

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

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
по учебной дисциплине «Гигиена»
для студентов 3 курса заочной формы получения образования
всех факультетов на 2024/2025 учебный год

ЛЕКЦИИ - 6 ЧАСОВ.

Гигиенические факторы внешней среды

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

Основы рационального сбалансированного питания

3. Гигиенические требования к пище и питанию. Доброкачественность продуктов питания и профилактика пищевых отравлений.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ – 6 ЧАСОВ

Гигиенические факторы внешней среды

1. Гигиеническое значение физических свойств воздуха.

Основы рационального сбалансированного питания

2. Компонентный состав тела, как показатель физического здоровья.
3. Определение суточного расхода энергии физкультурников и спортсменов.