

ПАСПОРТ ОНЛАЙН-КУРСА

Описание курса

Название ОК (дисциплины) по РПД	
Physical culture	
Структурное подразделение - разработчик ОК	
Кафедра Физической культуры	
Уровень подготовки (СПО, бакалавриат, специалитет, магистратура, аспирантура, ординатура, ДО, ДПО)	
бакалавриат	
Направления/специальности ВО, СПО, программ ДО, ДПО на которые ориентирован ОК	
Для всех специальностей ВО	
Трудоемкость ОК в зачетных единицах/часах в соответствии с РПД (если какой-либо вид учебной работы не предусмотрен, ставится прочерк):	
Вид учебной работы	Количество зет/часов
Лекции	18
Практические занятия	-
Самостоятельная работа	18
Промежуточная аттестация(зачет/экзамен)	зачет
Итого:	1/36

Информация об авторе/авторском коллективе (для каждого из авторов)

ФИО	Купцов Иван Михайлович
Место работы (организация, структурное подразделение), должность	УлГУ, Доцент Кафедра Физической культуры, заведующий кафедрой Физическая культура
Ученая степень	К.п.н.
Ученое звание	доцент

ФИО	Каленик Елена Николаевна
Место работы (организация, структурное подразделение), должность	УлГУ, Доцент Кафедра Физической культуры, доцент
Ученая степень	К.п.н.
Ученое звание	доцент

Аннотация курса

О курсе
Курс предусматривает самостоятельное освоение студентами системой научно-практических и специальных знаний о научно-биологических и практических основах физической культуры и здорового образа жизни, овладение системой теоретических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте.
Формат курса
Курс включает в себя видеолекции, презентации, текстовые материалы, тестовые задания для промежуточного контроля, задания для самостоятельной работы.
Структура курса

Lesson topic 1. Physical culture and sport as a social phenomenon of modern society

1.1. Physical culture and sport as a social phenomenon of modern society.

1.2. General psychophysiological characteristics of intellectual activity and educational work of the student.

Lesson topic 2. Socio-biological bases of adaptation of the human body to physical and mental activity, environmental factors

2.1. The impact of socio-ecological, natural and climatic factors and living conditions on the physical development and vital activity of a person.

2.2. The degree and conditions of the influence of heredity on the physical development and vital activity of a person.

2.3. Anatomical and morphological structure and the main physiological functions of the body that provide motor activity.

2.4. Computational methods for describing human health.

Lesson topic 3. Lifestyle and its reflection in professional activity

3.1. Healthy lifestyle and its components.

3.2. Criteria for the effectiveness of a healthy lifestyle.

Lesson topic 4 General physical and sports training of students in the educational process

4.1. General physical and sports training of students in the educational process.

4.2. General physical preparedness, its purposes and objectives.

4.3. Sports competitions as a means and method of general and specific physical preparedness of students.

4.4. Brief psychophysiological characteristics of the main groups of sports and systems of physical exercises.

4.5. Sports preparedness.

Lesson topic 5 Methodological foundations of independent physical exercises and self-control in the process of training

5.1. Motivation and purposefulness of self-paced training, their forms, structure and content

5.2. Self-assessment of physical, mental and social health.

5.3. Physical and functional fitness

Lesson topic 6 Professional and applied physical training of future specialists

6.1. Psychophysiological characteristics of those engaged in physical education and sports.

6.2. Production of physical culture. Additional means of improving general and professional performance

Дополнительный инструментарий

-