

Тематический план лекций по дисциплине «Физическая культура»
НИУ ВШЭ – Санкт-Петербург

1 курс

№ п.п.	Тема лекции	Часы
1.	Роль двигательной активности в жизни современного человека. Гипокинезия, гиподинамия. Здоровье. Здоровый образ жизни и его компоненты.	2
2.	Основы организации рационального режима питания.	2
3.	Гигиена закаливания.	2
4.	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.	2
5.	Классификации физических упражнений	2
Всего		10

2 курс

№ п.п.	Тема лекции	Часы
1.	Физическая работоспособность. Утомление. Восстановление. Перетренированность.	2
2.	Биологические ритмы и их влияние на физическую и умственную работоспособность.	2
3.	Опорно-двигательный аппарат человека. Изменения в опорно-двигательном аппарате под влиянием физических упражнений.	2
4.	Мышечная система и ее функции. Изменения мышечной системы под влиянием физических упражнений.	2
5.	Кровь: ее состав, объем и функции. Функции эритроцитов, лейкоцитов, тромбоцитов и их изменения при мышечной деятельности.	2
Всего		10

3 курс

№ п.п.	Тема лекции	Часы
1.	Кровообращение: сердце и сосуды. Артериальное давление. Особенности кровообращения в скелетных мышцах при статической и динамической работе.	2
2.	Внешнее дыхание, его основные показатели. Изменения дыхания при мышечной работе. Потребление кислорода и кислородный долг.	2
3.	Резервные возможности организма, их характеристика и классификация, значение в физической культуре и спорте.	2
4.	Формы проявления и резервы развития силы	2
5.	Формы проявления и резервы развития быстроты.	2
Всего		10

4 курс

№ п.п.	Тема лекции	Часы
--------	-------------	------

1.	Формы проявления и резервы развития выносливости.	2
2.	Формы проявления и резервы развития ловкости и гибкости.	2
3.	Профессионально-прикладная физическая подготовка. Психологическая структура профессиональной деятельности. Группы труда. Типичные заболевания работников умственного труда. Профилактика профессиональных заболеваний основными и дополнительными средствами физической культуры.	2
4.	Особенности занятий физической культурой и спортом мужчин и женщин.	2
5.	Основы методики физического воспитания детей дошкольного и школьного возраста с учетом их биологических и психологических особенностей.	2
Всего		10

Курс обучения	Модуль	Лекционные занятия
1	1	2
	2	2
	3	4
	4	2
	Итого	10
2	1	2
	2	2
	3	2
	4	4
	Итого	10
3	1	2
	2	2
	3	2
	4	4
	Итого	10
4	1	4
	2	4
	3	2
	4	-
	Итого	10
	Всего	40

Заведующий кафедрой физического воспитания
НИУ ВШЭ – Санкт-Петербург



Шансков М.А.

Утверждены на заседании кафедры физического воспитания
Протокол № 4 от 24.04.2018