

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 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.