

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
Кафедра біохімії та гігієни

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Декан
факультету туризму
Холявка В. З.

“ _____ ” _____ 2018 року

РОБОЧА ПРОГРАМА З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

САНІТАРІЯ ТА ГІГІЄНА ТУРИСТИЧНИХ КОМПЛЕКСІВ

Галузь знань: 24 – «сфера обслуговування»

Напрямок підготовки: 242 – «Туризм»

Факультет туризму

2018 рік

Робоча програма з «Санітарії та гігієни туристичних комплексів»
для студентів за напрямом підготовки 242 «Туризм» „____” _____, 2018
року

Розробники: доц. Шавель Х.Є.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри біохімії та гігієни

Протокол № від “ ” 2018 року

Завідувач кафедри
“ ” _____ 2018 року

Борецький Ю.Р.

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3	Галузь знань 24 – сфера обслуговування <small>(шифр і назва)</small>	Нормативна	
	Напрямок підготовки 242«Туризм»		
Модулів – 1		Рік підготовки:	
Змістових модулів – 1		4-й	-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання «Дослідження харчового раціону студентів-учасників туристичних мандрівок»		Семестр	
Загальна кількість годин - 90		1-й	-й
		Лекції	
Тижневих годин для денної форми навчання: 4 аудиторних – 48 самостійної роботи студента - 62	Освітньо-кваліфікаційний рівень: Бакалавр	год.	14 год.
		Практичні, семінарські	
		год.	год.
		Лабораторні	
		год.	14 год.
		Самостійна робота	
		год.	62 год.
Індивідуальні завдання: год.			
Вид контролю: залік			

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета: створити у студентів уявлення про значення і роль санітарії та гігієни в системі підготовки туристів, адаптації їх організму до несприятливої дії різних чинників довкілля, прискоренні відновлення фізичної працездатності після різного виду мандрівок, профілактики захворювань серед туристів, веденням здорового способу життя. Ознайомитися з основами раціонального харчування, особливостями харчування залежно від виду туризму, різновидами загартовування організму, гігієнічними вимогами до одягу та взуття туристів, гігієнічними вимогами до житлових, навчальних приміщень та туристичних баз (готелів).

Завдання:

- з'ясувати предмет, об'єкт, методи дослідження та основні завдання санітарії та гігієни;
- ознайомитись із основними напрямками розвитку санітарії та гігієни;
- ознайомитись з санітарно-гігієнічними основами проектування, будівництва та експлуатації туристичних комплексів;
- оволодіти основними методами дослідження фізичних та хімічних властивостей повітря і води;
- з'ясувати механізм дії фізичних властивостей повітря і води на організм туристів;
- провести гігієнічну оцінку мікрокліматичних умов під час туристичних мандрівок;
- оволодіти теоретичними основами використання фізичних властивостей повітря і води з метою відновлення фізичної працездатності;
- засвоїти гігієнічні принципи раціонального харчування туристів;
- з'ясувати роль і значення основних харчових речовин (білків, жирів, вуглеводів, вітамінів і мінеральних елементів);
- засвоїти гігієнічні норми добових потреб людини в основних харчових речовинах залежно від видів туризму;
- оволодіти методикою гігієнічної оцінки енергетичних витрат туристів, хімічного складу і калорійності добових раціонів харчування під час туристичних мандрівок;
- з'ясувати значення режиму харчування і його впливу на здоров'я туристів;
- засвоїти основи особистої гігієни, розпорядку дня та їх особливості у туристів;

- з'ясувати дані про основні фактори ризику, які впливають на стан здоров'я людини;
- з'ясувати основні компоненти здорового способу життя людини у сучасному світі;
- ознайомитись із основними закономірностями і принципами загартовування людини;
- оволодіти знаннями про використання харчових факторів з метою відновлення фізичної і розумової працездатності туристів;
- вміти надавати гігієнічну характеристику сучасних медико-біологічних засобів відновлення фізичної працездатності туристів;
- оволодіти знаннями про харчові отруєння і заходи щодо їх попередження.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен **знати:**

- методи досліджень, які використовуються у санітарії та гігієні;
- санітарно-гігієнічні особливості впливу факторів зовнішнього середовища на організм туристів;
- питання особистої гігієни та режиму дня;
- принципи та методи загартовування;
- гігієнічні особливості раціонального харчування туристів;
- використання засобів відновлення працездатності в обраному виді туризму;
- причини виникнення інфекційних захворювань та харчових отруєнь, заходи щодо їх профілактики під час проведення туристичних мандрівок.

вміти: – визначати температуру, вологість, атмосферний тиск та швидкість руху повітря;

- визначати висоту розташування туристичного комплексу за результатами атмосферного тиску;
- визначати органолептичні властивості води, її хімічний склад;
- визначати вміст CO₂ у повітрі критичних приміщень;
- проводити оцінку ефективності загартовуючих процедур;
- проводити санітарно-гігієнічне обстеження туристичних комплексів;
- визначати енергетичні витрати туристів таблично-хронометражним методом;
- визначати хімічний склад та калорійність добового раціону харчування туристів за даними меню-розгортки;
- давати гігієнічну оцінку повноцінності добового раціону харчування та рекомендації щодо його корекції;
- складати гігієнічні схеми відновлення працездатності в обраному виді туризму.

3. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1.

Тема 1. Вступ у гігієну та санітарію, їх історія розвитку. Гігієна та санітарія повітряного середовища.

- визначення температури повітря, її санітарно-гігієнічна оцінка;
- визначення атмосферного тиску, його санітарно-гігієнічна оцінка;
- визначення висоти розміщення туристичного табору за результатами атмосферного тиску;
- визначення вологості повітря, її санітарно-гігієнічна оцінка;
- визначення швидкості руху повітря, її санітарно-гігієнічна оцінка;
- вплив забруднень повітряного середовища на організм туристів.

Тема 2. Гігієна та санітарія води і ґрунту.

- визначення органолептичних властивостей води;
- визначення хлорпотреби та залишкового хлору у воді;
- гігієнічна оцінка хімічного та бактеріального складу води;
- способи очищення та знезараження води в умовах туристичних мандрівок;
- питна вода та шляхи покращення її якості;
- вплив води на здоров'я людей.

Тема 3. Гігієнічні основи проектування, будівництва та експлуатації туристичних комплексів.

- методика гігієнічної оцінки освітлення, опалення, вентиляції та шумового фону туристичних комплексів
- визначення вмісту CO₂ у приміщеннях туристичних комплексів та на місцевості;
- вимоги до будівництва та експлуатації їдалень туристичних комплексів.

Тема 4. Гігієнічні основи раціонального харчування. Особливості харчування залежно від видів туризму.

- визначення енергетичних витрат туристів;
- визначення хімічного складу і калорійності добового раціону харчування (за даними меню-розгортки);
- гігієнічна оцінка повноцінності добового раціону харчування, розробка рекомендацій щодо раціоналізації харчування туристів;
- вимоги до харчування туристів під час та після мандрівок;
- особливості харчування дітей під час туристичних мандрівок;
- особливості харчування в екстремальних умовах.

Тема 5. Особиста гігієна. Гігієнічні основи режиму дня туристів. Гігієна спортивного одягу, взуття та спорядження туристів. Гігієна загартовування.

- методики та принципи загартовування; особливості загартовування юних туристів;

- методика оцінки ефективності загартовуючих процедур;
- оптимальний руховий режим як гігієнічна основа виховання туристів;
- гіпокінезія та гіперкінезія та її вплив на організм людини;
- поняття про здоровий спосіб життя; шкідливі звички – руйнівники здоров'я.

Тема 6. Втома та засоби відновлення працездатності;

- втома, перевтома та перетренованість; гігієнічні заходи щодо профілактики цих явищ.
- гігієнічне забезпечення підготовки в обраному виді туризму;
- гігієнічні вимоги до педагогічних та психологічних засобів відновлення фізичної працездатності;
- використання музики як засобу відновлення працездатності;
- фітотерапія як метод відновлення працездатності;
- роль адаптогенів у відновленні фізичної та розумової працездатності людей.

Тема 7. Профілактика інфекційних захворювань, харчових отруєнь та гельмінтозів серед учасників туристичних мандрівок.

Заходи щодо попередження інфекційних та венеричних захворювань у туристичному колективі.

Епідеміологічні фактори зовнішнього середовища і профілактика інфекційних захворювань серед туристів.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						Заочна форма					
	усьо -го	у тому числі					усьог о	у тому числі				
		л	п	лаб	ін д	с.р.		л	п	лаб	ін д	с.р. .
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Модуль 1												
Тема 1. Вступ у гігієну та санітарію, їх історія розвитку. Гігієна та санітарія повітряного середовища.	2			2			10					
Тема 2. Гігієна та санітарія води і ґрунту.	2			2			8					
Тема 3.	2			2			6					

Гігієнічні основи проектування, будівництва та експлуатації туристичних комплексів.												
Тема 4. Гігієнічні основи раціонального харчування. Особливості харчування залежно від видів туризму.	2		6		20							
Тема 5 Особиста гігієна. Гігієнічні основи режиму дня туристів. Гігієна спортивного одягу, взуття та спорядження туристів. Гігієна загартовування	2		2		10							
Тема 6. Втома та засоби відновлення працездатності	2				8							
Тема 7. Профілактика інфекційних захворювань, харчових отруєнь та гельмінтозів серед учасників туристичних мандрівок.	2				8							

Разом за змістовим модулем		14		14		62						
Усього годин		14		14		62						

5. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1		
2		
...		

6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1		
2		
...		

7. Теми лабораторних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Методика гігієнічної оцінки освітлення туристичних комплексів.	2
2.	Визначення температури, атмосферного тиску, вологості та швидкості руху повітря, їх санітарно-гігієнічна оцінка.	2
3.	Визначення органолептичних властивостей води. Гігієнічна оцінка хімічного та бактеріального складу води.	2
4.	Визначення енергетичних витрат туристів.	2
5.	Визначення хімічного складу і калорійності добового раціону харчування (за даними меню-розгортки).	2
6.	Гігієнічна оцінка повноцінності добового раціону харчування, розробка рекомендацій щодо раціоналізації харчування туристів.	2
7.	Принципи та методи загартовування; методика оцінки ефективності загартовуючих процедур	2

8. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Вступ у гігієну та санітарію, їх історія розвитку. Гігієна та санітарія туристичних комплексів – як навчальна дисципліна. Методи досліджень, які використовуються у гігієні та санітарії.	4
2.	Гігієнічні основи проектування, будівництва та експлуатації туристичних комплексів.	6
3.	Гігієна та санітарія повітряного середовища.	6
4.	Гігієна та санітарія води і ґрунту	8
5.	Гігієнічні основи раціонального харчування. Особливості харчування залежно від видів туризму.	20
6.	Особиста гігієна. Гігієнічні основи режиму дня туристів. Гігієна спортивного одягу, взуття та спорядження туристів. Гігієна загартовування.	10
7.	Гігієнічні вимоги до реабілітаційних заходів на туристичних комплексах. розробка і складання гігієнічних схем відновлення працездатності;	8
8.	Профілактика інфекційних захворювань, харчових отруєнь та гельмінтозів серед учасників туристичних мандрівок.	8
	Разом	62

9. Індивідуальні завдання

(для студентів, які навчаються за графіком сприяння)

I. Матеріали самопідготовки.

II. Виконати індивідуальні контрольні роботи.

III. Вивчити навчальний матеріал з розділів:

1) Гігієна та санітарія повітряного середовища

А) Фізичні властивості повітря: температура, атмосферний тиск, вологість, рух повітря: їх вплив на організм туристів.

Б) Хімічний склад повітря, його санітарно-гігієнічне значення.

2) Гігієна води

А) Роль води у життєдіяльності людини. Гігієнічні вимоги до питної води.

Б) Очищення та знезараження води, їх способи.

В) Органолептичні властивості води, методики їх визначення.

Г) Хімічний склад та показники бактеріального забруднення води.

3) Гігієна харчування

А) Поняття про раціональне харчування. Вимоги до їжі.

- Б) Енергетичні витрати людини, їх класифікація.
- В) Роль білків, жирів та вуглеводів у харчуванні туристів.
- Г) Водорозчинні та жиророзчинні вітаміни: їх значення у харчуванні учасників туристичних мандрівок.
- Д) Макро- та мікроелементи: їх значення у харчуванні туристів.
- Е) Особливості харчування залежно від виду туристичних мандрівок.

4) Гігієна відновлення фізичної працездатності туристів.

- А) Втома, класифікація проявів втоми.
- Б) Гігієнічна характеристика медико-біологічних засобів відновлення.
- В) Гігієнічні вимоги до педагогічних і психологічних засобів відновлення спортивної працездатності.

10. Методи навчання

1. Словесні методи - розповідь-пояснення, бесіда, лекція.
2. Наочні методи - ілюстрація, демонстрація.
3. Практичні методи: досліди, лабораторні роботи, виконання ситуаційних завдань студентів.

11. Методи контролю

Усне опитування, тести, письмові контрольні роботи.

12. Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота								Сума
модуль 1								
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	Зошит	
10	10	10	20	10	10	10	20	100

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
75-81	C		
68-74	D	задовільно	
61-67	E		
35-60	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

13. Методичне забезпечення

1. Навчально –методична література (посібники, конспекти лекцій та ін.)
2. Інформація на електронних носіях.

14. Рекомендована література

Базова

1. Булашов А.Я. Спортивный туризм: Учеб. для вузов физкультурного профиля. – Х.: ХДАФК, 2004. – 388 с.
2. Михайліченко Г.І. Практика організації туристичних подорожей: Навч. посіб. – К.: НТЕУ, 2003. – 156 с.
3. Питание в туристском путешествии. – М.: Профиздат, 1996. – 176 с.
4. Пушкар М.П. Основи гігієни. – К.: Олімпійська література, 2004. – 92 с.
5. Свистун Ю. Д. Гігієна фізичного виховання і спорту: [посіб для вищ. навч. Закл. III-IV рівня акредитації у галузі фіз. виховання і спорту] / Свистун Ю. Д., Гурінович Х. Є. – Львів: НФВ «Українські технології», 2010. – 342 с.

6. Свистун Ю.Д., Гурінович Х.Є. Практикум з гігієни. – Л.: Українські технології, 2007. – 96 с.
7. Тимошенко Л.О. Методичні рекомендації: організація та проведення туристичних походів із студентською молоддю. – Л.: ДНУ ім. І.Франка, 2003. – 50 с.

Допоміжна

1. Гончарук Е.И. Общая гигиена. К.: Вища школа, 1991. – 384 с.
2. Дубровский В. И. Реабилитация в спорте / В. И. Дубровский. – М. : ФиС, 1989. – 121 с.
3. Загальна гігієна. Посібник для практичних занять. / За заг. ред. Даценко І.І. –Л.: Світ, 2001. – 472 с.
4. Лаптев А.П., Полиевский С.А. Гигиена (учебник для институтов и техникумов физической культуры). – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 368 с.
3. Смоляр В.І. Фізіологія та гігієна харчування. – К., 2000. – 334 с.
4. Гончарук Е.И. Общая гигиена. – К.: Вища школа, 1991. – 384 с.
5. Лаптев А.П., Полиевский С.А. Гигиена (учебник для институтов и техникумов физической культуры). – М.: ФиС, 1990. – 368 с.
6. Никишин А., Коструб А. Туризм и здоровье. – К.: Здоров'я, 1991. – 222 с.
7. Омельченко Л.І., Починок Т.В. Загартовування дітей та підлітків. – К.: Здоров'я, 1996. – 67 с.
8. Свистун Ю.Д., Гурінович Х.Є. Практикум з гігієни. – Л.: Українські технології, 2007. – 96 с.
9. Сергеев В.Н. Туризм и здоровье. – М.: Профиздат, 1987. – 80 с.
10. Луцький Я. Туризм для всіх. – Івано-Франківськ, 1996. – 142 с.

15. Інформаційні ресурси