

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

ОДОБРЕНА
Ученым советом Академии ВЭГУ
(протокол от 30 июня 2022 г., № 5)

УТВЕРЖДЕНА
приказом ректора Академии ВЭГУ
от 31.08. 2022 № 71/а

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

Кафедра: Педагогики и психологии

Основная образовательная программа: 37.03.01 Психология, направленности «Практическая психология»

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 37.03.01 Психология, направленности (профиля) Практическая психология по очной форме обучения, в т.ч. с использованием электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

1.2. Цели реализации

1.2.1. В результате освоения данной дисциплины у обучающихся формируются следующие компетенции:

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

1.2.2 Индикаторы достижения универсальных компетенций:

- поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни (ИУК-7.1)

- использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности (ИУК-7.2).

1.3 Место в структуре ООП

1.3.1 Дисциплина Б1.О.ДВ.01.02 «Гимнастика и оздоровительная аэробика» относится к обязательной части и изучается по очной форме на 1-3 семестрах (на 1-2 курсах) обучения.

1.3.2. Логически и содержательно-методически данная дисциплина связана с такими автономными дидактическими компонентами данной ООП как: Психология безопасности, Физическая культура и спорт.

1.3.3 Изучению данной дисциплины должно предшествовать освоение обучающимся программы Физическая культура и спорт.

1.3.4 Освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее для прохождения обучения по программе Психология безопасности.

1.4 Объем

1.4.1 Общий объем данной дисциплины 328 академических часа 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
		очная форма
Занятия лекционного типа		12
Занятия семинарского типа		-
Проектирование		-
Групповые консультации		-
Индивидуальная работа с обучающимся		-
Самостоятельная работа обучающегося		280
Аттестация	зачет	36
Всего		328

2. Структура и содержание

2.1 Содержание разделов и тем

Разделы и темы		Содержание (дидактические единицы)	Учебные занятия
№ п/п	наименование		очная 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	12
			Индивидуальная работа с обучающимися	-
			Самостоятельная работа обучающегося	280
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.	Занятия лекционного типа	6
			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	140
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.	Занятия лекционного типа	6
			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	140

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, Wiki, ПГ Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Гимнастика и оздоровительная аэробика Кампуса ВЭГУ 24;
- электронные курсы, размещенные в вертикальном меню Кампуса ВЭГУ;
- материалы лекционных и практических занятий по дисциплинам бакалавриата 37.03.01 Психология.

3. Фонд оценочных средств

3.1 Этапы формирования компетенций

Компетенция		Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
код	содержание		
1	2	3	4
УК-7	способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	<p>Знает: определение основных категорий и понятий, характеризующих физическое здоровье и здоровый образ жизни человека; основы физического здоровья человека; возможности укрепления здоровья человека; основные методы физического воспитания и самовоспитания.</p> <p>Умеет: использовать принципы здорового образа жизни человека; применять основные методы физического воспитания и самовоспитания.</p> <p>Навыки: развития адаптационных резервов своего организма; навыками укрепления своего физического здоровья; готовностью к достижению оптимального уровня своего физического</p>

			здоровья
		ИУК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Знает: научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; Умеет: использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей Навыки: системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья; технологиями здоровьесбережения; методами физического воспитания.

3.2 Показатели, критерии и шкала оценивания

3.2.1 Для оценивания компетенций обучающегося на этапе их формирования по результатам освоения программы данной дисциплины применяется «двухбалльная» (при зачете) шкала оценивания (оценки «зачтено» или «не зачтено»).

3.2.2 При применении технологий, использующих иные шкалы измерения (тестирование, балльно-рейтинговой, рейтинговой и т.д.), они для окончательного оформления переводятся в двухбалльную шкалу по следующим параметрам: 50 и более процентов максимально-возможной суммы – «зачтено», менее 50 % - «не зачтено».

3.2.3 При формировании оценки обучающегося используются следующие показатели и критерии оценивания результатов освоения программы данной дисциплины и соответствующего этапа формирования компетенций обучающегося:

а) для двухбалльной шкалы:

Оценка	Критерий	Индикатор (показатель)
«зачтено»	как минимум, твердое владение материалом в рамках программы	при изложении правильного в основном ответа обучающимся допускаются лишь отдельные неточности, нарушение последовательности,

		отсутствие некоторых существенных деталей, имеются отдельные затруднения в выполнении практических заданий
«не зачтено»	невладение значительной (и значимой) частью материала программы	при изложении ответа обучающимся допускаются принципиальные ошибки, с большими затруднениями выполняются практические задания, ответ свидетельствует об отсутствии знаний по предмету

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

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

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 этой базы - 180 тестовых заданий, методом случайной выборки при тестировании обучающемуся предоставляется 60 тестовых заданий.

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

$$P = \frac{B \cdot 100}{B_{\text{макс}}};$$

Где Р – рейтинг по итогам тестирования, В – набранный студентом балл, $B_{\text{макс}}$ - 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.;

- существо 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 вопросы для 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:

- 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 и 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.

3.4 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 обучающихся, 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	Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш ; под редакцией Н. В. Третьякова. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 280 с.	https://www.iprbookshop.ru/55566.html
2	Тычинин, Н. В. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Н. В. Тычинин. — Воронеж : ВГУИТ, 2017. — 65 с.	https://e.lanbook.com/book/106810
3	Электронный курс 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	Алаева, Л. С. Основы оздоровительной аэробики : учебное пособие / Л. С. Алаева. — Омск : СибГУФК, 2019. — 88 с.	https://e.lanbook.com/book/142465
2	Луценко, С. А. Базовые виды двигательной деятельности и методики обучения. Гимнастика : учебно-методическое пособие / С. А. Луценко, А. В. Михайлов ; под редакцией С. А. Луценко. — Санкт-Петербург : Институт специальной педагогики и психологии, 2012. — 80 с	http://www.iprbookshop.ru/29967.html
3	Сизоненко, В. В. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Гимнастика : учебное пособие для вузов / В. В. Сизоненко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 115 с.	https://urait.ru/bcode/479048
4	Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания : учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 428 с.	https://urait.ru/bcode/496660

4.3 Ресурсы сети «Интернет»

№ п/ п	Наименование ресурса	Адрес доступа к полнотекстовому варианту (в ЭБС Академии ВЭГУ 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.mmprsrb.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://obruuch.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.ru
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,

		<p>обучающегося;</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение материалов по доступным дисциплинам (модулям) (электронный курс, материалы для самоконтроля и прохождения 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). <p>2. Создание ЭИОС для обучающегося:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>3. Для организаторов образовательного процесса:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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»	<p>Автоматизирует работу:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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»	<p>Автоматизирует процедуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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);

		<ul style="list-style-type: none"> - допуска, проведения приема экзаменов, зачетов, письменных аттестационных работ; - видеопотоколирования 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: <ul style="list-style-type: none"> - публикации электронных курсов; - просмотра результата прохождения электронного курса и последующего его учёта в рамках БРС.
5.	Система автоматизации библиотек ИРБИС64	Используется для: <ul style="list-style-type: none"> 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.	Открытое программное обеспечение «VigBlueButton»	Сервис интегрированный в АСО, используется для: <ul style="list-style-type: none"> - 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
Google Chrome	лицензия LGPL (Свободное ПО)
Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows	лицензия № 1FB6-170208-101930-190-411
VLC	лицензия GNULGPL (Свободное ПО)
7-Zip	лицензия GNULGPL (Свободное ПО)
Microsoft Office 2007	лицензия № 43509314
QTranslate	Freeware (Свободное ПО)

Xetranslator 3.7	Freeware (Свободное ПО)
Deductor Academic	распространяется бесплатно для учебных заведений (Свободное ПО)
Acrobat ReaderX	лицензионное соглашение с компанией Adobe (Свободное ПО)
Mozilla Firefox	лицензия GNULGPL (Свободное ПО)
1С:Предприятие 8.2	товарная накладная № 321 от 11 февраля 2009; акт на передачу прав № Ц00072 от 22 ноября 2012
Microsoft SQL Server 2005 Express Edition	лицензионное соглашение с компанией Microsoft (Свободное ПО)
АБС "Управление кредитной организацией" 1.3	товарная накладная № 186 от 31 марта 2009
Dictionarist 1.0	Freeware (Свободное ПО)
NeoDic 1.6	Freeware (Свободное ПО)
Microsoft Visio Standard 2016	акт на передачу прав №473 от 24 января 2018
Microsoft Access 2016	акт на передачу прав №473 от 24 января 2018
КОМПАС-3D 13.0	акт на передачу прав № 89 от 27 марта 2012
ДКИ «БИЗНЕС-КУРС: Максимум»	акт от 03 апреля 2009
Project Expert 7.21	счет фактура 00102 от 31 марта 2009
Microsoft Windows 7 Professional Academic Open License	лицензия № 62875440
Microsoft Windows Server 2008	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, в т.ч. презентации ППС по дисциплине. 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 рекомендации обучающемуся

Ключевыми понятиями дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. 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 37.03.01 Психология – промежуточная аттестация в форме зачета.

Для подготовки к аттестации рекомендуется:

- изучить лекционный и практический материал;
- 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