

Практическое занятие № 1  
Тема «Значение гигиенических факторов внешней среды в сфере туризма»

Основные вопросы	Контрольные задания
<p>1. Влияние загрязненного воздуха на здоровье, работоспособность и условия жизни людей. Атмосферное давление. Климат. Терморегуляция.</p> <p>2. Вода как фактор внешней среды, ее гигиеническое и эпидемиологическое значение для человека.</p> <p>3. Источники и устройство водоснабжения (центрального и местного). Зона санитарной охраны водоисточников.</p> <p>4. Гигиеническое значение физико-химических показателей качества воды для занятий туризмом. Характеристика бактериологических показателей качества воды и ее роль в передаче инфекционных заболеваний.</p> <p>5. Методы определения качества воды (органолептических свойств, химического состава и содержания микроорганизмов). Определение оптимальной дозы коагулянта, хлорпотребности и остаточного хлора в воде.</p> <p>6. Методы очистки и обеззараживания воды, их гигиеническая характеристика.</p> <p>7. Почва как фактор внешней среды. Роль почвы в передаче эндемических, инфекционных и паразитарных заболеваний.</p> <p>8. Загрязнение и самоочищение почвы. Значение рельефа местности и почвы для построения спортивных сооружений.</p> <p>9. Химический состав почвы. Критерии оценки степени загрязнения почв. Оценка чистоты почвы.</p> <p>10. Методы очистки местности от загрязнения.</p>	<p>1. Расскажите о влиянии загрязненного воздуха на здоровье, работоспособность и условия жизни людей.</p> <p>2. Охарактеризуйте гигиеническое и эпидемиологическое значение для человека воды.</p> <p>3. Объясните роль атмосферного воздуха в жизни человека.</p> <p>4. Перечислите отличия физических и химических состав атмосферного воздуха.</p> <p>5. Что входит в состав основных составляющих воздуха.</p> <p>6. Перечислите факторы окружающей среды, играющие основную роль в загрязнении биосферы.</p> <p>7. С чем связано загрязнение воздуха газообразными и механическими примесями.</p> <p>8. Объясните роль почвы в передаче эндемических, инфекционных и паразитарных заболеваний.</p> <p>9. Каким образом происходит загрязнение и самоочищение почвы?</p> <p>10. Дайте характеристику бактериологических показателей качества воды и ее роль в передаче инфекционных заболеваний.</p> <p>11. Перечислите методы определения качества воды (органолептических свойств, химического состава и содержания микроорганизмов).</p> <p>12. Перечислите методы определения оптимальной дозы коагулянта, хлорпотребности и остаточного хлора в воде.</p> <p>13. Каково влияние рельефа местности и почвы для построения спортивных сооружений? Формы опроса: презентации, ответы на вопросы.</p>

Рекомендуемая для изучения литература:

ОСНОВНАЯ

1. Биржаков, М. Б. Безопасность в туризме : [учеб.-метод. пособие] / М. Б. Биржаков, Н. П. Казаков ; Междунар. турист. акад. – М. ; СПб. : Герда : Невский Фонд, 2008. – 208 с.

2. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / Я. С. Вайнбаум, В. И. Коваль, Т. А. Родионова. – 3-е изд., стер. – М. : АCADEMIA, 2005. – 240 с.

3. Валеология наука о здоровье. Основные понятия науки Электронный ресурс. // Курс лекций. - Режим доступа: <http://koi.www.unic.tula.ru/school/valeo/> - Дата доступа: 11.04.2019 г.

4. Гигиена и основы экологии человека [Электронный ресурс] : учеб. для студентов высш. мед. учеб. заведений / Ю. П. Пивоваров, В.В. Королик, Л.С. Зиневич ; под ред. Ю. П. Пивоварова. – 6-е изд., стер. – М. : Академия, 210. – Режим доступа: <https://studfiles.net/preview/1779827/> – Дата доступа: 11.01.2019 г.

5. Игнатьева, Т.Н. Гигиена (туристический аспект) / Т.Н. Игнатьева, О.С. Сёмина учеб.-метод. пособие; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2016. – 124 с.

#### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

1. Апанасенко, Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. – Ростов на/Д : Феникс, 2000. – 248 с.

#### Задания для самостоятельной работы к практическому занятию № 2

Подготовить презентации с 10 тестовыми заданиями по темам:

1. Сроки и условия акклиматизации, временной адаптации в туристической индустрии.

2. Признаки, первая помощь и профилактика, при переохлаждении в условиях похода, на отдыхе.

3. Профилактика, признаки, и первая помощь при перегревании в условиях похода, на отдыхе.

4. Признаки и профилактика горной болезни во время занятий альпинизмом.

5. Признаки и профилактика кессонной болезни во время занятий дайвингом.

Практическое занятие № 2  
«Гигиеническое обеспечение занятий туризмом в сложных  
климатических условиях»

Основные вопросы	Контрольные задания
<p>1. Акклиматизация и временная адаптация (сроки и условия).</p> <p>2. Гигиеническое обеспечение туристов в условиях жаркого, холодного и горного климата.</p> <p>3. Профилактика, признаки, и первая помощь при переохлаждениях и перегреваниях в условиях похода и на отдыхе.</p> <p>4. Признаки и профилактика горной и кессонной болезни во время занятий туризмом (альпинизм и дайвинг).</p>	<p>1. Какие меры безопасности следует соблюдать во время занятий дайвингом?</p> <p>2. Какие меры безопасности следует соблюдать во время занятий альпинизмом?</p> <p>3. Объяснить механизм развития кессонной болезни</p> <p>4. Гигиеническое обеспечение туристов в условиях жаркого, холодного и горного климата (по заданию преподавателя).</p> <p>5. Какие меры безопасности следует соблюдать во время занятий дайвингом?</p> <p>6. Какие меры безопасности следует соблюдать во время занятий альпинизмом?</p> <p>7. Объяснить механизм развития кессонной болезни.</p> <p>8. Гигиеническое обеспечение туристов в условиях жаркого, холодного и горного климата (по заданию преподавателя).</p> <p>Формы опроса: презентации, ответы на вопросы.</p>

Рекомендуемая для изучения литература:

**ОСНОВНАЯ**

1. Дубровский, В.И. Гигиена физического воспитания и спорта : учеб. для студентов сред. и высш. учеб. заведений / В. И. Дубровский. – М. : ВЛАДОС, 2003. – 512 с.
2. Елисеев, Ю. Ю. Общая гигиена : конспект лекций / Ю. Ю. Елисеев [и др.]. – М. : Эксмо, 2006. – 192 с.
3. Гигиена и основы экологии человека [Электронный ресурс] : учеб. для студентов высш. мед. учеб. заведений / Ю. П. Пивоваров, В.В. Королик, Л.С. Зиневич ; под ред. Ю. П. Пивоварова. – 6-е изд., стер. – М. : Академия, 210. – Режим доступа: <https://studfiles.net/preview/1779827/> – Дата доступа: 11.01.2019 г.
4. Гигиена физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А.Родионова. — М.: Издательский центр «Академия», 2002. — 240 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://studopedia.org/10-108025.html> - Дата доступа: 11.04.2019 г.
5. Игнатьева, Т.Н. Гигиена (туристический аспект) / Т.Н. Игнатьева, О.С. Семина учеб.-метод. пособие; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2016. – 124 с.
6. Липанова, Л.Л., Гигиена [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://studfiles.net/preview/6460375/> - Дата доступа: 11.04.2019 г.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

1. Чумаков, Б.Н. Валеология : учеб. пособие / Б. Н. Чумаков. – 2-ое изд., исп. и доп. – М. : Педагогическое общество России, 2000. – 407 с.

### Задания для самостоятельной работы к практическому занятию № 3

Подготовить презентации с 10 тестовыми заданиями по темам:

1. Понятие об инфекционных заболеваниях и периодах их развития.
2. Характеристика основных звеньев эпидемиологического процесса.
3. Классификация инфекционных заболеваний в зависимости от природы возбудителя.
4. Источники и механизмы передачи инфекции.
5. Понятие об иммунитете (характеристика его видов) и способах иммунизации и химиопрофилактики.
6. Общая характеристика наиболее распространенных инфекционных заболеваний. Профилактика аэрогенных, кишечных инфекций, грибковых и гнойничковых заболеваний.
7. Инфекционные заболевания, распространенные за пределами Республики Беларусь: природные очаги и меры профилактики. Обязательная вакцинация лиц, выезжающих за пределы нашего государства.

### Практическое занятие № 3

#### Тема: «Биологические факторы внешней среды и профилактика инфекционных заболеваний»

Основные вопросы	Контрольные задания
<p>1. Понятие об инфекционных заболеваниях и периодах их развития. Характеристика основных звеньев эпидемиологического процесса.</p> <p>2. Классификация инфекционных заболеваний в зависимости от природы возбудителя.</p> <p>3. Источники и механизмы передачи инфекции.</p> <p>4. Понятие об иммунитете (характеристика его видов) и способах иммунизации и химиопрофилактики.</p> <p>5. Общая характеристика наиболее распространенных инфекционных заболеваний.</p> <p>6. Профилактика аэрогенных, кишечных инфекций, грибковых и гнойничковых заболеваний.</p> <p>7. Инфекционные заболевания, распространенные за пределами Республики Беларусь: природные очаги и меры профилактики.</p> <p>8. Обязательная вакцинация лиц, выезжающих за пределы нашего государства.</p>	<p>1. Расскажите о периодах развития инфекционных заболеваний.</p> <p>2. Перечислите основные звенья эпидемиологического процесса.</p> <p>3. Объясните, что такое источники и механизмы передачи инфекции.</p> <p>4. Расскажите, что лежит в основе классификации инфекционных заболеваний в зависимости от природы возбудителя.</p> <p>5. Дать характеристику звеньев эпидемиологического процесса.</p> <p>6. Характеристика источников инфекции.</p> <p>7. Пути передачи возбудителей инфекционных заболеваний.</p> <p>8. Классификация инфекционных заболеваний в зависимости от природы возбудителя.</p> <p>9. Инфекционные заболевания, распространенные за пределами Республики Беларусь: природные очаги и меры профилактики. Обязательная вакцинация лиц, выезжающих за пределы нашего государства. Формы опроса: презентации, ответы на вопросы.</p>

#### Рекомендуемая для изучения литература:

##### ОСНОВНАЯ

1. Гигиена физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А.Родионова. — М.: Издательский центр «Академия», 2002. — 240 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://studopedia.org/10-108025.html> - Дата доступа: 11.04.2019 г.
2. Дубровский, В.И. Гигиена физического воспитания и спорта : учеб. для студентов сред. и высш. учеб. заведений / В. И. Дубровский. – М. : ВЛАДОС, 2003. – 512 с.
3. Елисеев, Ю.Ю. Общая гигиена : конспект лекций / Ю.Ю. Елисеев [и др.]. – М. : Эксмо, 2006. – 192 с.
4. Инфекционные болезни / Под ред. Н.Д.Ющука — М. : ГЭОТАР-Медиа, 2009. — 1040 с.
5. Игнатьева, Т.Н. Гигиена (туристический аспект) / Т.Н. Игнатьева, О.С. Сёмина учеб.-метод. пособие; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2016. – 124 с.

6. Липанова, Л.Л., Гигиена [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://studfiles.net/preview/6460375/> - Дата доступа: 11.04.2019 г.

7. Таточенко, В.К. Вакцинация для путешественников / В.К. Таточенко, Ю.М. Федоров, Ю.В. Сабанин: 2005, №2 март/апрель, с. 26-34

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:**

1. Закон Республики Беларусь "О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения" С изменениями и дополнениями, внесенными Законом Республики Беларусь от 5 января 2016 г. № 355-З.

**Задания для самостоятельной работы к практическому занятию № 4**

Подготовить презентации с 10 тестовыми заданиями по темам:

1. Гигиенические требования к планировке и отделке внутренних помещений ресторанов и кафе.

2. Гигиенические требования к содержанию помещений. Характеристика помещений для хранения скоропортящихся продуктов, их санитарная обработка.

3. Гигиенические требования к системе водоснабжения, канализации, отопления, вентиляции и освещенности ресторанов и кафе.

4. Гигиеническая оценка освещенности, воздухообмена и отопления производственных помещений.

5. Санитарные мероприятия, проводимые в ресторанах и кафе.

## Практическое занятие № 4

### Тема «Гигиенические требования к строительству и эксплуатации ресторанов и кафе»

Основные вопросы	Контрольные задания
1. Гигиенические требования к планировке и отделке внутренних помещений ресторанов и кафе. 2. Гигиенические требования к содержанию помещений. 3. Характеристика помещений для хранения скоропортящихся продуктов, их санитарная обработка. 4. Гигиенические требования к системе водоснабжения, канализации, отопления, вентиляции и освещенности ресторанов и кафе. 5. Гигиеническая оценка освещенности, воздухообмена и отопления производственных помещений. 6. Санитарные мероприятия, проводимые в ресторанах и кафе.	1. Какие гигиенические требования предъявляются к планировке и отделке внутренних помещений ресторанов и кафе? 2. Сформулируйте цель и задачи гигиенических требований к эксплуатации и организации работы ресторана или кафе. 3. Расскажите об особенностях организации санитарной обработки помещений для хранения скоропортящихся продуктов. 4. Охарактеризуйте гигиенические требования к системе водоснабжения, канализации, отопления ресторанов и кафе. 5. Дайте гигиеническую оценку освещенности, воздухообмена производственных помещений ресторанов и кафе. 6. Объясните, с какой целью, и какие санитарные мероприятия проводятся в ресторанах и кафе. Формы опроса: презентации, ответы на вопросы.

Рекомендуемая для изучения литература:

#### ОСНОВНАЯ

1. Большаков, А.М. Общая гигиена. / А.М. Большаков, И.М. Новикова – М.: Медицина, 2002. – 344 с.
2. Елисеев, Ю. Ю. Общая гигиена : конспект лекций / Ю. Ю. Елисеев [и др.]. – М. : Эксмо, 2006. – 192 с.
3. Иглай. Е.Л. Гигиена и экология человека (курс лекций) [Электронный ресурс] : учеб. пособие для обучающихся в мед. техникумах и колледжах / Е. Л. Иглай. – Минусинск : [б. и.], 2012. – Режим доступа: <http://textarchive.ru/c-1104427-pall.html> – Дата доступа: 11.01.2019 г.
4. Игнатъева, Т.Н. Гигиена (туристический аспект) / Т.Н. Игнатъева, О.С. Сёмина учеб.-метод. пособие; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2016. – 124 с.
5. Липанова, Л.Л. Гигиена [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://studfiles.net/preview/6460375/> - Дата доступа: 11.04.2019 г.

#### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:

1. Постановление №12 от 10 февраля 2017 года «Санитарно-эпидемиологические требования для объектов общественного питания».

Задания для самостоятельной работы к практическому занятию № 5

Подготовить презентации с 10 тестовыми заданиями по темам:

1. Принципы полноценного, сбалансированного питания туриста.
2. Особенности режима питания в различных климатических условиях.
3. Подбор и хранение продуктов питания.
4. Гигиеническая оценка различных способов обработки продуктов.
5. Особенности приготовления пищи в туристическом походе.
6. Соблюдение водно-питьевого режима.



## Практическое занятие № 5

Тема «Гигиенические основы организации питания в туристских походах »

Основные вопросы	Контрольные задания
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Принципы полноценного, сбалансированного питания туриста.</li><li>2. Особенности режима питания в различных климатических условиях.</li><li>3. Подбор и хранение продуктов питания.</li><li>4. Гигиеническая оценка различных способов обработки продуктов.</li><li>5. Особенности приготовления пищи в туристическом походе.</li><li>6. Соблюдение водно-питьевого режима.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Подберите продукты питания туриста в пешем походе на день, чтобы оно было полноценным и сбалансированным.</li><li>2. Составьте меню туриста в различных климатических условиях.</li><li>3. Какие особенности водно-питьевого режима в жарких условиях?</li><li>4. Перечислите основные принципы полноценного, сбалансированного питания туриста.</li><li>5. Особенности режима питания в различных климатических условиях.</li><li>6. Подбор и хранение продуктов питания в туристическом походе.</li><li>7. Гигиеническая оценка различных способов обработки продуктов.</li><li>8. Особенности приготовления пищи в туристическом походе.</li></ol> <p>Формы контроля: устный опрос, тестирование, презентации.</p>

Рекомендуемая для изучения литература:

### ОСНОВНАЯ

1. Биржаков, М. Б. Безопасность в туризме : [учеб.-метод. пособие] / М. Б. Биржаков, Н. П. Казаков ; Междунар. турист. акад. – М. ; СПб. : Герда : Невский Фонд, 2008. – 208 с.

2. Гигиена (туристический аспект) : учеб.-метод. пособие / Т. Н. Игнатьева, О. С. Сёмина ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2016. – 124 с.

3. Елисеев, Ю. Ю. Общая гигиена : конспект лекций / Ю. Ю. Елисеев [и др.]. – М. : Эксмо, 2006. – 192 с.

4. Иглай, Е. Л. Гигиена и экология человека (курс лекций) [Электронный ресурс] : учеб. пособие для преподавателей и студентов образоват. учреждений сред. проф. образования, обучающихся в мед. техникумах и колледжах / Е. Л. Иглай. – Минусинск : [б. и.], 2012. – Режим доступа: <http://textarchive.ru/c-1104427-pall.html> – Дата доступа: 11.01.2019 г.

5. Игнатьева, Т.Н. Гигиена (туристический аспект) / Т.Н. Игнатьева, О.С. Сёмина учеб.-метод. пособие; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2016. – 124 с.

6. Липанова, Л.Л. Гигиена [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://studfiles.net/preview/6460375/> - Дата доступа: 11.04.2019 г.

### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

1. Дранкевич, О. Г. Безопасность участников туристских походов / О.Г. Дранкевич // Инновационные процессы в физкультурном образовании: опыт, проблемы, перспективы : материалы II Междунар. науч.-метод. конф., 20 янв. 2005 г., Минск / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск, 2005. – С. 82.

2. Панасюк, С. А. Организация и проведение самостоятельных туристических походов (на примере туристического клуба «Берестье» БрГУ им. А. С. Пушкина) / С. А. Панасюк, А. Ю. Журавский // Проблемы физической культуры и здоровья детей и молодежи в 3-м тысячелетии : материалы 3 межвуз. студ. науч.-метод. конф., Брест, 8 апр. 2003 г. / Брест. гос. ун-т им. А. С. Пушкина. – Брест, 2003. – С. 90.

3. Черникова, Л.П. Санитария и гигиена в торговле и пищевой промышленности : учеб. пособие / Л. П. Черникова. – Ростов на/Д : Феникс, 2008. – 319 с.

4. Шлёнская, Т.В. Санитария и гигиена питания. / Т.В. Шлёнская, Журавко Е.В. : Учебное пособие. М., МГУТУ. 2004. - 80 с.

5. Чумаков, Б. Н. Валеология : учеб. пособие / Б. Н. Чумаков. – 2-ое изд., исп. и доп. – М. : Педагогическое общество России, 2000. – 407 с.

#### Задания для самостоятельной работы к практическому занятию № 6

Подготовить презентации с 10 тестовыми заданиями по темам:

1. Понятие «Образ жизни» и категории его определяющие - уровень, качество и стиль жизни.
2. Понятие о здоровом образе жизни.
3. Характеристика компонентов здорового образа жизни.
4. Использование положительного влияния факторов окружающей среды в туризме.
5. Понятие о здоровье, болезни и состоянии «предболезни».
6. Основные факторы риска для здоровья человека.
7. Вредные привычки (курение, алкоголь и наркотики): влияние на организм человека и меры борьбы с ними.

Практическое занятие № 6  
Тема «Здоровый образ жизни и формирующие его гигиенические факторы»

Основные вопросы	Контрольные задания
<p>1. Понятие «Образ жизни» и категории его определяющие - уровень, качество и стиль жизни.</p> <p>2. Понятие о здоровом образе жизни.</p> <p>3. Характеристика компонентов здорового образа жизни.</p> <p>4. Использование положительного влияния факторов окружающей среды в туризме.</p> <p>5. Понятие о здоровье, болезни и состоянии «предболезни».</p> <p>6. Основные факторы риска для здоровья человека.</p> <p>7. Вредные привычки (курение, алкоголь и наркотики): влияние на организм человека и меры борьбы с ними.</p>	<p>1. Разработать тест-опросник по основным факторам риска для здоровья человека.</p> <p>2. Провести среди однокурсников мини беседы на тему: «Вредные привычки (курение, алкоголь и наркотики): влияние на организм человека и меры борьбы с ними».</p> <p>3. Как вы понимаете понятие «Здоровый образ жизни» и категории его определяющие - уровень, качество и стиль жизни?</p> <p>4. Почему физическая культура является обязательным компонентом здорового образа жизни?</p> <p>5. Почему курение является причиной многих заболеваний, и каких? Формы контроля: устный опрос, презентации, тесты.</p>

Рекомендуемая для изучения литература:

**ОСНОВНАЯ**

1. Валеология наука о здоровье. Основные понятия науки  
Электронный ресурс. // Курс лекций. - Режим доступа:  
<http://koi.www.unic.tula.ru/school/valeo/> - Дата доступа: 11.04.2019 г.

2. Гигиена и основы экологии человека [Электронный ресурс] :  
учеб. для студентов высш. мед. учеб. заведений / Ю. П. Пивоваров, В.В.; под  
ред. Ю. П. Пивоварова. – 6-е изд., стер. – М. : Академия, 210. – Режим  
доступа: <https://studfiles.net/preview/1779827/> – Дата доступа: 11.01.2019 г.

3. Игнатъева, Т.Н. Гигиена (туристический аспект) / Т.Н. Игнатъева,  
О.С. Сёмина учеб.-метод. пособие; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск  
: БГУФК, 2016. – 124 с.

4. Липанова, Л.Л. Гигиена [Электронный ресурс]. – Режим доступа:  
<https://studfiles.net/preview/6460375/> - Дата доступа: 11.01.2019 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ**

1. Здоровье и медицина Электронный ресурс. / Всемирная  
организация здравоохранения // Режим доступа: <http://www.who.int.ru/> - Дата  
доступа: 24.04.2019

2. Зубович, С. Туризм как средство формирования здорового образа  
жизни / С. Зубович // Актуальные проблемы здорового образа жизни в  
современном обществе : тез. междунар. науч.-практ. конф., 15–17 апр. 2003  
г., Минск, Беларусь / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос.  
акад. физ. культуры, Обществ. орг. «Белорус. олимп. акад.» ; редкол.:  
М. Е. Кобринский [и др.]. – Минск, 2003. – С. 243.

3. О физической культуре и спорте [Электронный ресурс] : Закон Респ. Беларусь, 4 янв. 2014 г., № 125-З : принят Палатой представителей 5 дек. 2013 г. : одобр. Советом Респ. 19 дек. 2013 г. : в ред. от 9 янв. 2018 г. // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2019

Задания для самостоятельной работы к практическому занятию № 7

Подготовить презентации с 10 тестовыми заданиями по темам:

1. Гигиеническое значение закаливания в современных условиях. Физиологический механизм закаливания. Общие и местные закаливающие процедуры.
2. Основные принципы закаливания. Оценка эффективности закаливающих процедур.
3. Гигиеническая характеристика воздушных ванн и методика их применения.
4. Гигиеническая характеристика, методика и дозировка применения различных водных процедур.
5. Гигиеническая характеристика, методика и дозировка местных водных процедур.
6. Гигиеническая характеристика воздействий солнечной радиации на организм. Отрицательное влияние чрезмерного солнечного облучения на здоровье и работоспособность. Методика приема солнечных ванн.
7. Гигиеническая характеристика искусственного ультрафиолетового облучения. Методика применения различных источников ультрафиолетовой радиации.
8. Применение закаливающих процедур при различных видах занятий массовой физической культурой. Школы закаливания.

Практическое занятие № 7  
Тема «Гигиенические основы закаливания»

Основные вопросы	Контрольные задания
<p>1. Гигиеническое значение закаливания в современных условиях. Физиологический механизм закаливания.</p> <p>2. Специфический и неспецифический эффект закаливания. Общие и местные закаливающие процедуры.</p> <p>3. Основные принципы закаливания (систематичность, постепенность, учет индивидуальных особенностей, разнообразие средств и форм, активный режим, сочетание общих и местных процедур, самоконтроль). Оценка эффективности закаливающих процедур.</p> <p>4. Гигиеническая характеристика воздушных ванн и методика их применения. Закаливающее воздействие занятий физическими упражнениями и спортом на открытом воздухе.</p> <p>5. Воздействие на организм водных процедур. Гигиеническая характеристика, методика и дозировка применения различных водных процедур (обтирание, обливание, душ и др.).</p> <p>6. Гигиеническая характеристика, методика и дозировка сильнодействующих водных процедур (растирание снегом, зимние купания).</p> <p>7. Гигиеническая характеристика, методика и дозировка местных водных процедур (полоскание горла, обмывание стоп, хождение босиком по росе и др.).</p> <p>8. Гигиеническая характеристика воздействий солнечной радиации на организм. Отрицательное влияние чрезмерного солнечного облучения на здоровье и работоспособность.</p> <p>9. Методика приема солнечных ванн. Дозировка солнечных ванн (минутный и калорийный способ).</p> <p>10. Гигиеническая характеристика искусственного ультрафиолетового облучения. Методика применения различных источников</p>	<p>1. Что входит в понятие основные принципы закаливания?</p> <p>2. Какие существуют методы оценки эффективности закаливающих процедур?</p> <p>3. Объяснить физиологический механизм закаливания.</p> <p>4. Чем отличаются общие и местные закаливающие процедуры?</p> <p>5. Почему чрезмерное солнечное облучение отрицательно влияет на здоровье и работоспособность?</p> <p>6. Какие существуют методы дозировки солнечных ванн и чем они отличаются друг от друга?</p> <p>7. Дайте гигиеническую характеристику методик и дозировок местных водных процедур (полоскание горла, обмывание стоп, хождение босиком по росе и др.).</p> <p>8. Дайте гигиеническую характеристику методик и дозировок сильнодействующих водных процедур (растирание снегом, зимние купания).</p> <p>9. Разработайте комплекс закаливающих процедур при различных видах занятий массовой физической культурой. Формы опроса: презентации, ответы на вопросы.</p>

ультрафиолетовой радиации (ртутно-кварцевые, люминесцентные эритемные лампы).

11. Применение закаливающих процедур при различных видах занятий массовой физической культурой. Школы закаливания.

12. Особенности применения закаливания в процессе занятий физкультурой и спортом.

#### Рекомендуемая для изучения литература:

##### ОСНОВНАЯ

1. Валеология наука о здоровье. Основные понятия науки. Электронный ресурс. // Курс лекций. - Режим доступа: <http://koi.www.unic.tula.ru/school/valeo/> - Дата доступа: 11.04.2019 г.

2. Гигиена и основы экологии человека [Электронный ресурс] : учеб. для студентов высш. мед. учеб. заведений / Ю. П. Пивоваров, В.В. Королик, Л.С. Зиневич ; под ред. Ю. П. Пивоварова. – 6-е изд., стер. – М. : Академия, 210. – Режим доступа: <https://studfiles.net/preview/1779827/> – Дата доступа: 11.01.2019 г.

3. Гигиена физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А.Родионова. — М.: Издательский центр «Академия», 2002. — 240 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://studopedia.org/10-108025.html> - Дата доступа: 11.04.2019 г.

4. Дубровский, В. И. Гигиена физического воспитания и спорта : учеб. для студентов сред. и высш. учеб. заведений / В. И. Дубровский. – М. : ВЛАДОС, 2003. – 512 с.

5. Елисеев, Ю. Ю. Общая гигиена : конспект лекций / Ю. Ю. Елисеев [и др.]. – М. : Эксмо, 2006. – 192 с.

6. Игнатъева, Т.Н. Гигиена (туристический аспект) / Т.Н. Игнатъева, О.С. Семина учеб.-метод. пособие; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2016. – 124 с.

7. Липанова, Л.Л. Гигиена [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://studfiles.net/preview/6460375/> - Дата доступа: 11.04.2019 г.

##### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

1. Апанасенко, Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. – Ростов на/Д : Феникс, 2000. – 248 с.

2. Панасюк, С. А. Организация и проведение самостоятельных туристических походов (на примере туристического клуба «Берестье» БрГУ им. А. С. Пушкина) / С. А. Панасюк, А. Ю. Журавский // Проблемы физической культуры и здоровья детей и молодежи в 3-м тысячелетии : материалы 3 межвуз. студ. науч.-метод. конф., Брест, 8 апр. 2003 г. / Брест. гос. ун-т им. А. С. Пушкина. – Брест, 2003. – С. 90.

Задания для самостоятельной работы к практическому  
занятию № 8

1. Составьте задание по методике «Перепутанная мозаика».
2. Организуйте задания по терминам.
3. Подготовьте презентации с 10 тестовыми заданиями по темам:
  - 3.1. Элементы личной гигиены и их характеристика.
  - 3.2. Барьерная функция кожи и правила ухода за ней.
  - 3.3. Основные правила ухода за руками и ногами.
  - 3.4. Гигиена полости рта.
  - 3.5. Гигиена половой жизни.
  - 3.6. Рациональный режим дня.
  - 3.7. Гигиена сна.

Практическое занятие № 8  
Тема «Основы личной гигиены»

Основные вопросы	Контрольные задания
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Понятие «личная гигиена».</li> <li>2. Элементы личной гигиены и их характеристика.</li> <li>3. Барьерная функция кожи и правила ухода за ней.</li> <li>4. Основные правила ухода за руками и ногами. Гигиена полости рта.</li> <li>5. Гигиена половой жизни.</li> <li>6. Рациональный режим дня.</li> <li>7. Гигиена сна.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Что включает понятие элементы личной гигиены?</li> <li>2. Дайте характеристику личной гигиене человека.</li> <li>3. Объясните с физиологической точки зрения барьерную функцию кожи?</li> <li>4. К чему могут привести беспорядочные половые связи?</li> <li>5. Какова физиологическая роль сна?</li> <li>6. Составьте рациональный режим дня с учетом возраста, работы, пола (по заданию преподавателя).</li> </ol> <p style="text-align: center;">Формы контроля: устный опрос, тестирование, доклады, презентации.</p>

Рекомендуемая для изучения литература:

**ОСНОВНАЯ**

1. Биржаков, М. Б. Безопасность в туризме : [учеб.-метод. пособие] / М. Б. Биржаков, Н. П. Казаков ; Междунар. турист. акад. – М. ; СПб. : Герда : Невский Фонд, 2008. – 208 с.
2. Большаков, А.М. Общая гигиена. / А.М. Большаков, И.М. Новикова – М.: Медицина, 2002. – 344 с.
3. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / Я. С. Вайнбаум, В. И. Коваль, Т. А. Родионова. – 3-е изд., стер. – М. : АCADEMIA, 2005. – 240 с.
4. Гигиена физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А.Родионова. — М.: Издательский центр «Академия», 2002. — 240 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://studopedia.org/10-108025.html> - Дата доступа: 11.04.2019 г.
5. Дубровский, В. И. Гигиена физического воспитания и спорта : учеб. для студентов сред. и высш. учеб. заведений / В. И. Дубровский. – М. : ВЛАДОС, 2003. – 512 с.
6. Игнатьева, Т.Н. Гигиена (туристический аспект) / Т.Н. Игнатьева, О.С. Сёмина учеб.-метод. пособие; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2016. – 124 с.
7. Липанова, Л.Л. Гигиена [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://studfiles.net/preview/6460375/> - Дата доступа: 11.04.2019 г.
8. Федотов, Ю. Н. Спортивно-оздоровительный туризм : учеб. для вузов / Ю. Н. Федотов, И. Е. Востоков. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Советский спорт, 2008. – 464 с.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ**



1. Апанасенко, Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. – Ростов на/Д : Феникс, 2000. – 248 с.

Задания для самостоятельной работы к практическому  
занятию № 9

Подготовить презентации с 10 тестовыми заданиями по темам:

1. Гигиеническое значение одежды и обуви.
2. Общие требования к одежде и обуви.
3. Гигиенические требования к материалам, из которых изготавливаются одежда и обувь.
4. Гигиенические требования к обычной и спортивной одежде (теплозащитные свойства, воздухопроницаемость, паропроницаемость, испаряемость, водоемкость, гигроскопичность и др.).
5. Использование различных видов одежды и обуви в зависимости от вида физических упражнений, условий тренировки и соревнований.
6. Гигиенические правила ухода за спортивной одеждой и обувью.

Практическое занятие № 9  
Тема «Гигиена одежды и обуви»

Основные вопросы	Контрольные задания
<p>1. Гигиеническое значение одежды и обуви.</p> <p>2. Общие требования к одежде и обуви.</p> <p>3. Гигиенические требования к материалам, из которых изготавливаются одежда и обувь.</p> <p>4. Гигиенические требования к обычной и спортивной одежде (теплозащитные свойства, воздухопроницаемость, паропроницаемость, испаряемость, водоемкость, гигроскопичность и др.).</p> <p>5. Использование различных видов одежды и обуви в зависимости от вида физических упражнений, условий тренировки и соревнований.</p> <p>6. Гигиенические правила ухода за спортивной одеждой и обувью. Правила ухода за одеждой и обувью.</p>	<p>1. Каковы гигиенические требования к материалам, из которых изготавливаются одежда и обувь?</p> <p>2. Чем отличаются гигиенические требования к обычной и спортивной одежде?</p> <p>3. Почему необходимо ухаживать за спортивной одеждой и обувью?</p> <p>4. Каковы правила ухода за одеждой и обувью?</p> <p>5. Подберите вид одежды и обуви в зависимости от вида физических упражнений, условий тренировки и соревнований (по заданию преподавателя) Формы контроля: устный опрос, тестирование, доклады, презентации.</p>

Рекомендуемая для изучения литература:

**ОСНОВНАЯ**

1. Биржаков, М. Б. Безопасность в туризме : [учеб.-метод. пособие] / М. Б. Биржаков, Н. П. Казаков ; Международ. турист. акад. – М. ; СПб. : Герда : Невский Фонд, 2008. – 208 с.
2. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / Я. С. Вайнбаум, В. И. Коваль, Т. А. Родионова. – 3-е изд., стер. – М. : АCADEMIA, 2005. – 240 с.
3. Валеология наука о здоровье. Основные понятия науки Электронный ресурс. // Курс лекций. - Режим доступа: <http://koi.www.unic.tula.ru/school/valeo/> - Дата доступа: 11.04.2019 г.
4. Гигиена физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А.Родионова. — М.: Издательский центр «Академия», 2002. — 240 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://studopedia.org/10-108025.html> - Дата доступа: 11.04.2019 г.
5. Елисеев, Ю. Ю. Общая гигиена : конспект лекций / Ю. Ю. Елисеев [и др.]. – М. : Эксмо, 2006. – 192 с.
6. Игнатьева, Т.Н. Гигиена (туристический аспект) / Т.Н. Игнатьева, О.С. Сёмина учеб.-метод. пособие; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2016. – 124 с.

7. Липанова, Л.Л., Гигиена [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://studfiles.net/preview/6460375/> - Дата доступа: 11.04.2019 г.

#### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

1. Апанасенко, Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. – Ростов на/Д : Феникс, 2000. – 248 с.

2. Дранкевич, О. Г. Безопасность участников туристских походов / О.Г. Дранкевич // Инновационные процессы в физкультурном образовании: опыт, проблемы, перспективы : материалы II Междунар. науч.-метод. конф., 20 янв. 2005 г., Минск / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск, 2005. – С. 82.

#### Задания для самостоятельной работы к практическому занятию № 10

1. Составить сравнительные утверждения по теме занятия: Верите ли вы?

2. Подготовить презентации с 10 тестовыми заданиями по темам:

2.1. Особенности организации режима похода (передвижение и отдых, распорядок дня) в зависимости от возраста и уровня подготовленности его участников.

2.2. Личное и групповое снаряжение, особенности его распределения среди участников.

2.3. Санитарно-эпидемиологическая оценка маршрута.

2.4. Требования к местам привалов, ночлегов и дневок.

2.5. Особенности личной гигиены в процессе подготовки и во время похода.

2.6. Личная гигиена с использованием подручных средств в экстремальных условиях.

## Практическое занятие № 10

### Тема «Гигиенические основы подготовки и проведения туристских походов»

Основные вопросы	Контрольные задания
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Особенности организации режима похода (передвижение и отдых, распорядок дня) в зависимости от возраста и уровня подготовленности его участников.</li><li>2. Личное и групповое снаряжение, особенности его распределения среди участников.</li><li>3. Санитарно-эпидемиологическая оценка маршрута.</li><li>4. Требования к местам привалов, ночлегов и дневков.</li><li>5. Особенности личной гигиены в процессе подготовки и во время похода.</li><li>6. Личная гигиена с использованием подручных средств в экстремальных условиях.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Почему необходимо учитывать возраст и уровень подготовленности участников похода?</li><li>2. Как следует распределить личное и групповое снаряжение среди участников похода?</li><li>3. Для чего необходима оценка санитарно-эпидемиологического маршрута?</li><li>4. Какие требования предъявляются к местам привалов, ночлегов и дневков?</li><li>5. Особенности личной гигиены в процессе подготовки и во время похода.</li><li>6. Правила ухода за одеждой и обувью в туристическом походе. Формы контроля: устный опрос, тестирование, доклады, презентации.</li></ol>

#### Рекомендуемая для изучения литература:

##### ОСНОВНАЯ

1. Биржаков, М. Б. Безопасность в туризме : [учеб.-метод. пособие] / М. Б. Биржаков, Н. П. Казаков ; Междунар. турист. акад. – М. ; СПб. : Герда : Невский Фонд, 2008. – 208 с.

2. Гигиена физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. — М.: Издательский центр «Академия», 2002. — 240 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://studopedia.org/10-108025.html> - Дата доступа: 11.04.2019 г.

3. Дубровский, В. И. Гигиена физического воспитания и спорта : учеб. для студентов сред. и высш. учеб. заведений / В. И. Дубровский. – М. : ВЛАДОС, 2003. – 512 с.

4. Игнатьева, Т.Н. Гигиена (туристический аспект) / Т.Н. Игнатьева, О.С. Сёмина учеб.-метод. пособие; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2016. – 124 с.

5. Сергеева, Т. М. Организация туризма : учеб.-практ. пособие / Т.М. Сергеева ; Белорус. гос. эконом. ун-т. – Минск : БГЭУ, 2007. – 131 с.

6. Федотов, Ю. Н. Спортивно-оздоровительный туризм : учеб. для вузов / Ю. Н. Федотов, И. Е. Востоков. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Советский спорт, 2008. – 464 с.

##### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

1. О внесении изменений и дополнений в Закон Республики Беларусь «О туризме» [Электронный ресурс] : Закон Респ. Беларусь, 18 июля 2016 г., № 410-3 : принят Палатой представителей 16 июня 2016 г. : одобр. Советом Респ. 30 июля 2016 г. // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2019.

2. Фурманов, А. Г. Оздоровительная физическая культура : учебник / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. – Минск : Тесей, 2003. – 528 с.

Задания для самостоятельной работы к практическому занятию № 11

1. Составить сравнительные утверждения «Верите ли вы?» по темам занятия:

2. Подготовить презентации с 10 тестовыми заданиями по темам:

2.1. Гигиенические требования к экипировке туриста в различных климатических условиях.

2.2. Правила ухода за одеждой и обувью в туристическом походе.

2.3. Обеспечение безопасности и оказание первой помощи при несчастных случаях в условиях похода.

2.4. Особенности личной гигиены в процессе подготовки и во время похода.

2.5. Личная гигиена с использованием подручных средств в экстремальных условиях.

## Практическое занятие № 11

### Тема «Гигиенические основы подготовки и проведения туристских походов»

Основные вопросы	Контрольные задания
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Особенности личной гигиены в процессе подготовки и во время похода.</li><li>2. Личная гигиена с использованием подручных средств в экстремальных условиях.</li><li>3. Гигиенические требования к экипировке туриста в различных климатических условиях.</li><li>4. Правила ухода за одеждой и обувью в туристическом походе.</li><li>5. Обеспечение безопасности и оказание первой помощи при несчастных случаях в условиях похода.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Перечислить основные гигиенические требования к экипировке туриста в различных климатических условиях (по заданию преподавателя).</li><li>2. Личная гигиена с использованием подручных средств в экстремальных условиях (по заданию преподавателя).</li><li>3. Окажите помощь при переломе голени.</li><li>4. Каковы ваши действия при артериальном кровотечении.</li><li>5. Определите последовательность действий при оказании первой медицинской помощи при травмах и несчастных случаях:<ol style="list-style-type: none"><li>а) вызвать скорую помощь;</li><li>б) наложить асептическую повязку;</li><li>в) остановить кровотечение;</li><li>г) вынести пострадавшего из условий вызвавших травму или несчастный случай,</li><li>д) убедиться в наличии пульса на сонной артерии, дыхания, сознания.</li></ol>Формы контроля: устный опрос, тестирование, доклады, презентации.</li></ol>

Рекомендуемая для изучения литература:

#### ОСНОВНАЯ

1. Биржаков, М. Б. Безопасность в туризме : [учеб.-метод. пособие] / М. Б. Биржаков, Н. П. Казаков ; Междунар. турист. акад. – М. ; СПб. : Герда : Невский Фонд, 2008. – 208 с.
2. Гигиена физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А.Родионова. — М.: Издательский центр «Академия», 2002. — 240 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://studopedia.org/10-108025.html> - Дата доступа: 11.04.2019 г.
3. Дубровский, В. И. Гигиена физического воспитания и спорта : учеб. для студентов сред. и высш. учеб. заведений / В. И. Дубровский. – М. : ВЛАДОС, 2003. – 512 с.
4. Игнатъева, Т.Н. Гигиена (туристический аспект) / Т.Н. Игнатъева, О.С. Сёмина учеб.-метод. пособие; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2016. – 124 с.
5. Липанова, Л.Л. Гигиена [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://studfiles.net/preview/6460375/> - Дата доступа: 11.04.2019 г.
6. Сергеева, Т. М. Организация туризма : учеб.-практ. пособие / Т.М. Сергеева ; Белорус. гос. эконом. ун-т. – Минск : БГЭУ, 2007. – 131 с.

#### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

1. О физической культуре и спорте [Электронный ресурс] : Закон Респ. Беларусь, 4 янв. 2014 г., № 125-3 : принят Палатой представителей 5 дек. 2013 г. : одобр. Советом Респ. 19 дек. 2013 г. : в ред. от 9 янв. 2018 г. // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2019.

2. О внесении изменений и дополнений в Закон Республики Беларусь «О туризме» [Электронный ресурс] : Закон Респ. Беларусь, 18 июля 2016 г., № 410-3 : принят Палатой представителей 16 июня 2016 г. : одобр. Советом Респ. 30 июля 2016 г. // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2019.

#### Задания для самостоятельной работы к практическому занятию № 12

1. Составить сравнительные утверждения «Верите ли вы?» по темам занятия:

2. Подготовить презентации с 10 тестовыми заданиями по темам:

2.1. Основные задачи гигиены детей и подростков.

2.2. Анатомо-физиологические возрастные особенности детей и подростков.

2.3. Гигиенические требования к организации режима дня школьника.

2.4. Гигиеническая характеристика возрастных особенностей детей и подростков. Влияние внешней среды и социальных факторов на рост и развитие детей и подростков.

2.5. Гигиенические аспекты акселерации детей и подростков. Биологический возраст детей и подростков. Роль и значение гигиенических факторов на различных возрастных этапах.

2.6. Социально-гигиенические мероприятия по охране и укреплению здоровья подрастающего поколения в Республике Беларусь.

2.7. Профилактика и коррекция нарушений осанки, плоскостопия в детском и подростковом возрасте.

Практическое занятие № 12  
Тема «Гигиена детей и подростков»

Основные вопросы	Контрольные задания
<p>1. Основные задачи гигиены детей и подростков. Анатомо-физиологические возрастные особенности детей и подростков.</p> <p>2. Гигиенические требования к организации режима дня школьника.</p> <p>3. Гигиеническая характеристика возрастных особенностей детей и подростков.</p> <p>4. Влияние внешней среды и социальных факторов на рост и развитие детей и подростков.</p> <p>5. Гигиенические аспекты акселерации детей и подростков.</p> <p>6. Биологический возраст детей и подростков.</p> <p>7. Роль и значение гигиенических факторов на различных возрастных этапах.</p> <p>8. Социально-гигиенические мероприятия по охране и укреплению здоровья подрастающего поколения в Республике Беларусь.</p> <p>9. Профилактика и коррекция нарушений осанки, плоскостопия в детском и подростковом возрасте.</p>	<p>1. Какие факторы внешней среды оказывают влияние на рост и развитие детей и подростков?</p> <p>2. Перечислите социальные факторы, оказывающие влияние на рост и развитие детей и подростков?</p> <p>3. Какие виды нарушения осанки вы знаете?</p> <p>4. Профилактика и коррекция нарушений осанки.</p> <p>5. Что такое плоскостопие?</p> <p>6. Профилактика плоскостопия в детском и подростковом возрасте.</p> <p>7. Подберите комплекс упражнений для профилактики искривления позвоночника.</p> <p>8. Подберите комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.</p> <p style="text-align: center;">Формы контроля: устный опрос, тестирование, доклады, презентации.</p>

Рекомендуемая для изучения литература:

**ОСНОВНАЯ**

1. Большаков, А.М. Общая гигиена. / А.М. Большаков, И.М. Новикова – М.: Медицина, 2002. – 344 с.
2. Валеология наука о здоровье. Основные понятия науки Электронный ресурс. // Курс лекций. - Режим доступа: <http://koi.www.unic.tula.ru/school/valeo/> - Дата доступа: 11.04.2019 г.
3. Гигиена и основы экологии человека [Электронный ресурс] : учеб. для студентов высш. мед. учеб. заведений / Ю. П. Пивоваров, В.В. Королик, Л.С. Зиневич ; под ред. Ю. П. Пивоварова. – 6-е изд., стер. – М. : Академия, 210. – Режим доступа: <https://studfiles.net/preview/1779827/> – Дата доступа: 11.01.2019 г.
4. Гигиена физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А.Родионова. — М.: Издательский центр «Академия», 2002. — 240 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://studopedia.org/10-108025.html> - Дата доступа: 11.04.2019 г.



5. Игнатъева, Т.Н. Гигиена (туристический аспект) / Т.Н. Игнатъева, О.С. Сёмина учеб.-метод. пособие; Беларус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2016. – 124 с.

6. Сапин, М.Р. Анатомия и физиология детей и подростков. / М.Р. Сапин, З.Г. Брыксина - М.: Высш. школа, 2000, - 359 с.

7. Смирнов, В.М. Нейрофизиология и высшая нервная деятельность детей и подростков. / В.М. Смирнов - М., 2000, - 297 с.

#### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

1. Апанасенко, Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. – Ростов на/Д : Феникс, 2000. – 248 с.

#### Задания для самостоятельной работы к практическому занятию № 13

Подготовить презентации с 10 тестовыми заданиями по темам:

1. Гигиенические требования и рекомендации к организации рекреационного туризма детей и подростков (ограничения по возрасту, состоянию здоровья, особенности адаптации организма к сложным климатическим условиям).

2. Противопоказания к занятиям рекреационным туризмом по состоянию здоровья лиц зрелого и пожилого возраста.

3. Обеспечение гигиенических условий туристу во время переезда к месту отдыха.

4. Соблюдение туристом гигиенических норм при посещении общественных мест (пляжа, бассейна и других).



## Практическое занятие № 13

### Тема «Система гигиенического обеспечения занятий рекреационным туризмом лиц различного возраста»

Основные вопросы	Контрольные задания
<p>1. Гигиенические требования и рекомендации к организации рекреационного туризма детей и подростков (ограничения по возрасту, состоянию здоровья, особенности адаптации организма к сложным климатическим условиям).</p> <p>2. Противопоказания к занятиям рекреационным туризмом по состоянию здоровья лиц зрелого и пожилого возраста.</p> <p>3. Обеспечение гигиенических условий туристу во время переезда к месту отдыха.</p> <p>4. Соблюдение туристом гигиенических норм при посещении общественных мест (пляжа, бассейна и других).</p>	<p>1. Что собой представляет рекреационный туризм для детей и подростков?</p> <p>2. Какие гигиенические требования предъявляются к организации рекреационного туризма детей и подростков?</p> <p>3. Перечислите рекомендации к организации рекреационного туризма детей и подростков.</p> <p>4. Какие ограничения по возрасту существуют для занятий рекреационным туризмом?</p> <p>5. Какие ограничения по состоянию здоровья существуют для занятий рекреационным туризмом для взрослого населения?</p> <p>6. Какие существуют ограничения по особенностям адаптации организма к сложным климатическим условиям?</p> <p>7. Перечислите противопоказания к занятиям рекреационным туризмом по состоянию здоровья лиц зрелого и пожилого возраста.</p> <p>8. Что необходимо знать туристу о гигиенических условиях во время переезда к месту отдыха?</p> <p>9. Какие гигиенические нормы существуют при посещении общественных мест (пляжа, бассейна и других)?</p> <p>Формы контроля: устный опрос, тестирование, доклады, презентации.</p>

Рекомендуемая для изучения литература:

#### ОСНОВНАЯ

1. Большаков, А.М. Общая гигиена. / А.М. Большаков, И.М. Новикова – М.: Медицина, 2002. – 344 с.
2. Валеология наука о здоровье. Основные понятия науки Электронный ресурс. // Курс лекций. - Режим доступа: <http://koi.www.unic.tula.ru/school/valeo/> - Дата доступа: 11.04.2019 г.
3. Гигиена физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А.Родионова. — М.: Издательский центр «Академия», 2002. — 240 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://studopedia.org/10-108025.html> - Дата доступа: 11.04.2019 г.

4. Игнатъева, Т.Н. Гигиена (туристический аспект) / Т.Н. Игнатъева, О.С. Сёмина учеб.-метод. пособие; Беларус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2016. – 124 с.

5. Липанова Л.Л., Гигиена [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://studfiles.net/preview/6460375/> - Дата доступа: 11.04.2019 г.

6. Елисеев, Ю.Ю. Общая гигиена : конспект лекций / Ю.Ю. Елисеев [и др.]. – М. : Эксмо, 2006. – 192 с.

#### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

1. Апанасенко, Г.Л. Медицинская валеология / Г.Л. Апанасенко, Л. А. Попова. – Ростов на/Д : Феникс, 2000. – 248 с.

2. Белкина, Н.В. Туризм как средство оздоровления лиц пожилого возраста / Н.В. Белкина // VIII Международный научный конгресс «Современный олимпийский спорт и спорт для всех» : материалы конгр., [Алматы, 3–6 июня 2004 г.] / М-во образования и науки Респ. Казахстан, Казах. акад. спорта и туризма. – Алматы, 2004. – Т. 1. – С. 255–256