

УТВЕРЖДЕНО  
на заседании кафедры  
спортивной медицины  
«30» мая 2024 г. протокол № 20

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**по учебной дисциплине «Гигиена»**  
**для студентов 2 курса дневной формы получения образования**  
**всех факультетов на 2024/2025 учебный год**

**ЛЕКЦИИ - 22 ЧАСА.**

**Гигиенические факторы внешней среды**

1. Гигиена физической культуры и спорта. История, цель, задачи. Понятие о валеологии и здоровом образе жизни.
- 2-3. Биологические факторы окружающей среды и профилактика инфекционных заболеваний.

**Гигиена физкультурно-спортивных сооружений**

4. Гигиенические основы строительства и эксплуатации спортивных сооружений.

**Основы рационального сбалансированного питания**

- 5-6. Гигиенические требования к пище и питанию. Доброкачественность продуктов питания и профилактика пищевых отравлений.
7. Питание спортсменов как средство восстановления физической работоспособности.

**Гигиеническое обеспечение занятий по физической культуре и спорту и туризму**

8. Закаливание, как средство повышения спортивной работоспособности и профилактики заболеваний.
9. Личное здоровье и его роль в жизни человека.
10. Гигиена физического воспитания детей и подростков.
11. Система гигиенического обеспечения при спортивной подготовке спортсменов в различных видах спорта.

**ПРАКТИЧЕСКИЕ И СЕМИНАРСКИЕ ЗАНЯТИЯ – 26 ЧАСОВ**

**Гигиенические факторы внешней среды**

1. Гигиеническое значение физических свойств воздуха.
2. Гигиеническое значение химического состава и механических примесей воздуха.
3. Гигиеническое значение физического, химического и биологического состава воды. Очистка и обеззараживание воды.
4. Гигиеническое значение химического и биологического загрязнения почвы.

### **Гигиена физкультурно-спортивных сооружений**

5. Гигиенические требования к освещению, вентиляции и отоплению учебных помещений и физкультурно-спортивных сооружений.

**6. Контроль успеваемости: «Гигиенические факторы внешней среды», «Гигиена физкультурно-спортивных сооружений»**

### **Основы рационального сбалансированного питания**

7. Компонентный состав тела, как показатель физического здоровья.

8. Определение суточного расхода энергии физкультурников и спортсменов.

9. Методика составления суточного пищевого рациона лиц, занимающихся физической культурой, спортом и туризмом.

10. Гигиеническая оценка энергетической и питательной ценности суточного пищевого рациона.

**11. Контроль успеваемости: «Основы рационального сбалансированного питания»**

**Гигиеническое обеспечение занятий по физической культуре, спорту и туризму**

12. Гигиеническое обеспечение занятий физической культурой, спортом и туризмом в сложных климатических условиях.

**13. Контроль успеваемости: «Гигиеническое обеспечение занятий по физической культуре, спорту и туризму»**

### **Управляемая самостоятельная работа**

1. Система гигиенического обеспечения при подготовке спортсменов в различных видах спорта.