

Індивідуальні завдання для студентів, які навчаються за графіком сприяння з навчальної дисципліни з «*Санітарія та гігієна туристичних комплексів*»

Галузь знань : 24 --«сфера обслуговування»

Напрям підготовки: 242 --«туризм»

Доцент Шавель Х.Є.

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.

Література

1. Булашов А.Я. Спортивный туризм: Учеб. Для вузов физкультурного профиля. – Х.: ХДАФК, 2004. – 388 с.
2. Даценко І.І. Гігієна та екологія людини: Навч. посіб. – Л.: Афіша, 2000. – 248 с.
3. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. – М.:ФиС, 1991. – 208 с.
4. Никишин А., Коструб А. Туризм и здоровье. – К.: Здоров'я, 1991. – 222 с.

5. Пушкар М.П. Основи гігієни. – К.: Олімпійська література, 2004. – 92 с. Сергеев В.Н. Туризм и здоровье. – М.: Профиздат, 1987. – 80с.
6. Свистун Ю.Д., Гурінович Х.Є. Практикум з гігієни. – Л.: Укр. технології, 2007. – 95 с. 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.
7. Свистун Ю.Д. Гігієна та гігієна спорту: [підручник для вищ. навч. закл.] / Свистун Ю. Д., Лаптев О.П., Полієвський С.О., Шавель Х. Є. – Львів: НФВ «Українські технології», 2014. – 302 с.