

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.