий по аэробике;
- Предупреждение травматизма на занятиях по аэробике;
- Особенности методики обучения в зависимости от пола и возраста учащихся аэробикой;
- Повышение уровня общей работоспособности и развития физических качеств на уроках аэробики;
- Использование аэробики в специальных медицинских группах;
- Укрепление здоровья и содействие гармоничному развитию функциональных систем организма занимающихся аэробикой;
- Формирование правильной осанки и аэробного стиля (школы) выполнения упражнений в аэробике;
- Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное воздействие на развитие специальных физических качеств с помощью аэробики;
- Специальная двигательная подготовка – развитие умений ощущать и дифференцировать различные параметры движений в аэробике;
- Начальная техническая подготовка – освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов и шагов фитнес-аэробики;
- Начальная хореографическая подготовка – освоение простейших элементов классического, историко-бытового и народного танцев;
- Начальная музыкально-двигательная подготовка – игры и импровизация под музыку с использованием базовых элементов, шагов и стилей фитнес-аэробики;

- Воспитание интереса к регулярным занятиям фитнес-аэробикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности;
- Участие в показательных выступлениях и соревнованиях по аэробике;
- Физическая культура и спорт в России;
- История развития и современное состояние фитнес-аэробики;
- Гигиенические требования к занимающимся спортом;
- Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте;
- Влияние физических упражнений на организм спортсмена;
- Основы музыкальной грамоты при занятиях аэробикой;
- Правила судейства, организация и проведение соревнований по аэробике;
- Основные методы, используемые при проведении занятий аэробикой: метод музыкальной интерпретации;
- Характеристика и классификация общеразвивающих упражнений на гимнастической стенке;
- Характеристика и классификация общеразвивающих упражнений без предмета;
- Характеристика и классификация общеразвивающих упражнений на гимнастической скамейке;
- Прикладные упражнения (виды, назначение, общая характеристика);
- Предмет гимнастики (методические особенности, задачи, средства)
- Запрещенные движения в спортивной аэробике;
- Выбор упражнений для занятий оздоровительной аэробики;
- Перечень упражнений, рекомендуемых для использования в уроке оздоровительной аэробики;
- Урок аэробики, структура урока аэробики;
- Разминка, цель, продолжительность, содержание;
- Разновидности спортивной аэробики;
- Разновидности прикладной аэробики.

3.3.4 Типовые (примерные) темы для письменных работ:

- Охарактеризуйте использование игровых заданий на уроках гимнастики;
- Охарактеризуйте использование метода программирования на уроках гимнастики;
- Опишите методику применения общеразвивающих упражнений для развития физических качеств (силы, гибкости, ловкости, координации) у учащихся;
- Раскройте воспитание интереса к регулярным занятиям фитнес-аэробикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности;
- Опишите специальную двигательную подготовку в аэробике – развитие умений ощущать и дифференцировать различные параметры движений;
- Опишите основы обучения основным шагам в аэробике;
- Опишите развитие аэробики;
- Опишите, что представляет собой заминка в занятиях аэробикой;

- Раскройте понятие «стретчинг», и его применение;
- Раскройте, что представляет собой подготовительная часть урока (разминка) на занятиях аэробикой;
- Раскройте, что включает в себя круговая танцевальная тренировка;
- Опишите гигиенические требования к проведению занятий по аэробике;
- Профессионально-прикладная гимнастика и ее характеристика;
- Классификация ОРУ. Правила составления. Комплексы ОРУ. Последовательность упражнений в комплексе;
- Раскройте предупреждение травматизма на занятиях по аэробике.

3.4 Методические материалы по процедурам оценивания

3.4.1 Методика (в том числе технологические и организационные аспекты), определяющая процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, установлены положениями об организации образовательной деятельности по программам высшего образования, о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации, о балльно-рейтинговой системе аттестации, о фонде оценочных средств и изданными в соответствии с ними другими локальными нормативными актами, в т.ч. внутривузовскими стандартами, Академии ВЭГУ.

3.4.2 Обеспечение аттестации в Академии ВЭГУ должно удовлетворять, в первую очередь, требованиям нацеленности на результат обучения, системности, унификации и объективности, что на практике означает следующие:

- применение единых критериев оценивания по всем образовательным программам;
- сопряженность всех видов контрольно-измерительных материалов с конечными компетенциями и друг с другом (высокая степень валидности) и их репрезентативность с содержанием программы;
- выведение итоговых оценок по результатам проверки знаний, умений и навыков по всем дидактическим единицам оцениваемой программы;
- применение единых контрольно-измерительных материалов и процедур аттестации к обучающимся всех форм и технологий обучения;
- привлечение к осуществлению аттестации не задействованных в подпроцессе обучения обучающих, в т.ч. практикующих специалистов необразовательных организаций;
- широкое применение инструментальной среды;
- обязательная экспертиза текстов письменных работ (и других видов оформления результатов проектирования) на авторство (отсутствие заимствований, плагиата, копирования);
- ежегодное обновление тем письменных работ.

Порядок разработки, использования и хранения контрольных измерительных материалов (включая требования к режиму их защиты, порядку и условиям размещения информации, содержащейся в контрольных измерительных материалах, в сети «Интернет») устанавливается в соответствии с федеральными требованиями положением Академии ВЭГУ о фонде оценочных средств.

3.4.3 При организации аттестации обучающихся в Академии ВЭГУ обязательно исполнение следующих положений:

- аттестации подлежат только образовательные программы, назначенные для данного аттестуемого (правилами приема, учебными планами и другими соответствующими документами);
- аттестацию может проводить только тот обучающий (эксперт), который закреплен для данной процедуры по данной группе аттестуемых;
- аттестация проводится только с использованием утвержденных контрольно-измерительных материалов и по утвержденной форме и процедуре;
- аттестация проводится только для тех обучающихся, которые имеют соответствующий допуск;
- результаты аттестации должны быть зафиксированы в утвержденных для этого документах.

4. Информационные ресурсы

4.1 Основная учебная литература

№ п/п	Выходные данные основной учебной литературы	Адрес доступа к полнотекстовому варианту в Электронно-библиотечной системе Академии ВЭГУ
1	Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с.	https://urait.ru/bcode/449973
2	Электронный курс «Гимнастика и оздоровительная аэробика» по данной дисциплине, специально разработанный в Академии ВЭГУ и размещенный в ЭБС.	https://moodle.vegu.ru/course/view.php?id=1179

4.2 Дополнительная учебная литература

№ п/п	Выходные данные дополнительной учебной литературы	Адрес доступа к полнотекстовому варианту (в ЭБС Академии ВЭГУ или других ресурсах в сети «Интернет»)
1	Шулятьев, В. М. Физическая культура студента : учебное пособие / В. М. Шулятьев, В. С. Побыванец. — Москва : Российский университет дружбы народов, 2012. — 288 с.	http://www.iprbookshop.ru/22227.html
2	Якубовский Я.К. Физическая культура. Развитие силовых качеств у студентов: учебное пособие/ Якубовский Я.К.— Владивосток: Владивостокский филиал Российской таможенной академии, 2011.— 146 с.	http://www.iprbookshop.ru/25807.html
3	Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий : учебно-методическое пособие / составители Д. А. Вихарева, Е. В. Козлова. -2-е изд. — Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. - 45 с.	http://www.iprbookshop.ru/85808.html

4.3 Ресурсы сети «Интернет»

№ п/	Наименование ресурса	Адрес доступа к полнотекстовому варианту (в ЭБС Академии ВЭГУ

п		или других ресурсах в сети «Интернет»)
Современные профессиональные базы		
1	Министерство образования и науки РФ	https://минобрнауки.рф
2	Федеральный портал проектов нормативных правовых актов	https://regulation.gov.ru
3	Портал открытых данных	http://data.gov.ru
4	Министерство образования РБ	https://education.bashkortostan.ru
5	Управление по контролю и надзору в сфере образования РБ	https://control-education.bashkortostan.ru
6	Росстат (Федеральная служба гос.статистики)	http://www.gks.ru
7	Башстат	http://bashstat.gks.ru
8	Министерство молодежной политики и спорта РБ	http://www.mmpsrb.ru/
9	Всероссийский образовательный «Портал педагога»	https://portalpedagoga.ru
10	Педагогический портал Всероссийский образовательный портал «Просвещение»	https://prosveshhenie.ru
11	Портал «Учитель-Воспитатель.РФ»	www.учитель-воспитатель.рф
12	МЦФЭР Ресурсы образования	https://www.resobr.ru
13	Учительский портал	http://www.uchportal.ru
14	Педагогика	http://paidagogos.com
15	Портал педагога	https://portalpedagoga.ru
16	Портал Педагогические инновации	https://педагогические-инновации.рф
17	Современный учительский портал	https://easyen.ru
18	Сайт учителей физкультуры	http://fizkultura-na5.ru
Информационные справочные системы		
1	Гарант	http://ivo.garant.ru
2	Консультант+	https://www.consultant.ru
3	Официальный интернет-портал правовой информации	http://pravo.gov.ru
Иные ресурсы Интернет		
1	Педагогическая библиотека	http://pedlib.ru
2	Журнал Начальная школа	http://n-shkola.ru
3	Журнал Учитель Башкортостана	http://www.uchbash.ru
4	Журнал «Обруч»	http://obruch.ru
5	Журнал «Вестник образования России»	http://vestniknews.ru

6	Российская государственная библиотека	http://www.rsl.ru
7	Библиотека МГУ им. М.В. Ломоносова	http://www.lib.msu.su
8	Научная электронная библиотека	http://www.elibrari.ru
9	Учительский журнал онлайн	http://www.teacherjournal.ru
10	Журнал «Физическая культура и спорт»	http://fismag.ru/

4.4 Информационные технологии

4.4.1 АСО Академии ВЭГУ

Образовательный процесс по данной дисциплине в Академии ВЭГУ ведется с широким использованием Автоматизированной системы обучения. В частности, применяются следующие составные части (модули) АСО:

№ п/п	Полное наименование	Область применения в образовательной деятельности
1.	«1С-Битрикс: внутренний портал учебного заведения»	Платформа для интеграции всех сервисов и создания виртуальных рабочих кабинетов участников образовательного процесса. 1. Создание ЭИОС для обучающегося: - редактирование индивидуального учебного плана, обучающегося; - изучение материалов по доступным дисциплина (модулям) (электронный курс, материалы для самоконтроля и прохождение аттестации, расписание трансляций лекций, очных занятий и вебинаров, просмотр видео материалов); - средства электронных коммуникаций (форумы, комментарии, чат) для общения с участниками процесса обучения (в учебной и предметных группах); - просмотр электронной зачётной книжки; - получение информации о набранных кредитах (оценках); - автоматическое зачисление в предметные и учебные группы; - формирование портфолио обучающегося (данные по IMS ePortfolio Specification (http://www.imsglobal.org/ep/); - биллинговая система (on-line оплата обучения, просмотр истории оплаты). 2. Создание ЭИОС для обучающего: - получение информации по нагрузке; - планирование и проведение вебинаров; - разработка и экспертиза контрольно-измерительных материалов (КИМ); - проверка эссе обучающихся; - средства электронных коммуникаций (форумы, комментарии, чат) для общения с участниками процесса обучения (в учебных и предметных группах); - публикация мультимедийного обучающего контента; - формирование персонального портфолио. 3. Для организаторов образовательного процесса: - система мониторинга (получение информации об активности пользователей; организация опросов пользователей); - участие в группах (учебных, предметных, общих); - поддержка основных элементов коммуникаций (форумы, комментарии);

		- оценивание и организация объектов социальной сети; - отслеживание рейтингов и достижений; - публичное портфолио пользователя; - работа с заявками (отправка, отслеживание выполнения).
2.	«Компас-В» на платформе «1С: Предприятие 8.2»	Автоматизирует работу: - приёмной комиссии (ведение базы абитуриентов, зачисление на обучение, финансовые и маркетинговые отчёты), - деканата (документооборот приказов по движению обучающихся, репозиторий документов обучающихся, оповещение обучающихся по электронной почте, SMS), - учебно-методического управления (ведение базы преподавателей, формирование и учёт учебной нагрузки).
3.	Программный комплекс «Автоматизированная среда аттестации АСА»	Автоматизирует процедуры: - разработки, экспертизы и публичной экспертизы контрольно-измерительных материалов; - формирования и использования фонда оценочных средств по конкретным программам, дисциплинам (модулям, предметам, видам учебной работы); - проведения обучения с использованием балльно - рейтинговой системы (БРС); - допуска, проведения приема экзаменов, зачетов, письменных аттестационных работ; - видеопротоколирования процесса аттестации; - оформления документации по процессам аттестации (аттестационных ведомостей, заявлений на оплату выполненной обучающими работы, отчетов); - контроля успеваемости обучающихся; - мониторинга удовлетворенности обучающимися качеством контрольно-измерительных материалов и процедурами аттестации.
4.	Система программных продуктов LMS Moodle	Используется для: - публикации электронных курсов; - просмотра результата прохождения электронного курса и последующего его учёта в рамках БРС.
5.	Система автоматизации библиотек ИРБИС64	Используется для: организации доступа к электронной библиотеке для: просмотра полнотекстовых вариантов основной и дополнительной литературы; просмотра учебно-методических комплексов дисциплин.
6.	Программный продукт Автоматизированная информационная система библиотеки «Электронная библиотека»	Используется для организации процесса разработки и обновления полнотекстовых электронных версий учебных материалов и рабочих программ дисциплин.
7.	Прикладное программное обеспечение "Мираполис"	On-line сервис интегрированный в АСО, используется для: - организации и проведения вебинаров, интерактивных занятий, on-line консультаций и лекций; - просмотра записей вебинаров.

4.4.2. Специальные информационные технологии

Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по данной дисциплине, включает следующий перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

Программный продукт	Договор
1) Microsoft Office 2007 2) 7-Zip 16.04 3) Acrobat Reader 4) Антивирус Kaspersky Endpoint Security 10 for Windows 5) Mozilla Firefox 6) Google Chrome 7) VLC 2.2.6 8) Microsoft Windows 7 Professional Academic Open License 9) Microsoft Windows Server 2008	1) Лицензия Microsoft Open License №43509314 дата выдачи настоящей Лицензии 19.02.2008 «Microsoft® Office 2007 Russian Academic. Microsoft® Windows® Vista Business Russian Upgrade Academic» 2) лицензия GNU LGPL (Свободное ПО) 3) лицензионное соглашение с компанией Adobe (Свободное ПО) 4) лицензия № 1FB6-170208-101930-190-411 5) лицензия GNU LGPL (Свободное ПО) 6) лицензия LGPL (Свободное ПО) 7) лицензия GNU LGPL (Свободное ПО) 8) лицензия № 62875440 9) лицензия № 47623222

4.5 Материально-техническая база

4.5.1 В процессе обучения данной дисциплины используется специальный виртуальный учебный кабинет – предметная группа модуля «Кампус ВЭГУ 24» (далее – ПГ).

4.5.2 Информационно-предметная среда ПГ размещается в разделах меню ПГ, а так же в разделах и подразделах меню «Кампус ВЭГУ 24».

Размещение материалов (или обеспечение прямого доступа к информационным ресурсам) в разделах меню «Кампус ВЭГУ 24» осуществляется в централизованном порядке структурными подразделениями Академии ВЭГУ (материалы Электронно-библиотечной системы, локальные нормативные акты Академии ВЭГУ, записи проведенных учебных занятий и т.п.).

В разделах меню ПГ размещение материалов организовывается преподавателем, являющимся владельцем данной ПГ (т.е. закрепленным за реализацией данной дисциплины).

4.5.3 Взаимодействие обучающихся в ПГ осуществляется на принципах тьюторинга и интерактива.

Тьюторинг осуществляется посредством постановки преподавателем задач перед обучающимся, консультирования, проверки и оценивания исполнения задач.

Интерактивный метод обучения обеспечивается организацией преподавателем в ПГ взаимодействия обучающихся друг с другом в сфере освоения программы дисциплины в разных формах и способах, в т.ч.:

- обязательных в рамках этапа (контрольных точек) БРС и факультативных занятий в форме дискуссий, групповой (командной) творческой работы, группового проектирования, кейс-метода, «мозгового штурма» или игры;

- широким использованием ПГ для общего обмена мнениями при постоянном контроле со стороны преподавателя и корректировки оценок и поощрения лучших сообщений;

- вовлечения обучающихся в формирование базы знаний.

4.5.4 Для ведения образовательной деятельности в учебных корпусах Академии ВЭГУ имеются учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы и помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования. Они укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории. Для проведения занятий лекционного типа предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации. Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечением доступа в электронно-информационную среду Академии ВЭГУ.

Полный перечень материально-технического обеспечения по дисциплине указан в Справке о материально-техническом обеспечении основной профессиональной образовательной программы высшего образования.

5. Методические указания обучающемуся

Ключевыми понятиями дисциплины «Гимнастика и оздоровительная аэробика» являются: физическая культура, спорт, здоровье, физические качества, гимнастика, общеразвивающие упражнения, физическая подготовка, аэробика.

Изучая дисциплину, студент познакомится с общими вопросами физической культуры и спорта, задачами и средствами физического воспитания, обеспечивающими гармоничное развитие студента, формами самостоятельных занятий, технологиями обучения видам спорта (гимнастика, виды гимнастики, аэробика).

Учебная работа по курсу «Гимнастика и оздоровительная аэробика» проводится в виде самостоятельной работы студента. Самостоятельные занятия предназначены для овладения, с помощью изучения дополнительной литературы, методикой обучения и тренировки физической культурой.

Программой дисциплины предусмотрены следующие виды аттестации для направления 09.03.03. Прикладная информатика – промежуточная аттестация в форме зачета.

Для подготовки к аттестации рекомендуется:

- изучить электронный курс по дисциплине;
- изучить материалы, представленные по данной дисциплине в библиотеке Академии ВЭГУ или воспользоваться электронной библиотекой;
- использовать самообучающие программы;
- контролировать уровень своих знаний тестами-тренингами.

6. Особенности освоения дисциплины (модуля) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

6.1 Выбор методов обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов определяются исходя из их доступности для данной категории обучающихся, определяется содержанием обучения, исходным уровнем имеющихся знаний, уровнем профессиональной подготовки педагогов, особенностями восприятия информации обучающимися. В образовательном процессе предполагается использование социально-активных и рефлексивных методов обучения, технологий социальной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата.

6.2 В целях освоения учебной программы дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья кафедра обеспечивает:

1) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

– размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме справочной информации о расписании учебных занятий;

– присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь; выпуск альтернативных форматов методических материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

2) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху: – надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;

3) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:

– возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, туалетные комнаты и другие помещения, а также пребывание в указанных помещениях.

6.3 Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах или в отдельных организациях.

6.4 Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Категории обучающихся	Формы предоставления
С нарушением слуха	в печатной форме; в форме электронного документа
С нарушением зрения	в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; в форме аудиофайла;
С нарушением опорно-двигательного аппарата	в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудиофайла;

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

6.5 Процедура промежуточной аттестации для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей. При необходимости предусматривается увеличение времени на подготовку к промежуточной аттестации, а также предоставляется дополнительное время для подготовки ответа в ходе контроля текущей успеваемости и промежуточной аттестации.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине (модулю) обеспечивается выполнение следующих дополнительных требований в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся:

1. инструкция по порядку проведения процедуры оценивания предоставляется в доступной форме (устно, в письменной форме, устно с использованием услуг сурдопереводчика);

2. доступная форма предоставления заданий оценочных средств (в печатной форме, в печатной форме увеличенным шрифтом, в форме электронного документа, задания зачитываются ассистентом, задания предоставляются с использованием сурдоперевода);

3. доступная форма предоставления ответов на задания (письменно на бумаге, набор ответов на компьютере, с использованием услуг ассистента, устно).

При необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю) может проводиться в несколько этапов. Проведение процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

6.6 Для освоения дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья предоставляются основная и дополнительная учебная литература в виде электронного документа в фонде библиотеки и / или в электронно-библиотечных системах, а также предоставляются бесплатно специальные учебники и учебные пособия, иная учебная литература и специальные технические средства обучения коллективного и индивидуального пользования, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

Проректор по учебно-научной и
воспитательной работе А.О. Целищев