

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

Кафедра біохімії та гігієни

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

САНІТАРІЯ ТА ГІГІЄНА ТУРИСТИЧНИХ КОМПЛЕКСІВ

Галузь знань: 24 – «Сфера обслуговування»

Спеціальність: 242 – «Туризм»

Факультет туризму

рівень освіти: Бакалавр

Робоча програма з дисципліни **«Санітарія та гігієна туристичних комплексів»** для студентів IV курсу спеціальності 242 - «Туризм»

VIII с. (денна форма навчання), IX с. (заочна форма навчання)

Розробники: доц. Шавель Х.Є.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри біохімії та гігієни

Протокол № _____ від “ _____ ” 2024 року

Завідувач кафедри _____ д.б.н. Борецький Ю.Р.

© _____, 20__ рік

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3	Галузь знань _____	Нормативна	
	(шифр і назва) 24 – «Сфера обслуговування»		
Модулів – 2	Спеціальність: туризм 242	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 2		4-й	5-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання «Дослідження харчового раціону студентів-учасників туристичних мандрівок»		Семестр	
Загальна кількість годин - 90			
Тижневих годин для денної форми навчання: 4 аудиторних – 40 самостійної роботи студента - 50		Освітньо-кваліфікаційний рівень: Бакалавр	Лекції
	20 год.		6 год.
	Практичні, семінарські		
	год.		год.
	Лабораторні		
	20год.		6 год.
	Самостійна робота		
50 год.	78 год.		
Індивідуальні завдання:			
год.			
Вид контролю: залік			

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

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

Завдання:

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

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

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

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

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

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

3. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1.

Тема 1. Вступ у гігієну та санітарію, їх історія розвитку. Гігієна та санітарія туристичних комплексів – як навчальна дисципліна. Методи досліджень, які використовуються у гігієні та санітарії.

Основні етапи становлення і роль вітчизняних та закордонних вчених у становленні гігієни та санітарії.

Тема 2. Гігієнічні основи проектування, будівництва та експлуатації туристичних комплексів.

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

Тема 3. Гігієна та санітарія повітряного середовища.

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

Тема 4. Гігієна та санітарія води і ґрунту.

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

Тема 5. Гігієнічні основи раціонального харчування. Особливості харчування залежно від видів туризму.

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

Змістовий модуль 2.

Тема 1. Особиста гігієна. Гігієнічні основи режиму дня туристів. Гігієна спортивного одягу, взуття та спорядження туристів. Гігієна загартовування.

- методики та принципи загартовування; особливості загартовування дітей та підлітків;
- методика оцінки ефективності загартовуючих процедур;
- оптимальний руховий режим як гігієнічна основа виховання туристів;

- гіпокінезія та гіперкінезія та її вплив на організм людини;
- поняття про здоровий спосіб життя; шкідливі звички – руйнівники здоров'я.

Тема 2. Гігієнічні вимоги до реабілітаційних заходів на туристичних комплексах. розробка і складання гігієнічних схем відновлення працездатності;

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

Тема 3. Профілактика інфекційних захворювань, харчових отруєнь та гельмінтозів серед учасників туристичних мандрівок.

Заходи щодо попередження інфекційних та венеричних захворювань у туристичному колективі.

Епідеміологічні фактори зовнішнього середовища і профілактика інфекційних захворювань серед туристів.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						Заочна форма					
	усьог о	у тому числі					усьог го	у тому числі				
		л	п	ла б	ін д	с.р .		л	п	ла б	ін д	с.р .
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Модуль 1												
Тема 1. Вступ у гігієну та санітарію, їх історія розвитку. Гігієна та санітарія туристичних комплексів – як навчальна дисципліна. Методи досліджень, які використовуютьс я у гігієні та санітарії.		2				4						4
Тема 2.		2		2		4						4

Гігієнічні основи проектування, будівництва та експлуатації туристичних комплексів.											
Тема 3. Гігієна та санітарія повітряного середовища.	2		4		6		2		2		6
Тема 4. Гігієна та санітарія води і ґрунту.	2		4		6		2		2		6
Тема 5. Гігієнічні основи раціонального харчування. Особливості харчування залежно від видів туризму.	6		6		10		2		2		10
Разом за змістовим модулем 1	14		16		30		6		6		30
модуль 2.											
Тема 1. Особиста гігієна. Гігієнічні основи режиму дня туристів. Гігієна спортивного одягу, взуття та спорядження туристів. Гігієна загартовування.	2		2		8						8
Тема 2. Втома та засоби відновлення працездатності туристів.	2		2		6						6
Тема 3. Профілактика інфекційних захворювань,	2				6						6

харчових отруень та гельмінтозів серед учасників туристичних мандрівок.											
Разом за змістовим модулем 2		6		4		20					20
Усього годин		20		20		50					50

5. Теми лабораторних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Методика гігієнічної оцінки освітлення, опалення, вентиляції та шумового фону туристичних комплексів.	2
2.	Визначення температури повітря та атмосферного тиску, їх санітарно-гігієнічна оцінка.	2
3.	Визначення вологості та швидкості руху повітря, їх санітарно-гігієнічна оцінка.	2
4.	Визначення органолептичних властивостей води.	2
5.	Гігієнічна оцінка хімічного та бактеріального складу води.	2
6.	Визначення енергетичних витрат туристів таблично-хронометричним методом та їх оцінка.	2
7.	Визначення хімічного складу і калорійності добового раціону харчування (за даними меню-розгортки).	2
8.	Гігієнічна оцінка повноцінності добового раціону харчування, розробка рекомендацій щодо раціоналізації харчування туристів.	2
9.	Методики та принципи загартовування; особливості загартовування дітей та підлітків. Методика оцінки ефективності загартовуючих процедур.	2
10.	Втома, перевтома та перетренованість; гігієнічні заходи щодо профілактики цих явищ.	2

6. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Вступ у гігієну та санітарію, їх історія розвитку. Гігієна та санітарія туристичних комплексів – як навчальна дисципліна. Методи досліджень, які використовуються у гігієні та санітарії.	4
2.	Гігієнічні основи проектування, будівництва та експлуатації туристичних комплексів.	4
3.	Гігієна та санітарія повітряного середовища.	6
4.	Гігієна та санітарія води і ґрунту	6
5.	Гігієнічні основи раціонального харчування. Особливості харчування залежно від видів туризму.	10
6.	Особиста гігієна. Гігієнічні основи режиму дня туристів. Гігієна спортивного одягу, взуття та спорядження туристів. Гігієна загартовування.	8
7.	Гігієнічні вимоги до реабілітаційних заходів на туристичних комплексах. розробка і складання гігієнічних схем відновлення працездатності;	6
8.	Профілактика інфекційних захворювань, харчових отруєнь та гельмінтозів серед учасників туристичних мандрівок.	6
	Разом	50

7. Індивідуальні завдання

(для студентів, які навчаються за графіком сприяння)

- Матеріали самопідготовки;
- Самостійні роботи:

Реферати: «Роль води у життєдіяльності людини, особливості водного режиму в туризмі», «Вітаміни та їх у харчуванні туристів», «Мінеральні елементи та їх роль для учасників туристичних мандрівок», «Роль білків, жирів та вуглеводів для туристів», «Вплив температури, атмосферного тиску, вологості та швидкості руху повітря на учасників туристичних мандрівок», «Хімічний склад повітря та його санітарно-гігієнічне значення», «Дотримання вимог санітарії та гігієни при проектуванні та будівництві туристичних комплексів», «Заходи профілактики втоми в учасників туристичних мандрівок», «Державні заходи та шляхи попередження виникнення інфекційних захворювань в учасників туристичних мандрівок».

8. Методи навчання

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

9. Методи контролю

Поточний контроль здійснюється під час проведення лабораторних робіт в усній та письмовій формах.

- Опитування.
- Перевірка завдань для самостійної роботи.
- Перевірка матеріалів самопідготовки.
- Виконання завдань лабораторних робіт.

Підсумковий контроль – залік (VIII семестр – денна форма; IX семестр – заочна форма навчання).

10. Залікові вимоги

1. Поняття «гігієна», «санітарія», їх завдання.
2. Історична довідка про розвиток гігієни і санітарії.
3. Санітарно-гігієнічні методи досліджень.
4. Фізичні властивості повітря, їх вплив на організм туристів.
5. Прилади для вимірювання температури та вологості повітря, принципи їх роботи.
6. Прилади для вимірювання атмосферного тиску та швидкості руху повітря, принципи їх роботи.
7. Хімічний склад повітря, його санітарно-гігієнічна характеристика.
8. Гігієнічні вимоги до питної води. Органолептичні властивості води.
9. Гігієнічне значення води. Бактеріологічні показники води.
10. Очищення та знезараження води.
11. Хімічний склад повітря, його санітарно-гігієнічне значення.
12. Особиста гігієна туриста: особливості догляду за шкірою, волоссям та зубами.
13. Гігієна спортивного одягу, взуття та спорядження туриста.
14. Поняття про здоровий спосіб життя. Шкідливі звички – руйнівники здоров'я.

15. Поняття про загартовування. Гігієнічні принципи загартовування.
16. Критерії оцінки ефективності загартовуючих процедур.
17. Фази реакції організму на дію холодового подразника.
18. Загартування сонячними променями: принципи, методи.
19. Загартування повітрям: принципи, методи.
20. Загартування водою: принципи, методи, різновиди процедур.
21. Поняття про раціональне харчування. Енергетичні витрати туриста. Калорійність харчування у мандрівці.
22. Роль білків у харчуванні туристів.
23. Роль жирів у раціоні харчування туристів.
24. Роль вуглеводів для учасників туристичних мандрівок.
25. Склад добового раціону туриста.
26. Засвоюваність їжі та режим харчування. Організація та режим харчування на маршруті.
27. Основні принципи харчування туристів.
28. Зберігання та транспортування продуктів харчування.
29. Особливості харчування туристів залежно від виду туристичної мандрівки (на прикладі власного виду туризму).
30. Харчування дітей під час мандрівок.
31. Харчування туристичної групи у екстремальних умовах.
32. Водорозчинні вітаміни в харчуванні туристів. Продукти, джерела водорозчинних вітамінів.
33. Жиророзчинні вітаміни в харчуванні туристів. Продукти, джерела жиророзчинних вітамінів.
34. Мінеральні елементи в харчуванні туристів. Джерела мінеральних речовин.
35. Енергетичні витрати туристів та методи їх визначення.
36. Втома при м'язовій діяльності, її діагностика. Заходи щодо профілактики виникнення цього явища.
37. Боротьба із перевтомою під час туристичних мандрівок.
38. Сучасні засоби відновлення та їх гігієнічна характеристика.
39. Гігієнічна характеристика медико-біологічних засобів відновлення.
40. Гігієнічні вимоги до педагогічних і психологічних засобів відновлення працездатності.
41. Гігієна застосування засобів відновлення.
42. Поняття про інфекцію, епідемію і пандемію.
43. Механізми і джерела передачі інфекції, періоди розвитку інфекційного

захворювання.

44. Державні заходи попередження інфекційних захворювань. Імунітет.
45. Загальна характеристика харчових інфекцій, кишкові інфекції: дизентерія, черевний тиф, паратифи А, В, С, холера: причини виникнення, заходи профілактики.
46. Поняття «харчове отруєння», «токсикоінфекція».
47. Харчові отруєння мікробного походження: сальмонельози, стафілококові інтоксикації, Харчові токсикоінфекції, викликані кишковою паличкою.
48. Ботулізм. Діарея туристів.
49. Харчові отруєння немікробного походження: харчові отруєння продуктами рослинного походження.
50. Харчові отруєння немікробного походження: харчові отруєння внаслідок міграції токсичних речовин із обладнання, інвентарю, пакувальних матеріалів.
51. Гельмінтози: причини виникнення, профілактика.

11. Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота														Сума
модуль 1							модуль 2							
T1	T2	T3	T4	T5	T1	T2	T3							100
50							50							
T	T	T	T	T	Тести	КР	Зошит	T	T	T	Тести	КР	Зошит	
1	2	3	4	5				1	2	3				
6	6	6	6	6	10	5	5	10	10	10	10	5	5	

Шкала оцінювання: національна та ECTS

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

			складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

13. Методичне забезпечення

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

14. Рекомендована література Базова

1. Михайліченко Г.І. Практика організації туристичних подорожей: Навч. посіб. – К.: НТЕУ, 2003. – 156 с.
2. Пушкар М.П. Основи гігієни. – К.: Олімпійська література, 2004. – 92 с.
3. Свистун Ю.Д. Гігієна та гігієна спорту: [підручник для вищ. навч. закл.] / Свистун Ю. Д., Лаптев О.П., Полієвський С.О., Шавель Х. Є. – Львів: НФВ «Українські технології», 2014. – 302 с.
4. Свистун Ю. Д. Гігієна фізичного виховання і спорту: [посіб для вищ. навч. Закл. III-IV рівня акредитації у галузі фіз. виховання і спорту] / Свистун Ю. Д., Гурінович Х. Є. – Львів: НФВ «Українські технології», 2010. – 342 с.
5. Шавель Х.Є. Лабораторний практикум з гігієни фізичного виховання і спорту / Шавель Х.Є., Свистун Ю.Д., Тимочко-Волошин Р.І., Борецький Ю.Р. Л.: Растр-7, 2022. – 188 с.
6. Шимановський В.Ф. Харчування в туристичній подорожі / В.Ф. Шимановський, В.І. Ганопольський. – К., 2006. – 176 с.

Допоміжна

1. Загальна гігієна. Посібник для практичних занять. / За заг. ред. Даценко І.І. – Л.: Світ, 2001. – 472 с.
2. Смоляр В.І. Фізіологія та гігієна харчування. – К., 2000. – 334 с.
3. Омельченко Л.І., Починок Т.В. Загартовування дітей та підлітків. – К.: Здоров'я, 2006. – 67 с.
4. Луцький Я. Туризм для всіх. – Івано-Франківськ, 2008. – 142 с.

15. Інформаційні ресурси

- 1) Репозитарій ЛДУФК ім. Івана Боберського <https://repository.ldufk.edu.ua>

2) Сайт дистанційного навчання ЛДУФК ім. Івана Боберського
<https://study.ldufk.edu.ua>

3) Бібліотеки:

- бібліотека ЛДУФК ім. Івана Боберського (м. Львів, вул. Костюшка);
- Львівська наукова бібліотека імені В. Стефаника НАН України (м. Львів, вул. В. Стефаника);
- Львівська обласна наукова бібліотека (м. Львів, просп. Шевченка);
- Наукова бібліотека ЛНУ імені І. Франка (м. Львів, вул. Драгоманова)
- Національний центр біотехнологічної інформації (Національна бібліотека медицини США) <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>

4) Мережа Інтернет