

УТВЕРЖДЕНО  
на заседании кафедры  
спортивной медицины  
«29» мая 2025 г. протокол № 15

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
по учебной дисциплине «Гигиена»  
для студентов 3 курса заочной формы получения образования  
всех факультетов на 2025/2026 учебный год**

ЛЕКЦИИ - 6 ЧАСОВ.

**Гигиенические факторы внешней среды**

1. Гигиена физической культуры и спорта. История, цель, задачи. Понятие о ванеологии 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.