

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе университета

_____ Е.В.Фильгина

Регистрационный № УД-188/уч.

ГИГИЕНА

Учебная программа учреждения высшего образования
по учебной дисциплине
для специальности 1-89 01 01 «Туризм и гостеприимство»

Минск 2019

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине составлена на основе образовательного стандарта высшего образования первой ступени ОСВО 1-89 01 01-2013, утвержденного постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 30.08.2013 № 88.

СОСТАВИТЕЛЬ:

Т.Н.Игнатьева, доцент кафедры спортивного туризма и технологий в туристической индустрии Института менеджмента спорта и туризма учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат медицинских наук, доцент

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

Тришин Л.С., заведующий кафедрой психологии и педагогики частного учреждения образования «БИП-Институт правоведения», доктор медицинских наук, профессор;

Чигирь С.Н. доцент кафедры морфологии и физиологии человека и животных учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», кандидат медицинских наук, доцент

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

кафедрой спортивного туризма и технологий в туристической индустрии Института менеджмента спорта и туризма учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 31.01.2019 № 7);

советом факультета менеджмента спорта, туризма и гостеприимства Института менеджмента спорта и туризма учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 20.02.2019 № 6);

научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 27. 06. 2019 №6)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Гигиена» предназначена для реализации на первой ступени высшего образования в рамках цикла общенаучных и общепрофессиональных дисциплин.

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Гигиена» разработана для студентов, обучающихся по специальности 1-89 01 01 «Туризм и гостеприимство», в соответствии с требованиями образовательного стандарта ОСВО 1-89 01 01-2013 и учебного плана вышеуказанной специальности.

Отличительными особенностями учебной программы являются ориентация на профессиональную деятельность будущих специалистов в сфере туризма, гостеприимства и использование инновационных педагогических технологий.

Для изучения учебной дисциплины «Гигиена» необходимы знания по учебной дисциплине «Физиология человека».

Учебная программа по учебной дисциплине «Гигиена» предполагает изучение значения гигиенических факторов внешней среды применительно к сфере туризма, методов их определения; гигиенических требований, предъявляемых к строительству и эксплуатации гостиниц, организаций гостиничного типа, ресторанов и кафе, методов определения основных показателей микроклимата жилых и производственных помещений; гигиенических основ сбалансированного рационального питания и особенностей организации питания в туристских походах; вопросов о доброкачественности продуктов питания и профилактике пищевых отравлений; гигиены одежды и обуви, гигиенических основ закаливания и личной гигиены; особенностей гигиены людей различных возрастных групп; гигиенических основ подготовки и проведения туристских походов; системы гигиенического обеспечения занятий рекреационным туризмом. Изучение особенностей влияния различных факторов внешней среды на организм человека является обоснованием для разработки гигиенических рекомендаций, норм и правил создания благоприятных условий труда, быта, отдыха, занятий физической культурой и туризмом.

В учебной программе УВО по учебной дисциплине учтены новейшие достижения в области экологии, иммунологии, физиологии человека, физиологии спорта, спортивной медицины, теории и методики физического воспитания.

Учебная работа по учебной дисциплине «Гигиена» проводится в форме лекций, практических занятий и самостоятельной работы студентов.

В лекционном курсе излагаются общие теоретические основы предмета, основы экологии и воздействия факторов внешней среды на организм человека, особенности тренировок и питания в различных видах спорта, санитарно-гигиенические требования к личной гигиене, одежде и обуви.

Основную часть учебной дисциплины «Гигиена» составляет материал, посвященный личной гигиене, гигиеническому обеспечению занятий оздоровительной физической культурой, туризмом, здоровому образу жизни, факторам риска, профилактике инфекционных и паразитарных болезней, закаливанию, рекреации и активному отдыху, сбалансированному питанию. Содержание учебного материала построено так, чтобы лекционные занятия проводились параллельно практическим занятиям, и были введением к соответствующим разделам учебной дисциплины.

Практические занятия направлены на освоение методов санитарно-гигиенической оценки мест занятий оздоровительной физической культурой, спортом и туризмом; расчета энергетических трат при занятиях физической культурой и спортом, составления меню и оценки качества пищи.

Самостоятельная работа направлена на изучение тем, не включенных в аудиторные занятия.

Проверка знаний студентов осуществляется на каждом практическом занятии в форме группового и индивидуального собеседования по пройденной теме. По отдельным разделам курса проводится контроль в форме коллоквиума, контрольной работы или тестирования.

Программа составлена с учетом профессиональной ориентации студентов и необходимости овладения ими навыками научно-исследовательской работы; рассчитана на владение специалистом навыками работы с компьютером на уровне пользователя, и его способности использовать информационные технологии для решения экспериментальных и практических задач в области профессиональной деятельности.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ГИГИЕНА»:

Цели учебной дисциплины:

- усвоение студентами необходимых знаний в области гигиены и практических навыков их применения;
- повышение общеобразовательного уровня и специальной подготовки студентов с целью дальнейшего применения полученных знаний в сфере туристической деятельности.

Задачи учебной дисциплины:

- усвоение студентами теоретических основ гигиены как науки;
- освоение возможностей применения гигиены в туристической работе;
- формирование практических навыков определения и оценки показателей и свойств факторов внешней среды для профилактики заболеваний, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

ТРЕБОВАНИЯ К ФОРМИРОВАНИЮ КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ И УРОВНЮ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

В результате изучения учебной дисциплины «Гигиена» формируются следующие компетенции:

академические:

- 1) уметь применять базовые научно-теоретические знания для решения теоретических и практических задач;
- 2) владеть системным и сравнительным анализом;
- 3) владеть исследовательскими навыками;
- 4) уметь работать самостоятельно;
- 5) проявлять инициативу и креативность, в том числе в нестандартных ситуациях;
- 6) владеть междисциплинарным подходом при решении проблем;
- 7) иметь навыки, связанные с использованием технических устройств, управлением информацией и работой с компьютером;
- 8) обладать навыками устной и письменной коммуникации;
- 9) уметь учиться, повышать свою квалификацию в течение всей жизни;

социально-личностные:

- 1) обладать качествами гражданственности;
- 2) быть способным к социальному взаимодействию;
- 3) обладать способностью к межличностным коммуникациям;
- 4) владеть навыками здоровьесбережения;
- 5) быть способным к критике и самокритике;
- 6) уметь работать в команде;
- 7) совершенствовать и развивать свой интеллектуальный и общекультурный уровень, добиваться нравственного и физического совершенствования своей личности;
- 8) пользоваться одним из государственных языков Республики Беларусь, владеть иностранным языком как средством делового общения;
- 9) формировать и аргументировать собственные суждения и профессиональную позицию;
- 10) использовать в практической деятельности основы законодательства и правовых норм;
- 11) уважительно и бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям, толерантно воспринимать социальные и культурные различия;

- 12) обладать чувством ответственности;

профессиональные:

- 1) формировать, контролировать и корректировать нагрузки с учетом состояния здоровья, возраста, пола и уровня подготовленности туристов;
- 2) организовывать работу малых коллективов исполнителей для достижения поставленных целей, планировать фонды оплаты труда;
- 3) взаимодействовать со специалистами смежных профилей;

- 4) вести переговоры с другими заинтересованными участниками;
- 5) готовить доклады, материалы к презентациям;
- 6) пользоваться глобальными информационными ресурсами;
- 7) владеть современными средствами телекоммуникаций;
- 8) разрабатывать инновационные технологии формирования и продвижения туров и пакетов туристических услуг;
- 9) организовывать проведение маркетинговых исследований спроса и предложения на туристические услуги;
- 10) анализировать и оценивать собранные данные;
- 11) осуществлять разработку концепции программы тура и стоимости туристических услуг;
- 12) обеспечивать разработку программ туристических маршрутов;
- 13) осуществлять серийное освоение результатов инновационного проектирования, проводить эффективную физкультурно-спортивную, рекреационно-оздоровительную деятельность по формированию, продвижению и реализации конкурентоспособной туристической продукции и услуг;
- 14) сегментировать потребительский рынок для формирования туристических групп при организации маршрутов;
- 15) оперировать деловыми логистическими приемами в профессиональной деятельности;
- 16) принимать меры по обеспечению безопасности туристов в период путешествия, предоставлению страховых услуг участникам путешествия;
- 17) предусматривать надежные способы связи туристов со спасательными службами, медицинскими учреждениями, органами охраны правопорядка местности, где осуществляется тур;
- 18) разрабатывать экскурсионные маршруты; организовывать зрелищно-развлекательные программы; разрабатывать и организовывать спортивно-анимационные мероприятия, фестивали, слеты и пр.;
- 19) обеспечивать информационное сопровождение экскурсионных услуг;
- 20) составлять планы проведения, сценарии спортивно-массовых, рекреационно-оздоровительных мероприятий;
- 21) осуществлять эффективную организацию сервиса размещения, питания, развлечения, лечения и оздоровления, экскурсионно-сопроводительного, социокультурного и транспортного обслуживания туристов;
- 22) планировать направление научно-исследовательских работ в сфере туризма;
- 23) квалифицированно проводить научные и мониторинговые исследования в туристической индустрии, сфере физической культуры и спорта;
- 24) разрабатывать и использовать современное методическое обеспечение;

25) использовать и совершенствовать массовые формы занятий оздоровительной, адаптивной физической культурой и туризмом;

26) осуществлять пропаганду физической культуры, спорта и туризма, здорового образа жизни с использованием современных рекламно-информационных и коммуникационных технологий.

В результате изучения дисциплины выпускник должен:

знать:

- влияние гигиенических факторов внешней среды на здоровье и работоспособность занимающихся туризмом;
- основы сбалансированного рационального питания;
- методы оценки микроклимата жилых и производственных помещений;
- требования личной гигиены;
- влияние вредных привычек на состояние здоровья;
- гигиенические требования к использованию факторов внешней среды;
- основы закаливания;
- особенности гигиенического обеспечения подготовки лиц среднего и пожилого возраста для походов;
- основы рационального и лечебного питания;

уметь:

- определять и оценивать гигиенические показатели факторов окружающей среды;
- определять суточный расход энергии и рассчитывать химический состав суточного пищевого рациона;
- использовать гигиенические факторы для укрепления здоровья;
- соблюдать личную гигиену;
- проводить оздоровительные мероприятия с учётом гигиенических требований;
- использовать в своей деятельности профессиональную лексику;
- критически оценивать и корректировать собственную профессиональную деятельность в зависимости от результатов контроля за деятельностью занимающихся;
- организовывать и проводить в доступных формах научные исследования в сфере профессиональной деятельности;

владеть:

- методами разработки гигиенических требований и рекомендаций по их реализации в условиях организации рекреационного туризма для детей и взрослых;
- способами определения суточного расхода энергии и расчета химического состава суточного пищевого рациона.

Изучение учебной дисциплины «Гигиена» рассчитано на общее

количество часов 144, из них 72 – аудиторных часа.

Распределение аудиторного времени по видам занятий для дневной формы получения образования в 4 семестре: лекции – 36 часов, практические занятия – 36 часов.

Распределение аудиторного времени по видам занятий для заочной формы получения образования в 4 семестре: лекции – 8 часов, практические занятия – 8 часов.

Формы текущей аттестации студентов по учебной дисциплине: для дневной формы получения образования в 4 семестре – зачет; для заочной формы получения образования в 4 семестре – зачет.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

РАЗДЕЛ I. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ В СФЕРЕ ТУРИЗМА

Тема 1. ВВЕДЕНИЕ В ДИСЦИПЛИНУ «ГИГИЕНА»

Гигиена как наука о сохранении и укреплении здоровья. Предмет и объект ее изучения. История развития гигиены. Задачи и основные разделы гигиены. Методы исследования (санитарного описания, санитарно-статистический, экспериментальный, физические, химические, бактериологические, физиолого-гигиенические и клинические), применяемые в гигиене.

Тема 2. ЗНАЧЕНИЕ ГИГИЕНИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ ВНЕШНЕЙ СРЕДЫ В СФЕРЕ ТУРИЗМА

Влияние загрязненного воздуха на здоровье, работоспособность и условия жизни людей. Атмосферное давление. Климат. Терморегуляция.

Гигиена водной среды. Вода как фактор внешней среды, ее гигиеническое и эпидемиологическое значение для человека. Источники и устройство водоснабжения (центрального и местного). Зона санитарной охраны водоисточников. Гигиеническое значение физико-химических показателей качества воды для занятий туризмом. Характеристика бактериологических показателей качества воды и ее роль в передаче инфекционных заболеваний. Методы определения качества воды (органолептических свойств, химического состава и содержания микроорганизмов). Определение оптимальной дозы коагулянта, хлорпотребности и остаточного хлора в воде. Методы очистки и обеззараживания воды, их гигиеническая характеристика.

Гигиена почвы. Почва как фактор внешней среды. Роль почвы в передаче эндемических, инфекционных и паразитарных заболеваний. Загрязнение и самоочищение почвы. Значение рельефа местности и почвы для построения спортсооружений. Химический состав почвы. Критерии оценки степени загрязнения почв. Оценка чистоты почвы. Методы очистки местности от загрязнения.

Тема 3. ГИГИЕНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ТУРИЗМОМ В СЛОЖНЫХ КЛИМАТИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ

Акклиматизация и временная адаптация (сроки и условия). Гигиеническое обеспечение туристов в условиях жаркого, холодного и горного климата. Профилактика, признаки, и первая помощь при переохлаждениях и перегреваниях в условиях похода и на отдыхе. Признаки и профилактика горной и кессонной болезни во время занятий туризмом (альпинизм и дайвинг).

Тема 4. БИОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ВНЕШНЕЙ СРЕДЫ И ПРОФИЛАКТИКА ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Понятие об инфекционных заболеваниях и периодах их развития. Характеристика основных звеньев эпидемиологического процесса. Классификация инфекционных заболеваний в зависимости от природы возбудителя. Источники и механизмы передачи инфекции. Понятие об иммунитете (характеристика его видов) и способах иммунизации и химиопрофилактики.

Общая характеристика наиболее распространенных инфекционных заболеваний. Профилактика аэрогенных, кишечных инфекций, грибковых и гнойничковых заболеваний.

Инфекционные заболевания, распространенные за пределами Республики Беларусь: природные очаги и меры профилактики. Обязательная вакцинация лиц, выезжающих за пределы нашего государства.

РАЗДЕЛ II. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К СТРОИТЕЛЬСТВУ И ЭКСПЛУАТАЦИИ ПРЕДПРИЯТИЙ ИНДУСТРИИ ТУРИЗМА И ОТДЫХА

Тема 5. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К СТРОИТЕЛЬСТВУ И ЭКСПЛУАТАЦИИ ГОСТИНИЦ И ОРГАНИЗАЦИЙ ГОСТИНИЧНОГО ТИПА

Гигиенические требования к местам размещения, к планировке и отделке внутренних помещений. Гигиенические требования к системе водоснабжения, канализации, отопления, вентиляции и освещенности гостиниц. Гигиеническая оценка освещенности, воздухообмена и отопления жилых и производственных помещений. Гигиенические требования к содержанию жилых помещений, мебели и мест общего пользования. Гигиенические и противоэпидемические требования к бельевому хозяйству гостиниц. Санитарные мероприятия, проводимые в гостиницах и организациях гостиничного типа.

Тема 7. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К СТРОИТЕЛЬСТВУ И ЭКСПЛУАТАЦИИ РЕСТОРАНОВ И КАФЕ

Гигиенические требования к планировке и отделке внутренних помещений ресторанов и кафе. Гигиенические требования к содержанию помещений. Характеристика помещений для хранения скоропортящихся продуктов, их санитарная обработка. Гигиенические требования к системе водоснабжения, канализации, отопления, вентиляции и освещенности ресторанов и кафе. Гигиеническая оценка освещенности, воздухообмена и отопления производственных помещений. Санитарные мероприятия, проводимые в ресторанах и кафе.

РАЗДЕЛ III. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПИТАНИЯ В ТУРИСТИЧЕСКОЙ ИНДУСТРИИ

Тема 7. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СБАЛАНСИРОВАННОГО

РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Значение питания для здоровья человека: последствия нерационального питания. Основные положения теории рационального сбалансированного питания. Нормы энергетической ценности питания для различных категорий населения. Регулируемые и нерегулируемые энерготраты. Методы определения суточного расхода энергии. Нормы калорийности пищевых рационов с учетом половых, возрастных, профессиональных особенностей и занятий физическими упражнениями и спортом. Контроль за калорийностью пищи.

Пищевые вещества. Гигиеническое значение белков. Потребность организма в белках в зависимости от половых, возрастных, профессиональных особенностей и занятий физическими упражнениями и спортом. Содержание белков в различных продуктах.

Гигиеническое значение жиров. Потребность в жирах в зависимости от половых, возрастных, профессиональных особенностей и занятий физическими упражнениями и спортом. Содержание жиров в различных продуктах.

Гигиеническое значение углеводов. Потребность в углеводах в зависимости от половых, возрастных, профессиональных особенностей и занятий физическими упражнениями и спортом. Содержание углеводов в различных продуктах.

Гигиеническое значение витаминов. Авитаминоз, гиповитаминоз, гипервитаминоз. Гигиеническая характеристика наиболее важных витаминов. Нормы витаминов в зависимости от половых, возрастных, профессиональных особенностей и занятий физическими упражнениями и спортом. Содержание витаминов в различных продуктах.

Гигиеническое значение минеральных веществ. Потребность организма в минеральных элементах в зависимости от половых, возрастных, профессиональных особенностей и занятий физическими упражнениями и спортом. Содержание минеральных веществ в различных продуктах.

Гигиеническое значение пищевых волокон и содержание их в различных продуктах.

Тема 8. ДОБРОКАЧЕСТВЕННОСТЬ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ И ПРОФИЛАКТИКА ПИЩЕВЫХ ОТРАВЛЕНИЙ

Понятие о доброкачественности продуктов питания (внешний вид, запах, вкус, содержание пищевых добавок и фальсификация). Гигиеническая оценка молока и молочных продуктов, мяса, колбасных изделий, рыбы, консервов, хлеба. Пищевые отравления (микробного и немикробного происхождения), их профилактика. Глистные инвазии: характеристика и профилактика гельминтозов (аскаридоза, трихоцефалеза, энтеробиоза). Температурно-влажностный режим и сроки хранения продуктов. Соблюдение принципа товарного соседства при хранении пищевых продуктов. Санитарные правила кулинарной обработки продуктов.

Тема 9. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ В ТУРИСТСКИХ ПОХОДАХ

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

РАЗДЕЛ IV. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ. ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

ТЕМА 10. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ФОРМИРУЮЩИЕ ЕГО ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ

Понятие «Образ жизни» и категории его определяющие - уровень, качество и стиль жизни. Понятие о здоровом образе жизни. Характеристика компонентов здорового образа жизни. Использование положительного влияния факторов окружающей среды в туризме.

Понятие о здоровье, болезни и состоянии «предболезни». Основные факторы риска для здоровья человека. Вредные привычки (курение, алкоголь и наркотики): влияние на организм человека и меры борьбы с ними.

Тема 11. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗАКАЛИВАНИЯ

Гигиеническое значение закаливания в современных условиях. Физиологический механизм закаливания. Специфический и неспецифический эффект закаливания. Общие и местные закаливающие процедуры.

Основные принципы закаливания (систематичность, постепенность, учет индивидуальных особенностей, разнообразие средств и форм, активный режим, сочетание общих и местных процедур, самоконтроль). Оценка эффективности закаливающих процедур.

Закаливание воздухом. Гигиеническая характеристика воздушных ванн и методика их применения. Закаливающее воздействие занятий физическими упражнениями и спортом на открытом воздухе.

Закаливание водой. Воздействие на организм водных процедур. Гигиеническая характеристика, методика и дозировка применения различных водных процедур (обтирание, обливание, душ и др.). Гигиеническая характеристика, методика и дозировка сильнодействующих водных процедур (растирание снегом, зимние купания). Гигиеническая характеристика, методика и дозировка местных водных процедур (полоскание горла, обмывание стоп, хождение босиком по росе и др.).

Закаливание солнцем. Гигиеническая характеристика воздействий солнечной радиации на организм. Отрицательное влияние чрезмерного солнечного облучения на здоровье и работоспособность. Методика приема солнечных ванн. Дозировка солнечных ванн (минутный и калорийный способ). Гигиеническая характеристика искусственного ультрафиолетового облучения. Методика применения различных источников ультрафиолетовой радиации

(ртутно-кварцевые, люминесцентные эритемные лампы).

Применение закаливающих процедур при различных видах занятий массовой физической культурой. Школы закаливания. Особенности применения закаливания в процессе занятий физкультурой и спортом.

Тема 12. ОСНОВЫ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

Понятие «личная гигиена». Элементы личной гигиены и их характеристика. Барьерная функция кожи и правила ухода за ней. Основные правила ухода за руками и ногами. Гигиена полости рта. Гигиена половой жизни. Рациональный режим дня. Гигиена сна.

Тема 13. ГИГИЕНА ОДЕЖДЫ И ОБУВИ

Гигиеническое значение одежды и обуви. Общие требования к одежде и обуви. Гигиенические требования к материалам, из которых изготавливаются одежда и обувь. Гигиенические требования к обычной и спортивной одежде (теплозащитные свойства, воздухопроницаемость, паропроницаемость, испаряемость, водоемкость, гигроскопичность и др.).

Использование различных видов одежды и обуви в зависимости от вида физических упражнений, условий тренировки и соревнований. Гигиенические правила ухода за спортивной одеждой и обувью.

Правила ухода за одеждой и обувью.

Тема 14. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ И ПРОВЕДЕНИЯ ТУРИСТСКИХ ПОХОДОВ

Особенности организации режима похода (передвижение и отдых, распорядок дня) в зависимости от возраста и уровня подготовленности его участников. Личное и групповое снаряжение, особенности его распределения среди участников. Санитарно-эпидемиологическая оценка маршрута. Требования к местам привалов, ночлегов и дневков.

Особенности личной гигиены в процессе подготовки и во время похода. Личная гигиена с использованием подручных средств в экстремальных условиях.

Гигиенические требования к экипировке туриста в различных климатических условиях. Правила ухода за одеждой и обувью в туристическом походе.

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

РАЗДЕЛ V. ВОЗРАСТНЫЕ ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ТУРИСТОВ

Тема 15. ГИГИЕНА ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Основные задачи гигиены детей и подростков. Анатомо-физиологические возрастные особенности детей и подростков. Гигиенические требования к

организации режима дня школьника. Гигиеническая характеристика возрастных особенностей детей и подростков. Влияние внешней среды и социальных факторов на рост и развитие детей и подростков. Гигиенические аспекты акселерации детей и подростков. Биологический возраст детей и подростков. Роль и значение гигиенических факторов на различных возрастных этапах.

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

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

Тема 16. ГИГИЕНА ЛИЦ ЗРЕЛОГО И ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ПОСЛЕ ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Понятие о процессе старения. Характеристика возрастных изменений организма у лиц зрелого и пожилого возраста. Профилактическое значение занятий туризмом для лиц зрелого и пожилого возраста.

Неблагоприятные факторы труда, влияющие на состояние здоровья работников сферы туризма. Общая характеристика средств восстановления работоспособности и профилактики профессиональных заболеваний.

Тема 17. СИСТЕМА ГИГИЕНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЗАНЯТИЙ РЕКРЕАЦИОННЫМ ТУРИЗМОМ ЛИЦ РАЗНОГО ВОЗРАСТА

Гигиенические требования и рекомендации к организации рекреационного туризма детей и подростков (ограничения по возрасту, состоянию здоровья, особенности адаптации организма к сложным климатическим условиям). Противопоказания к занятиям рекреационным туризмом по состоянию здоровья лиц зрелого и пожилого возраста. Обеспечение гигиенических условий туристу во время переезда к месту отдыха. Соблюдение туристом гигиенических норм при посещении общественных мест (пляжа, бассейна и других).

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ГИГИЕНА»

(дневная форма получения образования)

№ раздела, темы, подтемы	Название раздела, темы, подтемы	Количество аудиторных часов		Количество часов УСР	Форма контроля знаний
		лекции	практические занятия		
1	РАЗДЕЛ I. Гигиенические факторы в сфере туризма	8	6	2	
1.1	Введение в дисциплину «Гигиена»	2			
1.1.1 1.1.2 1.1.3 1.1.4 1.1.5	Гигиена как наука о сохранении и укреплении здоровья. Предмет и объект ее изучения. История развития гигиены. Задачи и основные разделы гигиены. Методы исследования (санитарного описания, санитарно-статистический, экспериментальный, физические, химические, бактериологические, физиолого-гигиенические и клинические), применяемые в гигиене	2			Групповая рефлексия
1.2	Значение гигиенических факторов внешней среды в сфере туризма	2	2		
1.2.1 1.2.2 1.2.3 1.2.4 1.2.5 1.2.6 1.2.7 1.2.8	Гигиена воздушной среды. Воздух и окружающая среда. Роль атмосферного воздуха в жизни человека, химические и физические состава атмосферного воздуха. Загрязнение атмосферного воздуха. Химический состав и загрязнение воздуха газообразными и механическими примесями. Влияние состава воздушной среды и загрязнителей атмосферы на организм человека во время занятий туризмом. Определение содержания углекислоты в воздухе помещений. Определение количества микробов в воздушной среде	2			Проверка презентаций

№ раздела, темы, подтемы	Название раздела, темы, подтемы	Количество аудиторных часов		Количество часов УСР	Форма контроля знаний
		лекции	практические занятия		
1.2.9	Влияние загрязненного воздуха на здоровье, работоспособность и условия жизни людей.				
1.2.10	Атмосферное давление.				
1.2.11	Климат.				
1.2.12	Терморегуляция.				
1.2.13	Гигиена водной среды. Вода как фактор внешней среды, ее гигиеническое и эпидемиологическое значение для человека.				
1.2.14	Источники и устройство водоснабжения (центрального и местного).				
1.2.15	Зона санитарной охраны водоемков.				
1.2.16	Гигиеническое значение физико-химических показателей качества воды для занятий туризмом.				
1.2.17	Характеристика бактериологических показателей качества воды и ее роль в передаче инфекционных заболеваний.				
1.2.18	Методы определения качества воды (органолептических свойств, химического состава и содержания микроорганизмов).				
1.2.19	Определение оптимальной дозы коагулянта, хлорпотребности и остаточного хлора в воде.				
1.2.20	Методы очистки и обеззараживания воды, их гигиеническая характеристика				
1.2.21	Гигиена почвы. Почва как фактор внешней среды.				
1.2.22	Химический состав почвы.				
1.2.23	Роль почвы в передаче эндемических, инфекционных и паразитарных заболеваний.		2		Проверка презентаций и тестовых заданий
1.2.24	Загрязнение и самоочищение почвы				

№ раздела, темы, подтемы	Название раздела, темы, подтемы	Количество аудиторных часов		Количество часов УСР	Форма контроля знаний
		лекции	практические занятия		
1.2.25 1.2.26 1.2.27 1.2.28	Оценка чистоты почвы. Критерии оценки степени загрязнения почв. Методы очистки местности от загрязнения. Значение рельефа местности и почвы для построения сооружений				
1.3	Гигиеническое обеспечение занятий туризмом в сложных климатических условиях	2	2		
1.3.1 1.3.2 1.3.3	Акклиматизация и временная адаптация (сроки и условия). Гигиеническое обеспечение туристов в условиях жаркого, холодного и горного климата. Профилактика, признаки, и первая помощь при переохлаждениях и перегреваниях в условиях похода и на отдыхе за рубежом	2			Групповая рефлексия
13.4	Признаки и профилактика горной и кессонной болезни во время занятий туризмом (альпинизм и дайвинг)		2		Проверка презентаций
1.4	Биологические факторы внешней среды и профилактика инфекционных заболеваний	2	2	2	
1.4.1 1.4.2 1.4.3 1.4.4	Понятие об инфекционных заболеваниях и периодах их развития. Характеристика основных звеньев эпидемиологического процесса. Классификация инфекционных заболеваний в зависимости от природы возбудителя. Источники и механизмы передачи инфекции	2			Групповая рефлексия
1.4.5 1.4.6	Понятие об иммунитете (характеристика его видов) и способах иммунизации и химиопрофилактики. Общая характеристика наиболее распространенных инфекционных		2		Проверка презентаций

№ раздела, темы, подтемы	Название раздела, темы, подтемы	Количество аудиторных часов		Количество часов УСР	Форма контроля знаний
		лекции	практические занятия		
1.4.7	заболеваний. Профилактика аэрогенных, кишечных инфекций, грибковых и гнойничковых заболеваний				
1.4.8	Инфекционные заболевания, распространенные за пределами Республики Беларусь: природные очаги и меры профилактики.			2	Проверка рефератов
1.4.9	Обязательная вакцинация лиц, выезжающих за пределы государства				
	РАЗДЕЛ II. Гигиенические требования к строительству и эксплуатации предприятий индустрии туризма и отдыха	2	2	4	
2.5	Гигиенические требования к строительству и эксплуатации гостиниц и организаций гостиничного типа	2		2	
2.5.1	Гигиенические требования к местам размещения, к планировке и отделке внутренних помещений.	2			Групповая рефлексия
2.5.2	Гигиенические требования к системе водоснабжения, канализации, отопления, вентиляции и освещенности гостиниц.				
2.5.3	Гигиеническая оценка освещенности, воздухообмена и отопления жилых и производственных помещений				
2.5.4	Гигиенические требования к содержанию жилых помещений, мебели и мест общего пользования.			2	Проверка рефератов
2.5.5	Гигиенические и противозидемические требования к бельевому хозяйству гостиниц.				
2.5.6	Санитарные мероприятия, проводимые в гостиницах и организациях гостиничного типа				
2.6	Гигиенические требования к строительству и эксплуатации ресторанов и кафе		2	2	

№ раздела, темы, подтемы	Название раздела, темы, подтемы	Количество аудиторных часов		Количество часов УСР	Форма контроля знаний
		лекции	практические занятия		
2.6.1	Гигиенические требования к строительству и эксплуатации ресторанов и кафе				Тестовые задания, ситуационные задачи
2.6.2	Гигиенические требования к планировке и отделке внутренних помещений ресторанов и кафе.		2		
2.6.3	Гигиенические требования к содержанию помещений.				
2.6.4	Характеристика помещений для хранения скоропортящихся продуктов, их санитарная обработка				
2.6.5	Гигиенические требования к системе водоснабжения, канализации, отопления, вентиляции и освещенности ресторанов и кафе. 1.6.5			2	Проверка рефератов
2.6.6	Гигиеническая оценка освещенности, воздухообмена и отопления производственных помещений.				
2.6.7	Санитарные мероприятия, проводимые в ресторанах и кафе				
	РАЗДЕЛ III. Гигиенические аспекты питания в туристической индустрии туризма и отдыха	6	2	6	
3.7	Гигиенические основы сбалансированного рационального питания	2		2	
3.7.1	Значение питания для здоровья человека: последствия нерационального питания.				Групповая рефлексия
3.7.2	Основные положения теории рационального сбалансированного питания.				
3.7.3	Нормы энергетической ценности питания для различных категорий населения.				
3.7.4	Регулируемые и нерегулируемые энерготраты.	2			
3.7.5	Методы определения суточного расхода энергии.				

№ раздела, темы, подтемы	Название раздела, темы, подтемы	Количество аудиторных часов		Количество часов УСР	Форма контроля знаний
		лекции	практические занятия		
3.7.6	Нормы калорийности пищевых рационов с учетом половых, возрастных, профессиональных особенностей и занятий физическими упражнениями и спортом.				
3.7.7	Контроль за калорийностью пищи.				
3.7.8	Гигиеническое значение белков.				
3.7.9	Содержание белков в различных продуктах.				
3.7.10	Потребность организма в белках в зависимости от половых, возрастных, профессиональных особенностей и занятий физическими упражнениями и спортом.				
3.7.11	Содержание жиров в различных продуктах.				
3.7.12	Потребность в жирах в зависимости от половых, возрастных, профессиональных особенностей и занятий физическими упражнениями и спортом.				
3.7.13	Потребность в углеводах в зависимости от половых, возрастных, профессиональных особенностей и занятий физическими упражнениями и спортом.				
3.7.14	Содержание углеводов в различных продуктах				
3.7.15	Гигиеническое значение витаминов.				
3.7.16	Авитаминоз, гиповитаминоз, гипервитаминоз.				
3.7.17	Гигиеническая характеристика наиболее важных витаминов.				
3.7.18	Нормы витаминов в зависимости от половых, возрастных, профессиональных особенностей и занятий физическими упражнениями и спортом.			2	Проверка рефератов
3.7.19	Содержание витаминов в различных продуктах				

№ раздела, темы, подтемы	Название раздела, темы, подтемы	Количество аудиторных часов		Количество часов УСП	Форма контроля знаний
		лекции	практические занятия		
3.7.20 3.7.21 3.7.22 3.7.23	Гигиеническое значение минеральных веществ. Потребность организма в минеральных элементах в зависимости от половых, возрастных, профессиональных особенностей и занятий физическими упражнениями и спортом. Содержание минеральных веществ в различных продуктах. Гигиеническое значение пищевых волокон и содержание их в различных продуктах.				
3.8	Доброкачественность продуктов питания и профилактика пищевых отравлений	2		2	
3.8.1 3.8.2	Понятие о доброкачественности продуктов питания (внешний вид, запах, вкус, содержание пищевых добавок и фальсификация). Гигиеническая оценка молока и молочных продуктов, мяса, колбасных изделий, рыбы, консервов, хлеба.	2			Групповая рефлексия
3.8.3 3.8.4 3.8.5 3.8.6 3.8.7	Пищевые отравления (микробного и немикробного происхождения), их профилактика. Глистные инвазии: характеристика и профилактика гельминтозов (аскаридоза, трихоцефалеза, энтеробиоза). Температурно-влажностный режим и сроки хранения продуктов. Соблюдение принципа товарного соседства при хранении пищевых продуктов. Санитарные правила кулинарной обработки продуктов			2	Проверка рефератов
3.9	Гигиенические основы организации питания в туристических походах	2	2	2	
3.9.1	Принципы полноценного, сбалансированного питания туриста.	2			Групповая

№ раздела, темы, подтемы	Название раздела, темы, подтемы	Количество аудиторных часов		Количество часов УСР	Форма контроля знаний
		лекции	практические занятия		
3.9.2	Особенности режима питания в различных климатических условиях				рефлексия
3.9.3 3.9.4 3.9.5	Подбор и хранение продуктов питания. Гигиеническая оценка различных способов обработки продуктов. Особенности приготовления пищи в туристическом походе		2		Дискуссии, метод анализа конкретных ситуаций
3.9.6 3.9.7	Особенности приготовления пищи в туристическом походе. Соблюдение водно-питьевого режима			2	Проверка рефератов
	РАЗДЕЛ IV. Здоровый образ жизни. Личная гигиена	6	12	4	
4.10	Здоровый образ жизни и формирующие его гигиенические факторы	2	2		
4.10.1 4.10.2 4.10.3 4.10.4 4.10.5	Понятие «Образ жизни» и категории его определяющие - уровень, качество и стиль жизни. Понятие о здоровом образе жизни. Характеристика компонентов здорового образа жизни. Использование положительного влияния факторов окружающей среды в туризме. Понятие о здоровье, болезни и состоянии «предболезни»	2			Групповая рефлексия
4.10.6 4.10.7	Основные факторы риска для здоровья человека. Вредные привычки (курение, алкоголь и наркотики): влияние на организм человека и меры борьбы с ними		2		Дискуссии, метод анализа конкретных ситуаций
4.11	Гигиенические основы закаливания	2	2		
4.11.1 4.11.2	Гигиеническое значение закаливания в современных условиях Физиологический механизм закаливания	2			Групповая рефлексия

№ раздела, темы, подтемы	Название раздела, темы, подтемы	Количество аудиторных часов		Количество часов УСР	Форма контроля знаний
		лекции	практические занятия		
4.11.3	Специфический и неспецифический эффект закаливания. Общие и местные закаливающие процедуры.				
4.11.4	Основные принципы закаливания (систематичность, постепенность, учет индивидуальных особенностей, разнообразие средств и форм, активный режим, сочетание общих и местных процедур, самоконтроль).				
4.11.5	Оценка эффективности закаливающих процедур.				
4.11.6	Закаливание воздухом. Гигиеническая характеристика воздушных ванн и методика их применения. Закаливающее воздействие занятий физическими упражнениями и спортом на открытом воздухе.				
4.11.7	Воздействие на организм водных процедур. Гигиеническая характеристика, методика и дозировка применения различных водных процедур (обтирание, обливание, душ и др.).				
4.11.8	Гигиеническая характеристика, методика и дозировка сильнодействующих водных процедур (растирание снегом, зимние купания).				
4.11.9	Гигиеническая характеристика, методика и дозировка местных водных процедур (полоскание горла, обмывание стоп, хождение босиком по росе и др.)				
4.11.9	Закаливание солнцем. Гигиеническая характеристика воздействий солнечной радиации на организм.				Дискуссии, метод анализа конкретных ситуаций
4.11.10	Отрицательное влияние чрезмерного солнечного облучения на здоровье и работоспособность		2		
4.11.11	Методика приема солнечных ванн				

№ раздела, темы, подтемы	Название раздела, темы, подтемы	Количество аудиторных часов		Количество часов УСР	Форма контроля знаний
		лекции	практические занятия		
4.11.12 4.11.13 4.11.14 4.11.15 4.11.16 4.11.17	Дозировка солнечных ванн (минутный и калорийный способ). Гигиеническая характеристика искусственного ультрафиолетового облучения. Методика применения различных источников ультрафиолетовой радиации (ртутно-кварцевые, люминесцентные эритемные лампы). Применение закаливающих процедур при различных видах занятий массовой физической культурой. Школы закаливания. Особенности применения закаливания в процессе занятий физкультурой и спортом				
4.12	Основы личной гигиены		2	2	
4.12.1 4.12.2 4.12.3 4.12.4	Понятие «личная гигиена». Элементы личной гигиены и их характеристика. Барьерная функция кожи и правила ухода за ней. Основные правила ухода за руками и ногами		2		Групповая рефлексия
4.12.5 4.12.6 4.12.7 4.12.8	Гигиена полости рта. Гигиена половой жизни. Рациональный режим дня. Гигиена сна.			2	Проверка тестовых заданий и рефератов
4.13	Гигиена одежды и обуви	2	2		
4.13.1 4.13.2 4.13.3	Гигиеническое значение одежды и обуви. Общие требования к одежде и обуви. Гигиенические требования к материалам, из которых изготавливаются одежда и обувь	2			Групповая рефлексия

№ раздела, темы, подтемы	Название раздела, темы, подтемы	Количество аудиторных часов		Количество часов УСР	Форма контроля знаний
		лекции	практические занятия		
4.13.4 4.13.5	Гигиенические требования к обычной и спортивной одежде (теплозащитные свойства, воздухопроницаемость, паропроницаемость, испаряемость, водоемкость, гигроскопичность и др.)				
4.13.6 4.13.7	Использование различных видов одежды и обуви в зависимости от вида физических упражнений, условий тренировки и соревнований. Гигиенические правила ухода за спортивной одеждой и обувью.		2		Проверка тестовых заданий и презентаций
4.14	Гигиенические основы подготовки и проведения туристских походов		4	2	
4.14.1 4.14.2 4.14.3 4.14.4	Особенности организации режима похода (передвижение и отдых, распорядок дня) в зависимости от возраста и уровня подготовленности его участников. Личное и групповое снаряжение, особенности его распределения среди участников. Санитарно-эпидемиологическая оценка маршрута. Требования к местам привалов, ночлегам и дневкам		2		Дискуссии, метод анализа конкретных ситуаций
4.14.5 4.14.6	Особенности личной гигиены в процессе подготовки и во время похода. Личная гигиена с использованием подручных средств в экстремальных условиях		2		Проверка тестовых заданий и презентаций
4.14.7 4.14.8 4.14.9	Гигиенические требования к экипировке туриста в различных климатических условиях. Правила ухода за одеждой и обувью в туристическом походе. Обеспечение безопасности и оказание первой помощи при несчастных			2	Проверка тестовых заданий и рефератов

№ раздела, темы, подтемы	Название раздела, темы, подтемы	Количество аудиторных часов		Количество часов УСР	Форма контроля знаний
		лекции	практические занятия		
	случаях в условиях похода				
	РАЗДЕЛ V. Возрастные гигиенические особенности туристов	6	4	2	
5.15	Гигиена детей и подростков	2	2		
5.15.1 5.15.2 5.15.3 5.15.4 5.15.5 5.15.6 5.15.7	Основные задачи гигиены детей и подростков. Анатомо-физиологические возрастные особенности детей и подростков. Гигиенические требования к организации режима дня школьника. Гигиеническая характеристика возрастных особенностей детей и подростков. Гигиенические аспекты акселерации детей и подростков. Биологический возраст детей и подростков. Роль и значение гигиенических факторов на различных возрастных этапах	2			Групповая рефлексия
5.15.8 5.15.9	Социально-гигиенические мероприятия по охране и укреплению здоровья подрастающего поколения в Республик Беларусь. Профилактика и коррекция нарушений осанки, плоскостопия в детском и подростковом возрасте		2		Проверка тестовых заданий и презентаций
5.16	Гигиена лиц зрелого и пожилого возраста. Гигиенические основы восстановления работоспособности после трудовой деятельности	2		2	
5.16.1 5.16.2 5.16.3	Понятие о процессе старения. Характеристика возрастных изменений организма у лиц зрелого и пожилого возраста. Профилактическое значение занятий туризмом для лиц зрелого и пожилого возраста	2			Групповая рефлексия

№ раздела, темы, подтемы	Название раздела, темы, подтемы	Количество аудиторных часов		Количество часов УСР	Форма контроля знаний
		лекции	практические занятия		
5.16.4	Неблагоприятные факторы труда, влияющие на состояние здоровья работников сферы туризма.			2	Проверка тестовых заданий и реферптов
5.16.5	Общая характеристика средств восстановления работоспособности и профилактики профессиональных заболеваний				
5.17	Система гигиенического обеспечения занятий рекреационным туризмом лиц разного возраста	2	2		
5.17.1	Гигиенические требования и рекомендации к организации рекреационного туризма детей и подростков (ограничения по возрасту, состоянию здоровья, особенности адаптации организма к сложным климатическим условиям).	2			Групповая рефлексия
5.17.2	Противопоказания к занятиям рекреационным туризмом по состоянию здоровья лиц зрелого и пожилого возраста				
5.17.3	Обеспечение гигиенических условий туристу во время переезда к месту отдыха.		2		
5.17.4	Соблюдение туристом гигиенических норм при посещении общественных мест (пляжа, бассейна и других)				
	Итого:	28	26	18	
	Зачет – 4 семестр				

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ГИГИЕНА»
(заочная форма получения образования)

№ раздела, темы, подтемы	Название раздела, темы, подтемы	Количество аудиторных часов		Самостоятельная работа	Форма контроля знаний
		лекции	практические занятия		
	РАЗДЕЛ I. Гигиенические факторы в сфере туризма	2	2	12	
1.1	Введение в дисциплину «Гигиена»			2	
1.1.1 1.1.2 1.1.3 1.1.4 1.1.5	Гигиена как наука о сохранении и укреплении здоровья. Предмет и объект ее изучения. История развития гигиены. Задачи и основные разделы гигиены. Методы исследования (санитарного описания, санитарно-статистический, экспериментальный, физические, химические, бактериологические, физиолого-гигиенические и клинические), применяемые в гигиене			2	
1.2	Значение гигиенических факторов в сфере туризма	2		4	
1.2.1 1.2.2 1.2.3 1.2.4 1.2.5 1.2.6 1.2.7	Гигиена воздушной среды. Воздух и окружающая среда. Роль атмосферного воздуха в жизни человека, химические и физические состава атмосферного воздуха. Загрязнение атмосферного воздуха. Химический состав и загрязнение воздуха газообразными и механическими примесями. Влияние состава воздушной среды и загрязнителей атмосферы на организм человека во время занятий туризмом. Определение содержания углекислоты в воздухе помещений	2		4	Групповая рефлексия

№ раздела, темы, подтемы	Название раздела, темы, подтемы	Количество аудиторных часов		Самостоятельная работа	Форма контроля знаний
		лекции	практические занятия		
1.2.8	Определение количества микробов в воздушной среде.				
1.2.9	Влияние загрязненного воздуха на здоровье, работоспособность и условия жизни людей.				
1.2.10	Атмосферное давление.				
1.2.11	Климат.				
1.2.12	Терморегуляция.				
1.2.13	Гигиена водной среды. Вода как фактор внешней среды, ее гигиеническое и эпидемиологическое значение для человека.				
1.2.14	Источники и устройство водоснабжения (центрального и местного).				
1.2.15	Зона санитарной охраны водоисточников.				
1.2.16	Гигиеническое значение физико-химических показателей качества воды для занятий туризмом.				
1.2.17	Характеристика бактериологических показателей качества воды и ее роль в передаче инфекционных заболеваний.				
1.2.18	Методы определения качества воды (органолептических свойств, химического состава и содержания микроорганизмов).				
1.2.19	Определение оптимальной дозы коагулянта, хлорпотребности и остаточного хлора в воде.				
1.2.20	Методы очистки и обеззараживания воды, их гигиеническая характеристика.				
1.2.21	Гигиена почвы. Почва как фактор внешней среды.				
1.2.22	Химический состав почвы.				
1.2.23	Роль почвы в передаче эндемических, инфекционных и паразитарных заболеваний				

№ раздела, темы, подтемы	Название раздела, темы, подтемы	Количество аудиторных часов		Самостоятельная работа	Форма контроля знаний
		лекции	практические занятия		
1.2.24 1.2.25 1.2.26 1.2.27 1.2.28	Загрязнение и самоочищение почвы. Оценка чистоты почвы. Критерии оценки степени загрязнения почв. Методы очистки местности от загрязнения. Значение рельефа местности и почвы для построения сооружений				
1.3	Гигиеническое обеспечение занятий туризмом в сложных климатических условиях			2	
1.3.1 1.3.2 1.3.3 1.3.4	Акклиматизация и временная адаптация (сроки и условия). Гигиеническое обеспечение туристов в условиях жаркого, холодного и горного климата. Профилактика, признаки, и первая помощь при переохлаждениях и перегреваниях в условиях похода и на отдыхе за рубежом. Признаки и профилактика горной и кессонной болезни во время занятий туризмом (альпинизм и дайвинг).			2	
1.4	Биологические факторы внешней среды и профилактика инфекционных заболеваний		2	4	
1.4.1 1.4.2 1.4.3 1.4.4 1.4.5	Понятие об инфекционных заболеваниях и периодах их развития. Характеристика основных звеньев эпидемиологического процесса. Классификация инфекционных заболеваний в зависимости от природы возбудителя. Источники и механизмы передачи инфекции. Понятие об иммунитете (характеристика его видов) и способах иммунизации и химиопрофилактики		2	4	Проверка тестовых заданий, конспектов и презентаций

№ раздела, темы, подтемы	Название раздела, темы, подтемы	Количество аудиторных часов		Самостоятельная работа	Форма контроля знаний
		лекции	практические занятия		
1.4.6	Общая характеристика наиболее распространенных инфекционных заболеваний.				
1.4.7	Профилактика аэрогенных, кишечных инфекций, грибковых и гнойничковых заболеваний.				
1.4.8	Инфекционные заболевания, распространенные за пределами Республики Беларусь: природные очаги и меры профилактики.				
1.4.9	Обязательная вакцинация лиц, выезжающих за пределы государств.				
	РАЗДЕЛ II. Гигиенические требования к строительству и эксплуатации предприятий индустрии туризма и отдыха	2	2	4	
2.5	Гигиенические требования к строительству и эксплуатации гостиниц и организаций гостиничного типа	2		2	
2.5.1	Гигиенические требования к местам размещения, к планировке и отделке внутренних помещений.				
2.5.2	Гигиенические требования к системе водоснабжения, канализации, отопления, вентиляции и освещенности гостиниц.				
2.5.3	Гигиеническая оценка освещенности, воздухообмена и отопления жилых и производственных помещений.				
2.5.4	Гигиенические требования к содержанию жилых помещений, мебели и мест общего пользования.	2		2	Групповая рефлексия
2.5.5	Гигиенические и противозидемические требования к бельевому хозяйству гостиниц.				
2.5.6	Санитарные мероприятия, проводимые в гостиницах и организациях гостиничного типа				
2.6	Гигиенические требования к строительству и эксплуатации		2	2	

№ раздела, темы, подтемы	Название раздела, темы, подтемы	Количество аудиторных часов		Самостоятельная работа	Форма контроля знаний
		лекции	практические занятия		
	ресторанов и кафе				
2.6.1	Гигиенические требования к строительству и эксплуатации ресторанов и кафе				
2.6.2	Гигиенические требования к планировке и отделке внутренних помещений ресторанов и кафе.				
2.6.3	Гигиенические требования к содержанию помещений.				
2.6.4	Характеристика помещений для хранения скоропортящихся продуктов, их санитарная обработка.		2	2	Тестовые задания, ситуационные задачи, дискуссии.
2.6.5	Гигиенические требования к системе водоснабжения, канализации, отопления, вентиляции и освещенности ресторанов и кафе.				
2.6.6	Гигиеническая оценка освещенности, воздухообмена и отопления производственных помещений.				
2.6.7	Санитарные мероприятия, проводимые в ресторанах и кафе				
	РАЗДЕЛ III. Гигиенические аспекты питания в туристической индустрии	2	2	10	
3.7	Гигиенические основы сбалансированного рационального питания			4	
3.7.1	Значение питания для здоровья человека: последствия нерационального питания.				
3.7.2	Основные положения теории рационального сбалансированного питания.			4	
3.7.3	Нормы энергетической ценности питания для различных категорий населения.				
3.7.4	Регулируемые и нерегулируемые энерготраты				

№ раздела, темы, подтемы	Название раздела, темы, подтемы	Количество аудиторных часов		Самостоятельная работа	Форма контроля знаний
		лекции	практические занятия		
3.7.5	Методы определения суточного расхода энергии.				
3.7.6	Нормы калорийности пищевых рационов с учетом половых, возрастных, профессиональных особенностей и занятий физическими упражнениями и спортом.				
3.7.7	Контроль за калорийностью пищи.				
3.7.8	Гигиеническое значение белков.				
3.7.9	Содержание белков в различных продуктах.				
3.7.10	Потребность организма в белках в зависимости от половых, возрастных, профессиональных особенностей и занятий физическими упражнениями и спортом.				
3.7.11	Содержание жиров в различных продуктах.				
3.7.12	Потребность в жирах в зависимости от половых, возрастных, профессиональных особенностей и занятий физическими упражнениями и спортом.				
3.7.13	Потребность в углеводах в зависимости от половых, возрастных, профессиональных особенностей и занятий физическими упражнениями и спортом.				
3.7.14	Содержание углеводов в различных продуктах.				
3.7.15	Гигиеническое значение витаминов.				
3.7.16	Авитаминоз, гиповитаминоз, гипервитаминоз.				
3.7.17	Гигиеническая характеристика наиболее важных витаминов.				
3.7.18	Нормы витаминов в зависимости от половых, возрастных, профессиональных особенностей и занятий физическими упражнениями и спортом.				

№ раздела, темы, подтемы	Название раздела, темы, подтемы	Количество аудиторных часов		Самостоятельная работа	Форма контроля знаний
		лекции	практические занятия		
3.7.19 3.7.20 3.7.21 3.7.22 3.7.23	Содержание витаминов в различных продуктах. Гигиеническое значение минеральных веществ. Потребность организма в минеральных элементах в зависимости от половых, возрастных, профессиональных особенностей и занятий физическими упражнениями и спортом. Содержание минеральных веществ в различных продуктах. Гигиеническое значение пищевых волокон и содержание их в различных продуктах				
3.8	Доброкачественность продуктов питания и профилактика пищевых отравлений		2	4	
3.8.1 3.8.2 3.8.3 3.8.4 3.8.5 3.8.6 3.8.7	Понятие о доброкачественности продуктов питания (внешний вид, запах, вкус, содержание пищевых добавок и фальсификация). Гигиеническая оценка молока и молочных продуктов, мяса, колбасных изделий, рыбы, консервов, хлеба. Пищевые отравления (микробного и немикробного происхождения), их профилактика. Глистные инвазии: характеристика и профилактика гельминтозов (аскаридоза, трихоцефалеза, энтеробиоза). Температурно-влажностный режим и сроки хранения продуктов. Соблюдение принципа товарного соседства при хранении пищевых продуктов. Санитарные правила кулинарной обработки продуктов		2	4	Дискуссии, метод анализа конкретных ситуаций
3.9	Гигиенические основы организации питания в туристских походах	2		2	

№ раздела, темы, подтемы	Название раздела, темы, подтемы	Количество аудиторных часов		Самостоятельная работа	Форма контроля знаний
		лекции	практические занятия		
3.9.1 3.9.2 3.9.3 3.9.4 3.9.5 3.9.6 3.9.7	Принципы полноценного, сбалансированного питания туриста. Особенности режима питания в различных климатических условиях. Подбор и хранение продуктов питания. Гигиеническая оценка различных способов обработки продуктов. Особенности приготовления пищи в туристском походе. Особенности приготовления пищи в туристском походе. Соблюдение водно-питьевого режима	2		2	Групповая рефлексия
	РАЗДЕЛ IV. Здоровый образ жизни. Личная гигиена	2	2	18	
4.10	Здоровый образ жизни и формирующие его гигиенические факторы			4	
4.10.1 4.10.2 4.10.3 4.10.4 4.10.5 4.10.6 4.10.7	Понятие «Образ жизни» и категории его определяющие - уровень, качество и стиль жизни. Понятие о здоровом образе жизни. Характеристика компонентов здорового образа жизни. Использование положительного влияния факторов окружающей среды в туризме. Понятие о здоровье, болезни и состоянии «предболезни». Основные факторы риска для здоровья человека. Вредные привычки (курение, алкоголь и наркотики): влияние на организм человека и меры борьбы с ними			4	
4.11	Гигиенические основы закаливания	2		2	
4.11.1 4.11.2	Гигиеническое значение закаливания в современных условиях. Физиологический механизм закаливания. Специфический и неспецифический эффект закаливания. Общие и местные закаливающие процедуры.	2		2	Групповая рефлексия

№ раздела, темы, подтемы	Название раздела, темы, подтемы	Количество аудиторных часов		Самостоятельная работа	Форма контроля знаний
		лекции	практические занятия		
4.11.3	Основные принципы закаливания (систематичность, постепенность, учет индивидуальных особенностей, разнообразие средств и форм, активный режим, сочетание общих и местных процедур, самоконтроль).				
4.11.4	Оценка эффективности закаливающих процедур.				
4.11.5	Закаливание воздухом. Гигиеническая характеристика воздушных ванн и методика их применения. Закаливающее воздействие занятий физическими упражнениями и спортом на открытом воздухе.				
4.11.6	Воздействие на организм водных процедур. Гигиеническая характеристика, методика и дозировка применения различных водных процедур (обтирание, обливание, душ и др.).				
4.11.7	Гигиеническая характеристика, методика и дозировка сильнодействующих водных процедур (растирание снегом, зимние купания).				
4.11.8	Гигиеническая характеристика, методика и дозировка местных водных процедур (полоскание горла, обмывание стоп, хождение босиком по росе и др.).				
4.11.9	Закаливание солнцем. Гигиеническая характеристика воздействий солнечной радиации на организм.				
4.11.10	Отрицательное влияние чрезмерного солнечного облучения на здоровье и работоспособность.				
4.11.11	Методика приема солнечных ванн.				
4.11.12	Дозировка солнечных ванн (минутный и калорийный способ).				
4.11.13	Гигиеническая характеристика искусственного ультрафиолетового				

№ раздела, темы, подтемы	Название раздела, темы, подтемы	Количество аудиторных часов		Самостоятельная работа	Форма контроля знаний
		лекции	практические занятия		
4.11.14 4.11.15 4.11.16 4.11.17	облучения. Методика применения различных источников ультрафиолетовой радиации (ртутно-кварцевые, люминесцентные эритемные лампы). Применение закаливающих процедур при различных видах занятий массовой физической культурой. Школы закаливания. Особенности применения закаливания в процессе занятий физкультурой и спортом				
4.12	Основы личной гигиены			4	
4.12.1 4.12.2 4.12.3 4.12.4 4.12.5 4.12.6 4.12.7 4.12.8	Понятие «личная гигиена». Элементы личной гигиены и их характеристика. Барьерная функция кожи и правила ухода за ней. Основные правила ухода за руками и ногами. Гигиена полости рта. Гигиена половой жизни. Рациональный режим дня. Гигиена сна			4	
4.13	Гигиена одежды и обуви			4	
4.13.1 4.13.2 4.13.3 4.13.4	Гигиеническое значение одежды и обуви. Общие требования к одежде и обуви. Гигиенические требования к материалам, из которых изготавливаются одежда и обувь. Гигиенические требования к обычной и спортивной одежде (теплозащитные свойства, воздухопроницаемость,			4	

№ раздела, темы, подтемы	Название раздела, темы, подтемы	Количество аудиторных часов		Самостоятельная работа	Форма контроля знаний
		лекции	практические занятия		
4.13.5	паропроницаемость, испаряемость, водоемкость, гигроскопичность и др.).				
4.13.6	Использование различных видов одежды и обуви в зависимости от вида физических упражнений, условий тренировки и соревнований.				
4.13.7	Гигиенические правила ухода за спортивной одеждой и обувью.				
4.14	Гигиенические основы подготовки и проведения туристских походов		2	4	
4.14.1	Особенности организации режима похода (передвижение и отдых, распорядок дня) в зависимости от возраста и уровня подготовленности его участников.				
4.14.2	Личное и групповое снаряжение, особенности его распределения среди участников.				
4.14.3	Санитарно-эпидемиологическая оценка маршрута.				
4.14.4	Требования к местам привалов, ночлегов и дневков.				
4.14.5	Особенности личной гигиены в процессе подготовки и во время похода.		2	4	Дискуссии, метод анализа конкретных ситуаций
4.14.6	Личная гигиена с использованием подручных средств в экстремальных условиях.				
4.14.7	Гигиенические требования к экипировке туриста в различных климатических условиях.				
4.14.8	Правила ухода за одеждой и обувью в туристическом походе.				
4.14.9	Обеспечение безопасности и оказание первой помощи при несчастных случаях в условиях похода.				
	РАЗДЕЛ V. Возрастные гигиенические особенности туристов			12	

№ раздела, темы, подтемы	Название раздела, темы, подтемы	Количество аудиторных часов		Самостоятельная работа	Форма контроля знаний
		лекции	практические занятия		
5.15	Гигиена детей и подростков				
5.15.1 5.15.2 5.15.3 5.15.4 5.15.5 5.15.6 5.15.7 5.15.8 5.15.9	Основные задачи гигиены детей и подростков. Анатомо-физиологические возрастные особенности детей и подростков. Гигиенические требования к организации режима дня школьника. Гигиеническая характеристика возрастных особенностей детей и подростков. Гигиенические аспекты акселерации детей и подростков. Биологический возраст детей и подростков. Роль и значение гигиенических факторов на различных возрастных этапах. Социально-гигиенические мероприятия по охране и укреплению здоровья подрастающего поколения в Республике Беларусь. Профилактика и коррекция нарушений осанки, плоскостопия в детском и подростковом возрасте				
5.16	Гигиена лиц зрелого и пожилого возраста. Гигиенические основы восстановления работоспособности после трудовой деятельности			6	
5.16.1 5.16.2 5.16.3 5.16.4	Понятие о процессе старения. Характеристика возрастных изменений организма у лиц зрелого и пожилого возраста. Профилактическое значение занятий туризмом для лиц зрелого и пожилого возраста. Неблагоприятные факторы труда, влияющие на состояние здоровья работников сферы туризма			6	

№ раздела, темы, подтемы	Название раздела, темы, подтемы	Количество аудиторных часов		Самостоятельная работа	Форма контроля знаний
		лекции	практические занятия		
5.16.5	Общая характеристика средств восстановления работоспособности и профилактики профессиональных заболеваний				
5.17	Система гигиенического обеспечения занятий рекреационным туризмом лиц разного возраста			6	
5.17.1	Гигиенические требования и рекомендации к организации рекреационного туризма детей и подростков (ограничения по возрасту, состоянию здоровья, особенности адаптации организма к сложным климатическим условиям).			6	
5.17.2	Противопоказания к занятиям рекреационным туризмом по состоянию здоровья лиц зрелого и пожилого возраста.				
5.17.3	Обеспечение гигиенических условий туристу во время переезда к месту отдыха.				
5.17.4	Соблюдение туристом гигиенических норм при посещении общественных мест (пляжа, бассейна и других)				
	Итого:	8	8	56	
	Зачет – 4 семестр				

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Самостоятельная работа студентов осуществляется в следующих основных формах, отличающихся степенью самостоятельности ее выполнения и управления/контроля со стороны преподавателя:

– управляемая самостоятельная работа (УСР), предусматривающая самостоятельное выполнение студентами учебного или исследовательского задания при опосредованном контроле и управлении преподавателя (указания с его стороны, рекомендации, научно-методическое и информационное обеспечение и др.);

– собственно самостоятельная работа, организуемая студентом в рациональное, с его точки зрения, время мотивируемая собственными познавательными потребностями и контролируемая им самим (например, подготовка к экзамену).

Наиболее эффективными формами и методами организации самостоятельной работы при освоении учебной дисциплины являются: ответы на вопросы по каждой теме раздела; выполнение промежуточных тестовых заданий; решение проблемно-ситуационных задач; выполнение самостоятельно разработанных творческих заданий и проектов (индивидуальных и коллективных); подготовка рефератов и их публичная защита с мультимедийной презентацией; участие в учебно-исследовательской деятельности; подготовка к публикации статей и тезисов докладов.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ

Практическое занятие – основной вид учебного практического занятия, целью которого является закрепление содержания учебного материала на основе синтеза изученной литературы, соотнесенной с материалом лекций; отработка определенных умений; формирование навыков деятельности.

Основные функции практических занятий:

- углубление, конкретизация, систематизация знаний, полученных студентами на предыдущих этапах обучения;

- формирование умений анализировать и критически оценивать различные источники знаний;

- развитие умений самостоятельной учебно-познавательной и научно-исследовательской работы;

- формирование рефлексивных умений;

- формирование умений вести дискуссию, пропагандировать, отстаивать свою точку зрения, развитие устной речи;

- контроль за степенью и характером усвоения учебного материала.

Участие студентов в практическом занятии предполагает соблюдение ими следующих правил (основных положений, на которых строится работа на занятиях):

- активно участвовать;
- говорить от первого лица;
- высказывать свое мнение четко и обоснованно;
- уважительно относиться к каждому студенту группы и не выражать пренебрежения ни к себе, ни к другим, даже в шутку;
- слушать студентов; дать возможность высказаться тому, кто говорит;
- быть готовым изменить свое мнение;
- стараться объективно оценивать свои мысли и чувства, уважать мысли и чувства других.

Наиболее распространенными формами проведения практических занятий являются: обсуждение студентами сообщений, докладов, выполненных ими заданий по определенной теме (вопросу); развернутая дискуссия по плану, заранее предложенному преподавателем; дискуссия по предварительно названной проблеме, когда вопросы сформированы совместно преподавателем и студентами на самом занятии; участие в работе «круглого стола», конференции; обсуждение гигиенических аспектов в туристической индустрии и их презентации.

ПЛАНЫ И ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ

РАЗДЕЛ I. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ В СФЕРЕ ТУРИЗМА

Занятие 1

Тема 2 « Значение гигиенических факторов внешней среды в сфере туризма»

Вопросы:

1. Объясните роль атмосферного воздуха в жизни человека.
2. Перечислите отличия физических и химических состав атмосферного воздуха.
3. Что входит в состав основных составляющих воздуха.
4. Перечислите факторы окружающей среды, играющие основную роль в загрязнении биосферы
5. С чем связано загрязнение воздуха газообразными и механическими примесями.
6. Объясните роль почвы в передаче эндемических, инфекционных и паразитарных заболеваний.
7. Каким образом происходит загрязнение и самоочищение почвы?
8. Дайте характеристику бактериологических показателей качества воды и ее роль в передаче инфекционных заболеваний.

9. Перечислить методы определения качества воды (органолептических свойств, химического состава и содержания микроорганизмов).

10. Перечислить методы определения оптимальной дозы коагулянта, хлорпотребности и остаточного хлора в воде.

11. Влияние рельефа местности и почвы для построения спортсооружений.

Формы контроля: устный опрос, тестирование, презентации.

Занятие №2

Тема 3. «Гигиеническое обеспечение занятий туризмом в сложных климатических условиях»

Вопросы:

1. Какие меры безопасности следует соблюдать во время занятий дайвингом?

2. Какие меры безопасности следует соблюдать во время занятий альпинизмом?

3. Объяснить механизм развития кессонной болезни

4. Гигиеническое обеспечение туристов в условиях жаркого, холодного и горного климата (по заданию преподавателя).

Тематика рефератов:

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

2. Признаки, и 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.

Формы контроля: устный опрос, тестирование, доклады, презентации.

Занятие №3

Тема 4 «Биологические факторы внешней среды и профилактика инфекционных заболеваний»

Тематика рефератов:

1. Характеристика звеньев эпидемиологического процесса.

2. Характеристика источников инфекции.

3. Пути передачи возбудителей инфекционных заболеваний.

4. Классификация инфекционных заболеваний в зависимости от природы возбудителя.

5. Инфекционные заболевания, распространенные за пределами Республики Беларусь: природные очаги и меры профилактики. Обязательная вакцинация лиц, выезжающих за пределы государства.

Формы контроля: устный опрос, тестирование, доклады, презентации.

РАЗДЕЛ II. Гигиенические требования к строительству и эксплуатации предприятий индустрии туризма и отдыха

Занятие №4

Тема 6 «Гигиенические требования к строительству и эксплуатации ресторанов и кафе»

Вопросы:

1. Сформулируйте цель и задачи гигиенических требований к эксплуатации и организации работы ресторана или кафе.
2. Расскажите об особенностях организации санитарной обработки помещений для хранения скоропортящихся продуктов.
3. Охарактеризуйте гигиенические требования к системе водоснабжения, канализации, отопления ресторанов и кафе.
4. Дайте гигиеническую оценку освещенности, воздухообмена производственных помещений ресторанов и кафе.
5. Объясните, с какой целью, и какие санитарные мероприятия проводятся в ресторанах и кафе.

Формы контроля: устный опрос, презентации, тесты.

РАЗДЕЛ III. Гигиенические аспекты питания в туристической индустрии

Занятие №5

Тема 9 «Гигиенические основы организации питания в туристических походах»

Вопросы:

1. Подберите продукты питания туриста в пешем походе на день, чтобы оно было полноценным и сбалансированным.
2. Составьте меню туриста в различных климатических условиях.
3. Какие особенности водно-питьевого режима в жарких условиях?
1. Перечислите основные принципы полноценного, сбалансированного питания туриста.
2. Особенности режима питания в различных климатических условиях.
3. Подбор и хранение продуктов питания в туристическом походе.
4. Гигиеническая оценка различных способов обработки продуктов.
5. Особенности приготовления пищи в туристском походе.

Формы контроля: устный опрос, тестирование, презентации.

РАЗДЕЛ IV. Здоровый образ жизни, личная гигиена

Занятие №6

Тема 10 «Здоровый образ жизни и формирующие его гигиенические факторы»

Вопросы:

1. Разработать тест-опросник по основным факторам риска для здоровья человека.
2. Провести среди однокурсников мини беседы на тему: «Вредные привычки (курение, алкоголь и наркотики): влияние на организм человека и меры борьбы с ними».
3. Как вы понимаете понятие «Здоровый образ жизни» и категории его определяющие - уровень, качество и стиль жизни?
4. Почему физическая культура является обязательным компонентом здорового образа жизни?
5. Почему курение является причиной многих заболеваний, и каких?

Тематика рефератов:

1. Понятие о здоровом образе жизни. Характеристика компонентов здорового образа жизни. Использование положительного влияния факторов окружающей среды в рекреационном туризме.
2. Понятие о здоровье, болезни и состоянии «предболезни».
3. Наркомания и ее последствия.
4. Алкоголизм и подрастающее поколение
5. Инфекции, передаваемые половым путем.

Формы контроля: тестирование, доклады, презентации.

Занятие №7

Тема 11 «Гигиенические основы закаливания»

Вопросы:

1. Что входит в понятие основные принципы закаливания?
2. Какие существуют методы оценки эффективности закаливающих процедур?
3. Объяснить физиологический механизм закаливания.
4. Чем отличаются общие и местные закаливающие процедуры?
5. Почему чрезмерное солнечное облучение отрицательно влияет на здоровье и работоспособность?
6. Какие существуют методы дозировки солнечных ванн и чем они отличаются друг от друга?
7. Дайте гигиеническую характеристику методик и дозировок местных водных процедур (полоскание горла, обмывание стоп, хождение босиком по росе и др.).
8. Дайте гигиеническую характеристику методик и дозировок

сильнодействующих водных процедур (растирание снегом, зимние купания).

9. Разработайте комплекс закаливающих процедур при различных видах занятий массовой физической культурой (по заданию преподавателя).

10. Разработайте методику приема солнечных ванн.

Тематика рефератов:

1. Специфический и неспецифический эффект закаливания.

2. Гигиеническая характеристика воздушных ванн и методика их применения.

3. Воздействие на организм водных процедур. Гигиеническая характеристика, методика и дозировка применения различных водных процедур (обтирание, обливание, душ и др.).

4. Гигиеническая характеристика воздействий солнечной радиации на организм.

5. Гигиеническая характеристика искусственного ультрафиолетового облучения.

6. Школы закаливания. Особенности применения закаливания в процессе занятий физкультурой и спортом.

Формы контроля: устный опрос, тестирование, доклады, презентации.

Занятие №8

Тема 12 «Основы личной гигиены»

Вопросы:

1. Что включает понятие элементы личной гигиены?

2. Дайте характеристику личной гигиене человека.

3. Объясните с физиологической точки зрения барьерную функцию кожи?

4. К чему могут привести беспорядочные половые связи?

5. Какова физиологическая роль сна?

6. Составьте рациональный режим дня с учетом возраста, работы, пола (по заданию преподавателя).

Тематика рефератов:

1. Понятие «личная гигиена».

2. Барьерная функция кожи и правила ухода за ней.

3. Основные правила ухода за руками и ногами.

4. Гигиена полости рта.

5. Гигиена половой жизни.

6. Рациональный режим дня.

7. Гигиена сна.

Формы контроля: устный опрос, тестирование, доклады, презентации.

Занятие №9

Тема 12 «Гигиена одежды и обуви»

Вопросы:

1. Каковы гигиенические требования к материалам, из которых

изготавливаются одежда и обувь?

2. Чем отличаются гигиенические требования к обычной и спортивной одежде?

3. Почему необходимо ухаживать за спортивной одеждой и обувью?

4. Каковы правила ухода за одеждой и обувью?

5. Подберите вид одежды и обуви в зависимости от вида физических упражнений, условий тренировки и соревнований (по заданию преподавателя)

Тематика рефератов:

1. Гигиеническое значение одежды и обуви. Общие требования к одежде и обуви.

2. Гигиенические требования к материалам, из которых изготавливаются одежда и обувь.

3. Гигиенические требования к обычной и спортивной одежде.

4. Гигиенические правила ухода за спортивной одеждой и обувью.

5. Правила ухода за одеждой и обувью.

Формы контроля: устный опрос, тестирование, доклады, презентации.

Занятие №10

Тема14 «Гигиенические основы подготовки и проведения туристических походов»

Вопросы:

1. Почему необходимо учитывать возраст и уровень подготовленности участников похода?

2. Как следует распределить личное и групповое снаряжение среди участников похода?

3. Для чего необходима оценка санитарно-эпидемиологического маршрута?

4. Какие требования предъявляются к местам привалов, ночлегов и дневок?

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

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

Тематика рефератов:

1. Особенности организации режима похода в зависимости от возраста и уровня подготовленности его участников.

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

3. Гигиенические требования к экипировке туриста в различных климатических условиях. Правила ухода за одеждой и обувью в туристическом походе.

Формы контроля: устный опрос, тестирование, доклады, презентации.

Занятие №11

Тема 14 «Гигиенические основы подготовки и проведения туристских походов»

Вопросы:

1. Перечислить основные гигиенические требования к экипировке туриста в различных климатических условиях (по заданию преподавателя).
2. Личная гигиена с использованием подручных средств в экстремальных условиях (по заданию преподавателя).
3. Окажите помощь при переломе голени.
4. Каковы ваши действия при артериальном кровотечении.
5. Определите последовательность действий при оказании первой медицинской помощи при травмах и несчастных случаях:
 - а) вызвать скорую помощь;
 - б) наложить асептическую повязку;
 - в) остановить кровотечение;
 - г) вынести пострадавшего из условий вызвавших травму или несчастный случай,
 - д) убедиться в наличии пульса на сонной артерии, дыхания, сознания.

Тематика рефератов:

1. Требования к местам привалов, ночлегов и дневков.
 2. Обеспечение безопасности и оказание первой помощи при несчастных случаях в условиях похода.
 3. Виды кровотечений. Методы остановки кровотечения.
 4. Техника наложения тугих повязок при вывихах, переломах.
- Формы контроля: устный опрос, тестирование, доклады, презентации.

РАЗДЕЛ V. Возрастные гигиенические особенности туристов

Занятие №12

Тема 15 «Гигиена детей и подростков»

Вопросы:

1. Какие факторы внешней среды оказывают влияние на рост и развитие детей и подростков?
2. Перечислите социальные факторы, оказывающие влияние на рост и развитие детей и подростков?
3. Какие виды нарушения осанки вы знаете?
4. Профилактика и коррекция нарушений осанки.
5. Что такое плоскостопие?
6. Профилактика плоскостопия в детском и подростковом возрасте.
7. Подберите комплекс упражнений для профилактики искривления позвоночника.
8. Подберите комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.

Тематика рефератов:

1. Основные задачи гигиены детей и подростков.

2. Гигиенические требования к организации режима дня школьника.
 3. Гигиеническая характеристика возрастных особенностей детей и подростков.
 4. Влияние внешней среды и социальных факторов на рост и развитие детей и подростков.
 5. Социально-гигиенические мероприятия по охране и укреплению здоровья подрастающего поколения в Республике Беларусь.
- Формы контроля: устный опрос, тестирование, доклады, презентации.

Занятие №13

Тема 17 «Система гигиенического обеспечения занятий рекреационным туризмом лиц разного возраста»

Вопросы:

1. Что собой представляет рекреационный туризм для детей и подростков?
2. Какие гигиенические требования предъявляются к организации рекреационного туризма детей и подростков?
3. Перечислите рекомендации к организации рекреационного туризма детей и подростков.
4. Какие ограничения по возрасту существуют для занятий рекреационным туризмом?
5. Какие ограничения по состоянию здоровья существуют для занятий рекреационным туризмом для взрослого населения?
6. Какие существуют ограничения по особенностям адаптации организма к сложным климатическим условиям?
7. Перечислите противопоказания к занятиям рекреационным туризмом по состоянию здоровья лиц зрелого и пожилого возраста.
8. Что необходимо знать туристу о гигиенических условиях во время переезда к месту отдыха?
9. Какие гигиенические нормы существуют при посещении общественных мест (пляжа, бассейна и других)?

Тематика рефератов:

1. Гигиенические требования и рекомендации к организации рекреационного туризма детей и подростков.
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).

Формы контроля: устный опрос, тестирование, доклады, презентации.

ТЕМЫ И ЗАДАНИЯ УПРАВЛЯЕМОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ГИГИЕНА»

РАЗДЕЛ I. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ В СФЕРЕ ТУРИЗМА

Занятие №1

Тема 4 «Биологические факторы внешней среды и профилактика инфекционных заболеваний»

Тематика рефератов:

1. Понятие об иммунитете, характеристика его видов.
2. Способы иммунизации и химиопрофилактики.
3. Общая характеристика наиболее распространенных инфекционных заболеваний (ОРВИ, грипп, дизентерия, токсикоинфекции, сальмонеллез).
4. Основные профилактические мероприятия при аэрогенных инфекциях.
5. Основные профилактические мероприятия при кишечных инфекциях.
6. Основные профилактические мероприятия при гематогенных инфекциях.
7. Основные профилактические мероприятия при трансмиссивных инфекциях.
8. Основные профилактические мероприятия при грибковых инфекциях

РАЗДЕЛ II. Гигиенические требования к строительству и эксплуатации предприятий индустрии туризма и отдыха

Занятие №2

Тема 5 «Гигиенические требования к строительству и эксплуатации гостиниц и организаций гостиничного типа»

Тематика рефератов:

1. Гигиенические требования к местам размещения, к планировке и отделке внутренних помещений гостиниц и организаций гостиничного типа.
2. Гигиенические требования к системе водоснабжения, канализации, отопления, вентиляции и освещенности гостиниц.
3. Гигиеническая оценка освещенности, воздухообмена и отопления жилых и производственных помещений.
4. Гигиенические требования к содержанию жилых помещений, мебели и мест общего пользования.
5. Гигиенические и противоэпидемические требования к бельевому хозяйству гостиниц.
6. Гигиенические требования к системе водоснабжения, канализации, отопления, вентиляции и освещенности гостиниц.

Занятие №3

Тема 6 «Гигиенические требования к строительству и эксплуатации ресторанов и кафе»

Тематика рефератов:

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.

РАЗДЕЛ III. Гигиенические аспекты питания в туристической индустрии

Занятие №4

Тема 7 «Гигиенические основы сбалансированного рационального питания»

Тематика рефератов:

1. Гигиеническое значение белков.
2. Потребность организма в белках в зависимости от половых, возрастных, профессиональных особенностей и занятий физическими упражнениями и спортом. Содержание белков в различных продуктах.
3. Потребность в жирах в зависимости от половых, возрастных, профессиональных особенностей и занятий физическими упражнениями и спортом. Содержание жиров в различных продуктах.
4. Потребность в углеводах в зависимости от половых, возрастных, профессиональных особенностей и занятий физическими упражнениями и спортом.
5. Методы определения суточного расхода энергии.
6. Нормы калорийности пищевых рационов с учетом половых, возрастных, профессиональных особенностей и занятий физическими упражнениями и спортом.
7. Рассчитать собственный суточный расход энергии с учетом возраста, пола и физической нагрузки.

Занятие №5

Тема 8 «Доброкачественность продуктов питания и профилактика пищевых отравлений»

Тематика рефератов:

1. Понятие о доброкачественности продуктов питания - внешний вид, запах, вкус, содержание пищевых добавок и фальсификация.
2. Гигиеническая оценка молока и молочных продуктов, мяса, колбасных изделий, рыбы, консервов, хлеба.
3. Пищевые отравления микробного и немикробного происхождения, их профилактика.
4. Температурно-влажностный режим и сроки хранения продуктов. Соблюдение принципа товарного соседства при хранении пищевых продуктов.
5. Санитарные правила кулинарной обработки продуктов.
6. Основные виды гельминтозов, встречающиеся на территории Республики Беларусь.
7. Аскаридоз и его профилактика.
8. Энтеробиоз и его профилактика.
9. Трихинеллез и его профилактика.

Занятие №6

Тема 9 «Гигиенические основы организации питания в туристских походах»

Тематика рефератов:

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 в туристическом походе.

РАЗДЕЛ IV. Здоровый образ жизни личная гигиена

Занятие №7

Тема12 «Основы личной гигиены»

Тематика рефератов:

1. Понятие «личная гигиена».
2. Элементы личной гигиены и их характеристика.
3. Барьерная функция кожи и правила ухода за ней.
4. Основные правила ухода за руками и ногами.
5. Гигиена полости рта.
6. Гигиена половой жизни.
7. Рациональный режим дня.
8. Гигиена сна.

Занятие №8

Тема 14 «Гигиенические основы подготовки и проведения туристских походов»

Тематика рефератов:

1. Особенности организации режима похода (передвижение и отдых, распорядок дня) в зависимости от возраста и уровня подготовленности его участников.
2. Личное и групповое снаряжение, особенности его распределения среди участников.
3. Санитарно-эпидемиологическая оценка маршрута.
4. Требования к местам привалов, ночлегов и дневок.
5. Особенности личной гигиены в процессе подготовки и во время похода.
6. Личная гигиена с использованием подручных средств в экстремальных условиях.
7. Гигиенические требования к экипировке туриста в различных климатических условиях.
8. Правила ухода за одеждой и обувью в туристическом походе.
9. Обеспечение безопасности и оказание первой помощи при несчастных случаях в условиях похода.

РАЗДЕЛ V. Возрастные гигиенические особенности туристов

Занятие №9

Тема 16 «Гигиена лиц зрелого и пожилого возраста. Гигиенические основы восстановления работоспособности после трудовой деятельности»

Тематика рефератов:

1. Понятие о процессе старения.
2. Характеристика возрастных изменений организма у лиц зрелого и пожилого возраста.
3. Профилактическое значение занятий туризмом для лиц зрелого и пожилого возраста.
4. Неблагоприятные факторы труда, влияющие на состояние здоровья работников сферы туризма.
5. Общая характеристика средств восстановления работоспособности и профилактики профессиональных заболеваний.
6. Основные средства профилактики профессиональных заболеваний
7. Средства восстановления работоспособности различных профессиональных заболеваний.
8. Разработать перечень средств восстановления работоспособности при различных профессиональных заболеваниях (по заданию преподавателя).

ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ

1. Методы определения атмосферного давления, и влажности воздуха.
2. Методы определения температуры и движения воздуха. Определение содержания углекислоты и количества микробов в воздушной среде.
3. Гигиеническая характеристика почвы.
4. Методы определения качества воды (органолептических, химических и бактериологических свойств).
5. Методы очистки и обеззараживания воды.
6. Загрязнение воздуха и борьба с ними.
7. Санитарно-гигиенические показатели факторов внешней среды и методы их определения.
8. Атмосферное давление. Электрическое состояние воздушной среды.
9. Погода. Климат. Акклиматизация.
10. Физиологическое и гигиеническое значение воды.
11. Гигиеническая характеристика источников водоснабжения.
12. Очистка и обеззараживание воды в условиях похода.
13. Инфекционные заболевания: характеристика и профилактика наиболее распространенных из них.
14. Инфекционные заболевания, распространенные за пределами Республики Беларусь: природные очаги и меры профилактики.
15. Гигиеническая оценка освещенности производственных помещений.
16. Гигиенические требования к эксплуатации гостиниц и организаций гостиничного типа.
17. Гигиенические требования к строительству и эксплуатации ресторанов и гостиниц.
18. Гигиенические требования к освещению гостиниц и организаций гостиничного типа.
19. Гигиеническая оценка воздухообмена и отопления производственных помещений.
20. Санитарно-гигиенические показатели микроклимата жилых и производственных помещений и методы их определения.
21. Социальная значимость проблемы питания. Значение питания для здоровья, физического развития.
22. Калорийность пищи.
23. Определение суточного расхода энергии.
24. Методика оценки суточного пищевого рациона.
25. Гигиеническая оценка энергетической и питательной ценности пищевого рациона.
26. Усвояемость пищи и режим питания.
27. Гигиенические основы рационального сбалансированного питания.
28. Основные продукты питания. Краткая гигиеническая характеристика пищевых продуктов.
29. Основные продукты питания для походов и их гигиеническая характеристика.

30. Калорийность и качественный состав пищи.
 31. Калорийность пищи и гигиенические требования к пищевым продуктам.
 32. Гигиеническая оценка пищевых продуктов и профилактика гельминтозов.
 33. Понятие о здоровье и здоровом образе жизни.
 34. Вредные привычки (курение, алкоголь и наркотики): влияние на организм человека и меры борьбы с ними.
 35. Обеспечение безопасности и оказание первой помощи при несчастных случаях в условиях похода.
 36. Система гигиенического обеспечения туристских походов.
 37. Гигиенические основы закаливания.
 38. Гигиена физической культуры и спорта.
 39. Гигиенические основы закаливания.
 40. Гигиеническое обеспечение подготовки к походу в условиях низкой температуры.
 41. Гигиеническое обеспечение подготовки к походу в условиях временной адаптации.
 42. Гигиена физической культуры лиц среднего и пожилого возраста.
 43. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.
 44. Закаливание солнцем. Способы дозирования солнечных ванн.
- Осложнения.
45. Закаливание в туристической практике.
 46. Гигиеническая характеристика гидропроцедур.
 47. Эксплуатация спортивной одежды и обуви и уход за ними
 48. Гигиенические основы закаливания и принципы закаливания.

ТЕМАТИКА ПРЕЗЕНТАЦИЙ

1. Гигиена как наука о сохранении и укреплении здоровья.
2. Гигиена воздушной среды.
3. Гигиена водной среды.
4. Гигиена почвы.
5. Гигиеническое обеспечение туристов в условиях жаркого, холодного и горного климата.
6. Гигиенические требования к строительству и эксплуатации гостиниц и организаций гостиничного типа.
7. Биологические факторы внешней среды и профилактика инфекционных заболеваний.
8. Гигиенические требования к строительству и эксплуатации ресторанов и кафе
9. Основные положения теории рационального сбалансированного питания.

10. Нормы калорийности пищевых рационов с учетом половых, возрастных, профессиональных особенностей и занятий физическими упражнениями и спортом.

11. Потребность в жирах в зависимости от половых, возрастных, профессиональных особенностей и занятий физическими упражнениями и спортом.

12. Потребность в углеводах в зависимости от половых, возрастных, профессиональных особенностей и занятий физическими упражнениями и спортом.

13. Потребность организма в белках в зависимости от половых, возрастных, профессиональных особенностей и занятий физическими упражнениями и спортом.

14. Нормы витаминов в зависимости от половых, возрастных, профессиональных особенностей и занятий физическими упражнениями и спортом.

15. Понятие о доброкачественности продуктов питания (внешний вид, запах, вкус, содержание пищевых добавок и фальсификация).

16. Принципы полноценного, сбалансированного питания туриста.

17. Особенности приготовления пищи в туристическом походе.

18. Понятие «образ жизни» и категории его определяющие - уровень, качество и стиль жизни.

19. Вредные привычки (курение, алкоголь и наркотики): влияние на организм человека и меры борьбы с ними.

20. Основные принципы закаливания (систематичность, постепенность, учет индивидуальных особенностей, разнообразие средств и форм, активный режим, сочетание общих и местных процедур, самоконтроль).

21. Гигиеническая характеристика воздушных ванн и методика их применения.

22. Гигиеническая характеристика, методика и дозировка применения различных водных процедур (обтирание, обливание, душ и др.).

23. Гигиеническая характеристика воздействий солнечной радиации на организм.

24. Элементы личной гигиены и их характеристика.

25. Гигиенические требования к обычной и спортивной одежде (теплозащитные свойства, воздухопроницаемость, паропроницаемость, испаряемость, водоемкость, гигроскопичность и др.).

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

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

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

29. Общая характеристика средств восстановления работоспособности и профилактики профессиональных заболеваний.

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

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

(с одним правильным ответом)

1. Ученый, которому принадлежит первая русская работа гигиенического характера

1. Мудров М.Я.;
2. Пирогов Н.И.;
3. Герцен А.И.;
4. Ломоносов М.В.

2. Требования к снаряжению:

1. лёгкое
2. прочное
3. надёжное
4. все ответы правильные

3. Важное место в теории функционального питания уделяется:

1. биологически активным пищевым добавкам, антиоксидантам;
2. аминокислотам;
3. балластным веществам;
4. витаминам и микроэлементам.

4. Туристская палатка должна быть:

1. непромокаемой
2. быстро устанавливаться и разбираться
3. защищать от комаров и мошки
4. обеспечивать максимум удобств

5. Закаливание это:

1. купание в холодной воде и хождение босиком
2. приспособление организма к воздействию внешней среды
3. сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и

подвижными играми

4. 1 + 2 + 3

6. При окислении 1 грамма жира выделяется ккал энергии

1. 4,1
2. 6,3
3. 9,3
4. 12,1

7. Какое из представленных утверждений НЕ соответствует действительности ?

1. сочетая упражнения с закаливанием, можно повысить общую устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов

2. проведение занятий «на природе» создает благоприятный фон, повышает привлекательность занятий, способствует формированию эстетических восприятий

3. оздоровительной эффект природных факторов обладает способностью к «переносу», он проявляется в различных условиях повседневной жизни и труда

4. все представленные утверждения соответствуют действительности

8. *Наиболее значимый принцип закаливания из приведенных*

1. эффективность закаливания зависит от соответствия видов и режимов закаливающих процедур внешним условиям, в которых эти процедуры проводятся

2. эффективность закаливания обеспечивается последовательным и постепенным замещением видов и режимов закаливающих процедур более интенсивными;

3. эффективность закаливания существенно повышается, если с каждой последующей процедурой изменять температуру воды или воздуха;

4. эффективность закаливания существенно повышается при регулярном чередовании видов закаливающих процедур.

9. *К закаливанию можно приступить в возрасте:*

1. с момента рождения

2. старше 6

3. 25-50 лет

4. в любом

10. *Распорядок похода составляется*

1. заблаговременно

2. перед самым походом

3. во время похода

4. во время привала

11. *В какой день похода следует выбрать наиболее щадящий режим?*

1. в первый

2. в последний

3. в середине похода

4. ни в какой

12. *Максимальное расстояние, которое можно проходить за день похода*

1. 1,5-4,0

2. 4,5-6,5 км.

3. 7.5 – 8,5км

4. 9,0- 10 км

13. *Метод исследования в гигиене, используемый при изучении влияния факторов внешней среды на состояние здоровья и работоспособность человека*

1. экспериментальный;

2. физический;

3. физиолого-гигиенический;

4. санитарно-статистический.

- 14.** *Продолжительность сна взрослого человека в походе составляет*
1. 5-6 часов
 2. 6-7 часов
 3. 8—9 часов
 4. 11-12 часов
- 15.** *Туристское снаряжение подразделяется на*
1. личное
 2. групповое
 3. специальное
 4. 1 + 2
- 16.** *НЕ относится к групповому снаряжению:*
1. топор
 2. пила
 3. лопата
 4. фонарик
- 17.** *Закаливание включает:*
1. гигиенические мероприятия, направленные на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды;
 2. систему организационных форм физической культуры, несущих ярко выраженный тренирующий эффект;
 3. систему физических упражнений, способствующих повышению уровня физической подготовленности
 4. нет правильного ответа
- 18.** *НЕ относится к личному снаряжению:*
1. спальник (одеяло)
 2. коврик туристический
 3. кружка, ложка, миска, нож
 4. средство для мытья посуды
- 19.** *Закаливающие процедуры следует начинать с обливания:*
1. водой имеющей температуру тела
 2. горячей водой
 3. холодной водой
 4. теплой водой
- 20.** *На стоянку необходимо прибывать так, чтобы все приготовления к ночлегу, разбивка лагеря и ужин заканчивались:*
1. после наступления темноты
 2. до наступления темноты
 3. затемно
 4. нет правильного ответа
- 21.** *Завтрак от дневного рациона составляет*
1. 15%
 2. 25%
 3. 35%.
 4. 45%

22. *В походе за час – полчаса до подъема кто должен просыпается*
1. дежурный
 2. санинструктор
 3. руководитель группы
 4. повор
23. *В первой половине дня во время похода рекомендуется делать привалы длительностью*
1. 10 мин через каждые 50 мин ходьбы
 2. 10 мин через каждые 80 мин ходьбы
 3. 20 мин через каждые 50 мин ходьбы
 4. 20 мин каждые 60 мин ходьбы
24. *Выходить на маршрут желательно*
1. как можно раньше
 2. как можно позже
 3. в середине дня
 4. не имеет значения
25. *Метод исследования, позволяющий оценить суммарное влияние социальных, природных, экономических и других факторов на важные показатели состояния здоровья населения или отдельных групп людей*
1. санитарно-статистический
 2. санитарного описания
 3. клинический
 4. физиолого-гигиенический
26. *Целесообразно в первые дни похода:*
1. сократить привычный период сна на 1 - 1.5 ч.
 2. сокращать период сна на 2 – 2,5 ч.
 3. увеличить продолжительность сна на 1 – 1.5 ч.
 4. увеличивать продолжительность сна на 2 -2,5 ч
27. *О чем свидетельствует присутствие в воде водоемов высоких концентраций азота аммиака:*
1. свежее загрязнение водоемов органическими веществами
 2. периодическое загрязнение водоемов органическими веществами
 3. давнее загрязнение водоемов органическими веществами, процессы самоочищения завершены
 4. отсутствует загрязнение водоемов органическими веществами
28. *С каким именем связано зарождение гигиены физических упражнений и спорта?*
1. Гиппократ
 2. Лесгафт П.Ф.
 3. Авиценна
 4. Ломоносов М.В.
29. *Наиболее важными компонентами питания являются*
1. биологически активные пищевые добавки, антиоксиданты;
 2. аминокислоты

3. балластные вещества
4. витамины и микроэлементы.

30. *В структуре причин, влияющих на состояние здоровья населения, наибольший удельный вес имеет:*

1. наследственность (генетический фактор)
2. природно-климатические условия
3. образ жизни
4. качество медицинской помощи
5. экологические факторы

31. *Резкое ускорение полового созревания, увеличение роста детей и подростков называется*

1. ретардация
2. акселерация
3. деградация
4. аккумуляция.

32. *Низкомолекулярные органические соединения, обладающие высокой биологической активностью и содержащиеся в пище в небольших количествах*

1. белки
2. жиры
3. витамины
4. пищевые волокна.

33. *Комплекс методов повышения функциональных резервов организма и его устойчивости к неблагоприятным факторам путем систематического тренирующего дозированного воздействия ими*

1. тренировка
2. закаливание
3. восстановление
4. оздоровление.

34. *Социально-биологический процесс приспособления человека к новым климатогеографическим условиям*

1. адаптация
2. дезадаптация
3. акклиматизация
4. акселерация.

35. *Основной структурный компонент костной ткани*

1. вода
2. витамин С
3. железо
4. кальций.

36. *Основной источник энергии для организма*

1. белки
2. жиры
3. углеводы

4. витамины.
37. *Какие почвы с гигиенической точки зрения считаются наиболее благоприятными?*
1. супесчаные
 2. суглинистые
 3. глинистые
 4. торфяные.
38. *Величина основного обмена у мужчин составляет в ккал*
1. 1000 – 1200
 2. 1300 – 1400
 3. 1500 – 1600
 4. 1700 – 1800
39. *Больше всего витамина С? находится в*
1. лимоне
 2. перце
 3. клюкве
 4. киви
40. *Норматив остаточного свободного хлора в питьевой воде:*
1. 0,1 – 0,3 мг/л
 2. 0,5 – 0,8 мг/л
 3. 0,3 – 0,5 мг/л
 4. 0,8 – 1,2 мг/л
41. *Обморожению способствует*
1. высокая влажность
 2. низкая температура
 3. ветер
 4. 2 + 3
42. *Химический состав атмосферного воздуха*
1. азот, кислород, вода, углекислый газ, инертные газы
 2. азот, кислород, углекислый газ, инертные газы
 3. азот, кислород, водород, углекислый газ
 4. азот, кислород, озон, углекислый газ, вода, инертные газы.
43. *Не рекомендуется проводить соревнования при температуре*
1. + 25° и - 20°
 2. + 20° и - 30°
 3. + 35° и - 25°
 4. + 30° и - 30°
44. *Наиболее характерные особенности пищевых отравлений:*
1. наличие диспептических расстройств
 2. высокая температура
 3. высокая контагиозность
 4. внезапное начало заболевания, короткий инкубационный период, связь заболевания с приемом пищи, неконтагиозность

- 45.** *Соотношение белков, жиров и углеводов в питании взрослого человека*
1. 1:1:6
 2. 1:2:3
 3. 2:1:3
 4. 1:1:4
- 46.** *Суточная потребность углеводов взрослого здорового человека*
1. 200 - 30 г;
 2. 300 - 400 г;
 3. 400 - 500 г;
 4. 500 – 700 г.
- 47.** *Соотношение белков, жиров и углеводов в питании ребенка дошкольного возраста*
1. 1:1:6;
 2. 1:2:3;
 3. 2:1:3;
 4. 1:1:4.
- 48.** *Продукты, в которых находится витамин B₁₂?*
1. только растительного происхождения
 2. только животного происхождения
 3. как в продуктах растительного, так и животного происхождения
 4. в продуктах нет, только в поливитаминах
- 49.** *Наиболее частое заболевание детей, возникающее при УФ-голодании*
1. рак кожи
 2. рахит
 3. туберкулез
 4. остеопороз.
- 50.** *Наибольшее количество микроорганизмов находится в почве на глубине.*
1. 0 – 5 см
 2. 5 – 10 см
 3. 10 – 15 см
 4. 15 – 20 см
- 51.** *Процент углекислого газа в атмосферном воздухе составляет*
1. 3 %
 2. 1 %
 3. 0,1 %
 4. 0,04 %
- 52.** *Потребность взрослого человека в жирах животного происхождения:*
1. 30 %
 2. 50 %
 3. 70 %
 4. 80 %
- 53.** *Величина основного обмена у женщин составляет в ккал*

1. 1000 – 1200
2. 1300 – 1400
3. 1500 – 1600
4. 1700 – 1800

54. *Степень общего бактериального загрязнения воды*

1. окисляемость;
2. остаточный хлор;
3. общее количество бактерий в 1 мл;
4. коли-титр.

55. *Метод исследования в гигиене, обладающий высокой чувствительностью*

1. физический
2. химический
3. экспериментальный
4. клинический

56. *Фактор, максимально влияющий на здоровье:*

1. уровень медицины, медицинская активность
2. экологии
3. образ жизни;
4. генетика

57. *При недостатке витаминов группы В у человека наблюдается:*

1. замедление роста
2. дистрофия
3. анемия
4. кариес

58. *Процент кислорода в атмосферном воздухе составит*

1. 31 %
2. 21 %
3. 11 %
4. 1 %

59. *Определение понятия «Здоровье», сформированное экспертами ВОЗ:*

1. Отсутствие хронических заболеваний и морфо-функциональных отклонений

2. Социальное благополучие

3. Состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов

4. 1 + 2 + 3

60. *Здоровый образ жизни – это:*

1. способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья

2. осознанная необходимость постоянного выполнения человеком гигиенических правил укрепления и сохранения индивидуального и общественного здоровья

3. медицинская активность, направленная на сохранение и улучшение здоровья как условие развития других сторон жизни

4. правильное экологическое поведение, направленное на сохранение и улучшение здоровья как условие развития других сторон жизни.

5. все ответы правильные

61. *Эндемические заболевания - это:*

1. заболевания, вызываемые загрязнением воды бытовыми сточными водами

2. заболевания, связанные с загрязнением водоемов радионуклидами

3. заболевания, вызываемые недостатком микроэлементов в воде и продуктах питания в связи с недостатком их в почве данного района

4. заболевания, вызываемые с избытком микроэлементов в воде и продуктах питания в связи с избытком их в почве данного района

62. *Предельно допустимое содержание углекислого газа в воздухе помещений жилых и общественных зданий:*

1. не более 0,04 %

2. не более 0,1 %

3. не более 0,04 %

4. не более 0,5 %

63. *Гигиенический норматив относительной влажности воздуха в помещении:*

1. 40 – 60%

2. 20 – 30%

3. 50 – 70%

4. 60 – 80%

64. *Пыль – понятие, характеризующее:*

1. физическое состояние вещества: раздробленность его на мелкие частицы от нескольких десятков до долей нм

2. химические свойства вещества

3. электростатическая заряженность частиц

4. нет правильного ответа

65. *Определение понятия «профессиональные болезни»:*

1. острые интоксикации, вызванные вредными химическими факторами в условиях производства

2. хронические интоксикации, вызванные вредными химическими факторами в условиях производства

3. заболевания, вызванные воздействием вредных факторов на работающих, в условиях производства

4. 1 + 2 + 3

66. *Состояние здоровья детей и подростков полно характеризует комплекс показателей:*

1. физическое развитие, наличие или отсутствие хронического заболевания, соматическая и инфекционная заболеваемость, степень резистентности организма к неблагоприятным факторам окружающей среды

2. физическое и нервно-психическое развитие, функциональное состояние органов и систем, наличие или отсутствие хронического заболевания, степень резистентности организма к неблагоприятным факторам окружающей среды

3. физическое и нервно-психическое развитие, патологическая пораженность, функциональное состояние органов и систем, соматическая и инфекционная заболеваемость, заболеваемость по обращаемости с временной утратой трудоспособности

4. нет правильного ответа

67. *Оптимальное соотношение белков, жиров, углеводов в рационах питания взрослого трудоспособного населения является:*

1. 1 : 1 : 4

1. 1 : 1,2 : 4,6

2. 1 : 0,8 : 5

3. 1 : 0,3 : 3

68. *Здоровое питание - это:*

1. питание, обеспечивающее течение физиологических функций в организме

2. употребление продуктов питания животного происхождения

3. употребление продуктов питания растительного происхождения

4. питание, обеспечивающее оптимальное течение всех физиологических функций, рост и физическое развитие, работоспособность и здоровье человека в соответствии с возрастом, полом, характером труда, климатическими и другими условиями

69. *Определение «пищевое отравление»:*

1. острое заболевание, возникающее при употреблении пищи, содержащей токсин, накопившийся в результате развития специфического возбудителя

2. острое заболевание, возникающее в результате употребления пищи, массивно обсемененной определенного вида микроорганизмами, либо содержащей токсины для организма веществ микробной или немикробной природы

3. состояние, обусловленное недостаточным по количеству потреблением пищи в течение продолжительного времени

4. нет правильного ответа

70. *Основные требования к качеству питьевой воды:*

1. вода должна обладать благоприятными органолептическими свойствами

2. не иметь примесей

3. вода должна обладать благоприятными органолептическими свойствами, быть безвредной по химическому составу

4. вода должна обладать благоприятными органолептическими свойствами, быть безвредной по химическому составу, безопасной в эпидемическом отношении

71. *О чем свидетельствует присутствие в воде водоемов высоких концентраций нитратов:*

1. свежее загрязнение водоемов органическими веществами
2. периодическое загрязнение водоемов органическими веществами
3. давнее загрязнение водоемов органическими веществами, процессы самоочищения завершены
4. отсутствует загрязнение водоемов органическими веществами

72. *Физическое развитие детей и подростков – это:*

1. совокупность морфологических и функциональных показателей организма, характеризующих рост и развитие и определяющих запас физических сил и дееспособность
2. совокупность морфологических признаков организма, определяющих силу, быстроту, ловкость и выносливость
3. достигнутый уровень морфофункционального развития
4. уровень нравственного развития

73. *Комплексная оценка физического развития - это:*

1. определение группы физического развития
2. определение уровня биологического развития
3. оценка с помощью методов: сигмальных отклонений, шкал регрессии, центильного
4. определение группы физического развития и его гармоничности, уровня биологического развития

74. *Основными причинами экологического кризиса являются:*

1. нерациональное использование природных ресурсов
2. недостаточность научных, профессиональных, общественных экологических знаний
3. технико-экономические факторы
4. социально-политические факторы
5. кажущаяся безграничность природных ресурсов
6. кажущаяся безграничность процессов самоочищения в природе
7. недостаточность финансовых средств на природоохранную деятельность
8. нет правильного ответа

75. *Природно-обусловленный дефицит йода в биосфере формирует комплекс йоддефицитных состояний среди населения:*

1. эндемический зоб
2. кариес зубов
3. гипотиреоз
4. рахит

76. *Основные источники витамина D в питании:*

1. печень трески
2. свиное сало
3. морская рыба
4. растительное масло

5. молоко

77. *Симптомы С- витаминной недостаточности:*

1. понижение резистентности капилляров
2. понижение темновой адаптации
3. кровоточивость десен
4. разрыхление десен

78. *Общие суточные энергозатраты складываются из затрат энергии на:*

1. основной обмен
2. специфическое динамическое действие пищи
3. тепловой обмен
4. физическую активность

79. *Основные гигиенические требования к хранению скоропортящихся пищевых продуктов:*

1. сырье и готовые продукты должны храниться в отдельных холодильных камерах
2. при хранении пищевых продуктов необходимо соблюдать правила товарного соседства, температурно-влажностный режим и сроки хранения
3. соблюдать только температурно-влажностный режим
4. учитывать сроки хранения

80. *К социально-гигиеническим факторам риска роста и развития детей и подростков НЕ относится:*

1. низкий уровень здоровья родителей, особенно женщин
2. неудовлетворительное качество питания
3. вредные привычки и асоциальные формы поведения
4. повышенный и высокий уровень техногенного загрязнения объектов природной среды
5. солнечная радиация

81. *Основными причинами экологического кризиса являются:*

1. Нерациональное использование природных ресурсов
2. Недостаточность научных, профессиональных, общественных экологических знаний
3. Техничко-экономические факторы
4. Социально-политические факторы
5. Кажущаяся безграничность природных ресурсов
6. Кажущаяся безграничность процессов самоочищения в природе
7. Недостаточность финансовых средств на природоохранную деятельность

82. *Природно-обусловленный дефицит йода в биосфере формирует комплекс йоддефицитных состояний среди населения:*

1. Эндемический зоб
2. Кариес зубов
3. Гипотиреоз
4. Рахит

5. Умственная отсталость

83. *Методы комплексной оценки действия метеофакторов на организм человека:*

1. Метод эффективно-эквивалентных температур
2. Седиментационный метод
3. Метод результирующих температур
4. Метод физиологических реакций
5. Аспирационный метод

84. *Основные источники витамина «Д» в питании:*

1. Печень трески
2. Морская рыба
3. Растительное масло
4. Молоко
5. Свиное сало

85. *Симптомы С-витаминной недостаточности:*

1. Петехии
2. Понижение резистентности капилляров
3. Понижение темновой адаптации
4. Кровоточивость десен
5. Разрыхление десен

86. *Показатели, используемые для оценки состояния обмена витамина «С» в организме:*

1. Общий белок сыворотки крови
2. Витамин в моче и плазме крови
3. Показателей темновой адаптации
4. Резистентность капилляров

87. *Общие суточные энергозатраты складываются из затрат энергии на:*

1. Основной обмен
2. Специфическое динамическое действие пищи
3. Тепловой обмен
4. Физическую активность

88. *Основные гигиенические требования к хранению скоропортящихся пищевых продуктов:*

1. Сырье и готовые продукты должны храниться в отдельных холодильных камерах

2. При хранении пищевых продуктов необходимо соблюдать правила товарного соседства температурно-влажностный режим и сроки хранения

89. *При отборе проб воды для микробиологического анализа из водопроводного крана (водопроводной сети) необходимо :*

1. Спустить воду из крана в течение 10 минут
2. Отбирать пробы воды в чистую посуду
3. Отбирать пробы воды в стерильную посуду
4. Прополоскать емкость (бутыль) исследуемой водой 2-3 раза

5. Обжечь краны спиртовым факелом
6. Набрать воду, оставив место под пробкой небольшое количество воздушного пространства
7. Закрыть бутылку пробкой
8. Пробку и горлышко перед закрытием бутылки обжечь в пламени огня
9. Закрыть бутылку пробкой с бумажным колпачком, который закрепляется шпагатом

90. *Укажите социально-гигиенические факторы риска роста и развития детей и подростков:*

1. Низкий уровень здоровья родителей, особенно женщин
2. Неудовлетворительное качество питания
3. Вредные привычки и асоциальные формы поведения
4. Повышенный и высокий уровень техногенного загрязнения объектов природной среды
5. Дисбаланс химических элементов в природной среде
6. Высокий уровень заболеваний, передающихся половым путем
7. Неудовлетворительные материально-бытовые условия жизни.

ПРОГРАММНЫЕ ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ГИГИЕНА»

1. Предмет и задачи гигиены. Гигиена как наука о сохранении и укреплении здоровья.
2. Методы исследования, применяемы в гигиене (санитарного описания, санитарно-статистический, экспериментальный, физические, химические, бактериологические, физиолого-гигиенические и клинические).
3. Характеристика физических свойств воздушной среды (атмосферного давления, температуры, влажности, скорости и направления движения воздуха) и их значение для занятий туризмом.
4. Методы определения и гигиеническая оценка атмосферного давления, температуры, влажности и движения воздуха.
5. Химический состав и загрязнение воздуха газообразными и механическими примесями.
6. Влияние состава воздушной среды и загрязнителей атмосферы на организм человека при занятиях туризмом.
7. Определение содержания углекислоты в воздухе помещений. Определение количества микробов в воздушной среде.
8. Источники и устройство водоснабжения (центрального и местного). Зона санитарной охраны водоемчиков.
9. Гигиеническое значение физико-химических показателей качества воды для занятий туризмом.
10. Характеристика бактериологических показателей качества воды и ее роль в передаче инфекционных заболеваний.
11. Методы определения органолептических свойств качества воды.
12. Методы определения химического состава качества воды и содержания микроорганизмов, радионуклидов.
13. Методы очистки и обеззараживания воды, их гигиеническая характеристика. Определение оптимальной дозы коагулянта, хлорпотребности и остаточного хлора в воде.
14. Гигиеническая характеристика почвы: химический состав и свойства, радиационное загрязнение.
15. Акклиматизация и временная адаптация (сроки и условия).
16. Гигиеническое обеспечение туристов в условиях жаркого, холодного и горного климата.
17. Признаки, профилактика и первая помощь при переохлаждениях в условиях похода и на отдыхе.
18. Признаки, профилактика и первая помощь при перегреваниях в условиях похода и на отдыхе.
19. Признаки и профилактика горной и кессонной болезни во время занятий альпинизмом.

20. Признаки и профилактика горной и кессонной болезни во время занятий и дайвингом.

21. Гигиенические требования к местам размещения, к планировке и отделке внутренних помещений.

22. Гигиенические требования к системе водоснабжения, канализации, отопления, вентиляции и освещенности гостиниц.

23. Гигиеническая оценка освещенности, воздухообмена и отопления жилых и производственных помещений гостиниц и организаций гостиничного типа.

24. Гигиенические требования к содержанию жилых помещений, мебели и мест общего пользования гостиниц и организаций гостиничного типа.

25. Гигиенические и противоэпидемические требования к бельевому хозяйству гостиниц и организаций гостиничного типа.

26. Гигиенические требования к планировке и отделке внутренних, содержанию помещений ресторанов и кафе.

27. Характеристика помещений ресторанов и кафе для хранения скоропортящихся продуктов, их санитарная обработка.

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

29. Гигиеническая оценка освещенности, воздухообмена и отопления производственных помещений. Санитарные мероприятия, проводимые в ресторанах и кафе.

30. Значение питания для здоровья человека, последствия нерационального питания.

31. Основные положения теории рационального сбалансированного питания. Нормы энергетической ценности питания для различных категорий населения.

32. Значение и гигиеническая характеристика белков, жиров, углеводов. Содержание белков, жиров, углеводов в пищевых продуктах и нормы их потребления.

33. Методика оценки суточного пищевого рациона. Определение суточного расхода энергии. Гигиеническая оценка энергетической и питательной ценности пищевого рациона.

34. Обеспечение здорового питания участников туристского похода. Отбор продуктов, упаковки для транспортировки, режим питания в походе.

35. Понятие о доброкачественности продуктов питания (внешний вид, запах, вкус, содержание пищевых добавок и фальсификация). Гигиеническая оценка молока и молочных продуктов, мяса, колбасных изделий, рыбы, консервов, хлеба.

36. Пищевые отравления (микробного и немикробного происхождения), их профилактика.

37. Глистные инвазии: характеристика и профилактика гельминтозов (аскаридоза, трихоцефалеза, энтеробиоза).

38. Температурно-влажностный режим и сроки хранения продуктов. Соблюдение принципа товарного соседства при хранении пищевых продуктов. Санитарные правила кулинарной обработки продуктов.

39. Особенности режима питания в различных климатических условиях.

40. Технология приготовления пищи в туристическом походе. Соблюдение водно-питьевого режима.

41. Понятие о закаливании, физиологический механизм закаливания. Характеристика гигиенических средств закаливания (солнца, воздуха и воды).

42. Основные гигиенические требования к закаливанию. Принципы закаливания. Правила и дозировка закаливания воздухом, водой и солнцем.

43. Понятие «личная гигиена». Элементы личной гигиены и их характеристика (правила ухода за кожей, полостью рта).

44. Рациональный режим труда (учебы) и отдыха. Гигиена сна.

45. Гигиеническое значение одежды и обуви. Общие требования к одежде и обуви. Правила ухода за одеждой и обувью.

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

47. Личное и групповое снаряжение, особенности его распределения среди участников. Санитарно-эпидемиологическая оценка маршрута.

48. Особенности личной гигиены в процессе подготовки и во время похода. Личная гигиена с использованием подручных средств в экстремальных условиях.

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

50. Правила ухода за одеждой и обувью в туристском походе.

51. Неблагоприятные факторы труда, влияющие на состояние здоровья работников сферы туризма.

52. Общая характеристика средств восстановления работоспособности и профилактики профессиональных заболеваний.

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

54. Профилактическое значение занятий туризмом для лиц зрелого и пожилого возраста. Противопоказания к занятиям рекреационным туризмом по состоянию здоровья.

55. Обеспечение гигиенических условий туристу во время переезда к месту отдыха. Соблюдение туристом гигиенических норм при посещении общественных мест (пляжа, бассейна и других).

ДИАГНОСТИКА КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ

Учебным планом специальности 1-89 01 01 «Туризм и гостеприимство» в качестве формы текущей аттестации студентов по учебной дисциплине «Гигиена» предусмотрен зачет.

Результаты текущей аттестации студентов в форме зачета оцениваются отметками «зачтено», «не зачтено». Положительной является отметка «зачтено», отметка «не зачтено» является неудовлетворительной.

Для диагностики компетенций используются следующие формы:

1. Устная форма.
2. Письменная форма.
3. Устно-письменная форма.

К устной форме диагностики компетенций относятся:

1. Доклады на конференциях.
2. Устные ответы.
3. Оценивание на основе деловой игры.

К письменной форме диагностики компетенций относятся:

1. Тесты.
2. Контрольные опросы.
3. Рефераты.
4. Публикации статей, докладов.
5. Оценивание на основе деловой игры.

К устно-письменной форме диагностики компетенций относятся:

1. Отчеты по домашним практическим упражнениям с их устной защитой.
2. Зачет.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТА

Баллы	Показатели оценки
не зачтено	Отсутствие приращения знаний и компетенций в рамках образовательного стандарта высшего образования, отказ от ответа, неявка на аттестацию без уважительной причины
не зачтено	Фрагментарные знания в рамках образовательного стандарта высшего образования; знание отдельных литературных источников, рекомендованных учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Гигиена»; неумение использовать терминологию учебной дисциплины, наличие в ответе грубых, логических ошибок; пассивность на практических занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий
не зачтено	Недостаточно полный объем знаний в рамках образовательного стандарта высшего образования; знание части основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Гигиена»; использование научной терминологии, изложение ответа на вопросы с существенными, логическими ошибками; слабое владение инструментарием учебной дисциплины, некомпетентность в решении стандартных (типовых) задач; неумение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях изучаемой учебной дисциплины; пассивность на практических занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий
зачтено	Достаточный объем знаний в рамках образовательного стандарта высшего образования; усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Гигиена»; использование научной терминологии, логическое изложение ответа на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении стандартных (типовых) задач; неумение под руководством преподавателя решать стандартные (типовые) задачи; умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать оценку; работа под руководством преподавателя на практических занятиях, допустимый уровень культуры исполнения заданий
зачтено	Достаточные знания в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Гигиена»; использование научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач; способность самостоятельно применять типовые решения в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Гигиена»; усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой по учебной дисциплине; умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им сравнительную оценку; самостоятельная работа на практических занятиях, фрагментарное участие в групповых обсуждениях, достаточный уровень культуры исполнения заданий
зачтено	Достаточные полные и систематизированные знания в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Гигиена»; использование научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обобщения и обоснованные выводы; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач; способность самостоятельно

	<p>применять типовые решения в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Гигиена»; усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой по учебной дисциплине; умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им сравнительную оценку; активная самостоятельная работа на практических занятиях, периодическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий</p>
зачтено	<p>Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Гигиена»; использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач; свободное владение типовыми решениями в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Гигиена»; усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой по учебной дисциплине; усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой по учебной дисциплине; умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку; самостоятельная работа на практических занятиях, участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий</p>
зачтено	<p>Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Гигиена»; использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения; владение инструментарием учебной дисциплины (методами комплексного анализа, техникой информационных технологий), умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач; самостоятельно решать сложные проблемы в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Гигиена»; усвоение основной литературы; усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой по учебной дисциплине; умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку; активная самостоятельная работа на практических занятиях, систематическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий</p>
зачтено	<p>Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Гигиена»; точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач; способность самостоятельно решать сложные проблемы в нестандартной ситуации рамках типовой учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Гигиена»; полное усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой по учебной дисциплине; умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку; систематическая, активная самостоятельная работа на практических занятиях, творческое участие в</p>

	групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий
зачтено	Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Гигиена», а также по основным вопросам, выходящим за ее пределы; точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы; безупречное владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач; способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации; полное и глубокое усвоение основной, дополнительной литературы по изучаемой учебной дисциплине; умение свободно ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку, использовать научные достижения других дисциплин; творческая самостоятельная работа на практических занятиях, творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий

ТЕРМИНОЛОГИЧЕСКИЙ СЛОВАРЬ

Авитаминоз – отсутствие поступления какого-либо витамина в организм.

Адаптация – совокупность приспособительных реакций организма к изменяющимся условиям существования, выработанных в процессе эволюционного развития и способных преобразовываться, совершенствоваться на протяжении индивидуального развития организма.

Акклиматизация — приспособление растений, животных и человека к новым природно-климатическим факторам

Аскаридоз — заболевание, вызванное паразитированием в организме аскарид.

Атмосферное или барометрическое давление – давление воздуха, окружающего земной шар.

Бактерии - микроорганизмы более примитивные, чем животные и растительные клетки, для которых характерно отсутствие ядерной мембраны.

Болезнь – процесс, возникающий в результате воздействия на организм вредоносного (чрезвычайного) раздражителя внешней или внутренней среды, характеризующийся понижением приспособляемости живого организма к внешней среде при одновременной мобилизации его защитных сил.

Ботулизм — острое инфекционное заболевание, вызванное ботулиновой бактерией и ее токсином, развивающейся в анаэробных условиях.

Биоритмы – ритмико-циклические (суточные, сезонные и др.) колебания характера и интенсивности тех или иных биологических процессов и явлений, обеспечивающие возможность приспособления организмов к циклическим изменениям окружающей среды.

Важнейший элемент физического воспитания - «школа» движений, система гимнастических упражнений и правила их выполнения (основные способы ходьбы, бега, плавания, скольжения на коньках и лыжах и др.), «школа» мяча (игра в волейбол, баскетбол, футбол теннис и др.).

Величина физической нагрузки – мера воздействия физических упражнений на организм человека.

Врожденный иммунитет – иммунитет, обусловленный генетически. Передается по наследству и характеризуется невосприимчивостью одного биологического вида к возбудителям, вызывающих заболевание у другого вида.

Вкус воды - определяется растворенными в ней веществами органического и неорганического происхождения и различается по характеру и интенсивности. Различают четыре основных вида вкуса: соленый, кислый, сладкий, горький. Интенсивность вкуса и привкуса определяют при 20 °С и оценивают по пятибалльной системе,

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) - учреждение ООН, деятельность которого направлена на борьбу с особо опасными болезнями и разработку международных санитарных правил. ВОЗ координирует

осуществление программ, нацеленных на решение проблем охраны здоровья и максимальное укрепление здоровья всего населения Земли.

Гельминт - представитель различных паразитирующих червей, в том числе трематод, ленточных червей и нематод.

Геогигиена - научная дисциплина, исследующая медицинские аспекты глобальных последствий деятельности человека: прямые и опосредованные через изменения экосистем воздействия на здоровье человека.

Гигиена - наука, изучающая влияние различных факторов окружающей среды и производственной деятельности на здоровье человека, его работоспособность, продолжительность жизни.

Гигиена детей и подростков - раздел гигиены, изучающий проблемы охраны и укрепления здоровья детей и подростков, разрабатывающий гигиенические рекомендации для постановки учебно-воспитательного и трудового процесса в школах, профтехучилищах и детских учреждениях.

Гигиена питания - раздел гигиены, изучающий влияние на организм пищевых рационов с различным содержанием питательных веществ; потребности организма в их количестве и оптимальное соотношение в зависимости от условий труда и быта; меры профилактики алиментарных заболеваний.

Гигиеническая диагностика - система мышления и действий, имеющих целью исследование состояний природной и социальной среды, здоровья человека (популяции) и установление взаимосвязи между состоянием среды и здоровьем.

Гигиеническая донозологическая диагностика - изучение и оценка данных об окружающей человека природной и социальной среде.

Гигиенический норматив загрязнений - максимальная концентрация вредного вещества, которая за определенное время воздействия не влияет на здоровье человека и его потомство, а также на компоненты экосистемы и природное сообщество в целом.

Гигиена почвы — один из элементов биосферы, почва во многом определяет гигиеническое состояние внешней среды, оказывая большое влияние на состояние здоровья людей и санитарно-гигиенические условия жизни.

Гигиена труда или профессиональная гигиена - раздел гигиены, изучающий воздействие трудового процесса и окружающей производственной среды на организм работающих, с целью разработки санитарно-гигиенических и лечебно-профилактических нормативов и мероприятий, направленных на создание более благоприятных условий труда, обеспечение здоровья и высокого уровня трудоспособности человека.

Гигиеническая физическая культура – утренняя гимнастика, прогулки, физические упражнения в режиме дня, не связанные со значительными нагрузками.

Гипердинамиа – нарушение функций организма при чрезмерной двигательной активности, приводящее к истощению и снижению сопротивляемости организма к повреждающим факторам окружающей среды.

Гипервитаминоз – состояние организма, при котором наблюдается избыточное поступление витаминов.

Гиповитаминоз – витаминная недостаточность, обратимое нарушение многих функций организма, вызванное недостаточным содержанием витаминов в организме.

Гиподинамия – нарушение функций организма при ограничении двигательной активности, уменьшение сократительной силы мышц, вследствие нарушений обменных процессов непосредственно в скелетной мускулатуре, снижение возбудительного тонуса в нервных центрах и ослабления их активирующих влияний на все физиологические системы организма.

Гипокинезия – ограничение двигательной активности вследствие характера трудовой деятельности, образа жизни, заболевания и т.п.

Гостиничная индустрия – дисциплина, изучающая различные предприятия, их свойства, размещения, их функции, а также взаимодействие с другими предприятиями, деятельность которых направлена на обслуживание гостей, туристов.

Гомеостаз – относительно динамическое постоянство внутренней среды и устойчивость основных физиологических функций организма.

Горная болезнь — состояние, которое часто возникает у людей, поднимающихся на высоту свыше 2500 метров, особенно если подъем происходит быстро.

Дайвинг — плавание под водой с аппаратами, обеспечивающими автономный запас воздуха для дыхания под водой от нескольких минут до 12 и более часов, в зависимости от глубины, типа дыхательного аппарата и потребления ныряльщиком газовой смеси.

Двигательная активность – совокупность движений, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни, с помощью которых осуществляется взаимодействие человека с окружающей средой, и представляющих собой внешние проявления жизнедеятельности организма.

Дезинсекция – уничтожение насекомых, передатчиков инфекции.

Дезинфектант — химическое вещество, используется для обработки помещений, инструментов и т. д.. уничтожающее или приостанавливающее активность болезнетворных микроорганизмов.

Дезинфекция — уничтожение патогенных микроорганизмов в окружающей среде.

Дезодорация - устранение дурных запахов, образующихся в результате гниения органических веществ.

Дератизация — уничтожение вредных грызунов, являющихся носителями инфекции.

Диарея — частое опорожнение кишечника, при котором фекалии имеют жидкую консистенцию, как правило, наблюдается при кишечных инфекциях.

Дозировка физической нагрузки – установление величины нагрузки при применении одного упражнения и всего физкультурно-оздоровительного занятия.

Доброкачественный продукт – продукт, лишенный признаков порчи, безвреден для здоровья и обладает соответствующей питательной ценностью.

Дыхательные инфекции – инфекции, передаваемые воздушно-капельным путем, заражение через дыхательные пути: ОРВИ, коклюш.

Закаливание - система гигиенических мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям различных метеорологических факторов (холода, тепла, солнечной радиации, пониженного атмосферного давления).

Запах воды – определяются органолептическим методом с помощью обоняния на основании шкалы силы запаха.

Здоровье – состояние полного физического, душевного, морального и социального благополучия, а не только отсутствия заболевания.

Здоровый образ жизни – организация труда, отдыха, творческого самовыражения, обеспечивающие ему выполнение биосоциальных функций, физическое и психическое здоровье, гармоничное развитие и активное долголетие.

Зооноз - инфекционное заболевание животных, которое может передаваться человеку.

Инкубационный период - промежуток времени между попаданием в организм инфекционного начала и появлением первых симптомов заболевания.

Инфекция - внедрение болезнетворных организмов (бактерий, грибов, простейших, вирусов) в организм человека. Человек может заразиться от больного или носителя воздушно-капельным путем при кашле, чихании или непосредственном контакте; через животных или насекомых, которые могут быть переносчиками заболевания; путем употребления зараженной пищи или воды.

Инфекции наружных покровов - инфекции, передаваемые через кожу или слизистые оболочки: бешенство, сибирская язва, инфекции, передаваемые половым путем.

Инфекционные болезни — заболевания, вызываемые болезнетворными микроорганизмами и передающиеся от зараженного человека или животного к здоровому, вызываются опр. возбудителями, имеют опр. симптомы и после перенесенного заболевания остается иммунитет.

Информационный фонд социально-гигиенического мониторинга - систематизированные многолетние данные наблюдения и нормативно-справочные материалы, сведенные в статистические базы данных, для выявления характера и связей изменения состояния санитарно-

эпидемиологического благополучия населения, здоровья человека и среды его обитания.

Ионизация воздуха - превращение нейтральных газов молекул и атомов в ионы, несущие положительный и отрицательный заряды.

Индустрия гостеприимства – индустрия, работающая на благо людей, удовлетворяющая запросы и потребности, как местных, так и иностранных туристов.

Интенсивность физической нагрузки – скорость выполнения физического упражнения.

Иммунитет - способность организма противостоять вмешательству чужеродных веществ и инфекционных агентов (антигенам), сохранять химическое постоянство и биологическую индивидуальность внутренней среды.

Кессонная болезнь — патологические проявления, развивающиеся при недостаточно медленном переходе от нормального атмосферного давления к повышенному и обратно при выполнении определенного вида работ (туристы, водолазы, рабочие, занятые в строительстве мостовых опор и др.).

Кишечные инфекции – инфекции, передаваемые фекально-оральным путем, заражение происходит через рот: сальмонеллез, дизентерия.

Коли-титр - минимальное количество материала (воды, почвы и др.), в котором содержится 1 кишечная палочка; показатель фекального загрязнения исследуемой среды.

Коммунальная гигиена - раздел гигиены, изучающий влияние факторов окружающей человека среды на здоровье населения.

Климат - закономерный для данного района режим погоды.

Коли-индекс - количество кишечных палочек в 1 л воды.

Личная гигиена — совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека.

Медицина - область науки и практическая деятельность, направленные на сохранение и укрепление здоровья людей, предупреждение и лечение болезней.

Меню питания – набор продуктов или блюд запланированных для приготовления и употребления в пищу туристами на каждый походный день.

Микробное число — количественный показатель бактериальной зараженности окружающей среды; представляет собой количество выросших колоний, приходящихся на 1 мл жидкости, 1 г твердого вещества или 1 см² поверхности исследуемого объекта.

Микроорганизмы — микроорганизмы (грибы, бактерии вирусы), являющиеся показателями загрязнения окружающей среды, которые выделяются из организма человека или животных.

Микроклимат оптимальный - показатели микроклимата, которые при длительном воздействии на человека обеспечивают сохранение нормального теплового состояния организма без напряжения механизмов терморегуляции и обеспечивают ощущение теплового комфорта.

Мотивационно-ценностный компонент физической культуры - активно положительное эмоциональное отношение к физической культуре, сформированную потребность к ней, систему знаний интересов, мотивов и убеждений, организующих и направляющих волевые усилия личности, познавательную и практическую деятельность по овладению ценностями физической культуры, нацеленность на здоровый образ жизни, физическое совершенствование.

Мотивация здорового образа жизни – комплекс мер, направленных на появление у детей стремления соблюдать все правила и нормы здорового образа жизни.

Мутность воды – показатель качества воды, обусловленный присутствием в воде нерастворенных и коллоидных веществ неорганического и органического происхождения.

Нетрансмиссивные кровяные инфекции – инфекции, передаваемые через инъекции, переливания крови, плазмы и т. п.: сывороточный гепатит

Оздоровительная тренировка - педагогический процесс применения принципов, методов и средств оздоровительной физической культуры для повышения или поддержания уровня физической подготовленности и функциональных возможностей организма человека.

Оздоровительно – реабилитационная физическая культура – направленное применение физических упражнений в качестве средств лечения заболеваний и восстановление функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин.

Окружающая среда - воздух, вода, почва, оказывающие постоянное влияние на жизнедеятельность человека, его здоровье, а также на состав и безопасность пищевых продуктов.

Оптимальный микроклимат - показатели микроклимата, которые при длительном воздействии на человека, обеспечивают сохранение нормального теплового состояния организма без напряжения механизмов терморегуляции и обеспечивают ощущение теплового комфорта.

Органолептические показатели – свойства, которые могут быть определены органами чувств человека, к ним относятся запах, вкус, цвет, прозрачность.

Острая кишечная инфекция – болезнь, которая возникает из-за размножения в кишечнике человека болезнетворных микробов.

Пандемия — распространение заболеваемости, как по уровню, так и по масштабам распространения (страны, континентов).

Питание – процесс поступления, переваривания, всасывания и усвоения веществ, необходимых организму для возмещения его энерготрат, построения и обновления тканей и регуляции функций организма.

Пищевые интоксикации – отравления, обусловленные накоплением в пище токсинов.

Пищевые инфекции - заболевания, при которых пищевые продукты являются передатчиками патогенных микробов, длительное время сохраняющих свою жизнеспособность и вирулентность.

Полноценные белки – органические вещества, содержащие все незаменимые аминокислоты

Потребность физической культуры – главная побудительная и регулирующая сила поведения личности. Это потребность в движениях и физических нагрузках, общении, контактах и проведении свободного времени в кругу друзей, в играх, развлечениях, отдыхе и эмоциональной разрядке, в самоутверждении, укреплении позиций своего «Я», в познании, в эстетическом наслаждении, улучшении качества физкультурно-спортивных занятий, комфорте и др.

Приобретенный иммунитет – иммунитет, развивающийся после перенесенного инфекционного заболевания, или передается через молоко матери.

Продуктовая раскладка - набор продуктов, которые используются на протяжении всего похода и компенсируют суточные затраты энергии участников похода и гарантируют их качественное, сбалансированное питание.

Профилактика – совокупность предупредительных мер, направленных на сохранение и укрепление здоровья.

Психическая гигиена - наука и практика поддержания психического здоровья и умственной работоспособности.

Работоспособность – способность человека к выполнению конкретной деятельности в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности.

Рациональное питание – питание, удовлетворяющее энергетические, пластические и другие потребности организма и обеспечивающие необходимый уровень обмена веществ.

Рациональный режим - режим, создающий оптимальные условия для деятельности и восстановления организма: ритмическое и правильное чередование труда и отдыха и других видов деятельности.

Рекреационный туризм - передвижение людей в свободное время в целях отдыха, необходимого для восстановления физических и душевных сил человека.

Рекреативная физическая культура – туризм, физкультурно-оздоровительные развлечения.

Санитария - применение на практике мероприятий, разработанных гигиеной и направленных на улучшение здоровья населения, оздоровление окружающей среды и продление жизни человека. В РБ санитарный контроль осуществляют санитарно-эпидемиологические станции.

Санитария жилищно-коммунальная — область санитарии, включающая комплекс мероприятий по санитарному благоустройству населенных мест, жилых и общественных зданий.

Санитария производственная — область санитарии, включающая комплекс мероприятий, направленных на предотвращение или уменьшение воздействия на работающих вредных производственных факторов.

Санитарные правила - нормативные акты, устанавливающие критерии безопасности и/или безвредности для человека факторов среды его обитания и требования к обеспечению благоприятных условий его жизнедеятельности.

Сколиоз — стойкое боковое искривление позвоночника.

Социальная гигиена - наука, изучающая социальных проблем здоровья населения во взаимосвязи с условиями труда и быта, уровнем развития общества и культуры.

Социально-гигиенический мониторинг - государственная система наблюдений за состоянием здоровья населения и среды обитания, их анализа, оценки и прогноза, а также определения причинно-следственных связей.

Старение – биологический процесс, проявляющийся морфологическими и функциональными изменениями в организме человека

Суточный рацион питания – список и количество продуктов для группы в расчете на одного туриста, на сутки похода.

Тепловой удар - функциональное расстройство ЦНС, которое приводит к нарушениям со стороны многих органов.

Теоретический кругозор личности в сфере физической культуры – охватывают историю развития физической культуры, закономерности работы организма человека в двигательной деятельности и выполнения двигательных действий, физического самовоспитания и самосовершенствования.

Токсины - ядовитые вещества, вырабатываемые патогенными микроорганизмами.

Трансмиссивные кровяные инфекции – инфекции, передаваемые через переносчиков (комары, блохи, клещи и др.): – малярия, сыпной тиф, барселлез.

Трудовая деятельность – высшая форма взаимодействия организма с окружающей средой, направленная на удовлетворение различных потребностей человека.

Туризм — разнообразная естественная двигательная деятельность в природных условиях.

Утомление – процесс временного снижения функциональных возможностей организма под влиянием интенсивной или длительной работы, проявляющийся ухудшением количественных и качественных показателей этой работы, дискоординацией физиологических функций и сопровождающийся ощущением усталости.

Физическая нагрузка – воздействие физических упражнений на организм занимающегося.

Физическое воспитание – педагогический процесс, направленный на формирование физически здорового, духовно совершенного, морально стойкого подрастающего поколения, в частности, на укрепление здоровья,

повышение работоспособности, творческого долголетия и продление жизни человека.

Физическое здоровье – состояние организма, определяемое таким уровнем развития органов и систем организма, который обеспечивает адекватную адаптацию организма к окружающей среде.

Физическая работоспособность – потенциальная способность человека выполнять в течение заданного времени максимально возможное количество мышечной работы заданной интенсивности и сложности за счет активности нервно-мышечной системы.

Физическое развитие – процесс развития опорно-двигательного аппарата, двигательного анализатора и основных систем, обеспечивающих мышечную деятельность (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной) на протяжении всего онтогенеза.

Физическое состояние – уровень развития функциональных систем организма, физического развития и физической подготовленности, необходимых для оптимальной жизнедеятельности.

Физическая тренированность – способность организма человека комфортно переносить физические нагрузки, обеспечивать свободное дыхание, желание продолжать занятия и успешно справляться со стрессовыми ситуациями.

Физические упражнения – специально организуемые и сознательно управляемые двигательные и физические действия, направленные на решение педагогических задач развития и совершенствования физических, психических и психофизиологических качеств, функциональных возможностей организма человека.

Фоновая физическая культура – компонент здорового образа жизни, оказывающий оперативное влияние на текущее функциональное состояние организма, особенно в сочетании с другими компонентами физической культуры.

Хлорамин — химическое вещество, использующееся в практической медицине в качестве дезинфицирующего агента.

Холера — особо опасная кишечная инфекция, сопровождающаяся нарушением водно-солевого обмена и обезвоживанием организма.

Цветность воды – показатель качества воды, обусловленный главным образом присутствием в воде гуминовых и фульфовых кислот, а также соединений железа (Fe^{3+}).

Эпидемическая вспышка – ограниченный во времени и по территории резкий подъем заболеваемости.

Экзотическая заболеваемость - завоз возбудителей на территорию, где ранее такая инфекционная форма не отмечалась.

Эпидемическая заболеваемость — постоянно регистрируемая на определенной территории заболеваемость, свойственная данной местности.

Эпидемический очаг — место заражения и пребывания заболевшего, окружающие его люди и животные, а также территория, в пределах которой возможно заражение людей возбудителями инфекционных болезней.

Эпидемия — широкое распространение инфекционной болезни, значительно превышающее обычно регистрируемый на данной территории уровень заболеваемости.

Эпидемиологический процесс - совокупность следующих друг за другом случаев инфекционной болезни, непрерывность и закономерность которых поддерживается наличием источника инфекции, факторов передачи и восприимчивостью населения.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

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. 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. Елисеев, Ю. Ю. Общая гигиена : конспект лекций / Ю. Ю. Елисеев [и др.]. – М. : Эксмо, 2006. – 192 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.
7. 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.
8. 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.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

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

10. 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

11. 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.

12. 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.

13. 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.

14. Об утверждении Санитарных норм, правил и гигиенических нормативов «Гигиенические требования к устройству, оборудованию и содержанию гостиниц» [Электронный ресурс]: постановление Гл. гос. сан. врача Респ. Беларусь, 18 авг. 2009 г., №93. – Режим доступа:

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

16. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений, обучающихся по специальности «Физ. культура» / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 7-е изд., стер. – М. : Академия, 2009. – 480 с.

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

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

19. 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.

20. О внесении изменений и дополнений в Закон Республики Беларусь «О туризме» [Электронный ресурс] : Закон Респ. Беларусь, 18 июля 2016 г., № 410-З : 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.

**ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ УВО ПО
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ГИГИЕНА» С ДРУГИМИ УЧЕБНЫМИ
ДИСЦИПЛИНАМИ СПЕЦИАЛЬНОСТИ**

Название дисциплины, с которой требуется согласование	Кафедра, обеспечивающая изучение этой дисциплины	Предложения кафедры об изменениях в содержании учебной программы	Решение, принятое кафедрой, разработавшей учебную программу (с указанием даты и номера протокола)
Физическая культура	Кафедра спортивного туризма и технологий в туристической индустрии	Согласовать учебную программу	Согласовано без изменений
Физическая рекреация	Кафедра спортивного туризма и технологий в туристической индустрии	Согласовать учебную программу	Согласовано без изменений
Теория и методика организации сервиса питания туристов	Кафедра спортивного туризма и технологий в туристической индустрии	Согласовать учебную программу	Согласовано без изменений
Теория и методика организации сервиса размещения туристов	Кафедра спортивного туризма и технологий в туристической индустрии	Согласовать учебную программу	Согласовано без изменений
Теория и методика организации сервиса оздоровления и лечения туристов	Кафедра спортивного туризма и технологий в туристической индустрии	Согласовать учебную программу	Согласовано без изменений

**ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ К УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЕ
ПО ИЗУЧАЕМОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

на ____ / ____ учебный год

№.№ пп	Дополнения и изменения	Основание
1.		
2.		

Учебная программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры
(протокол № ____ от _____ 20__ г.)

Заведующий кафедрой

_____ (степень, звание)

_____ (подпись)

_____ (И.О.Фамилия)

