

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**  
**ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО**

Кафедра біохімії та гігієни

**СИЛАБУС КУРСУ**

**САНІТАРІЯ ТА ГІГІЄНА ТУРИСТИЧНИХ КОМПЛЕКСЯВ**

Освітній ступінь - бакалавр

Галузь знань: 24 – «сфера обслуговування»

Спеціальність: 242 – «Туризм»

Освітньо-кваліфікаційна програма

Кількість кредитів – 3

Рік підготовки, семестр 4 рік, 8 семестр

Компонент освітньої програми: нормативна

Дні занять: згідно розкладу

Консультації: згідно розкладу (Головний корпус ЛДУФК, ауд. 303).

Мова викладання: українська

**Керівник курсу:** доц. Шавель Х.Є.

Контактна інформація доц. Шавель Х.Є. тел. 260-32-58, e-mail:  
biolog@ldufk.edu.ua

**Опис дисципліни**

**Мета:** створити у студентів уявлення про значення і роль санітарії та гігієни в системі підготовки туристів, адаптації їх організму до несприятливої

дії різних чинників довкілля, прискоренні відновлення фізичної працездатності після різного виду мандрівок, профілактики захворювань серед туристів, веденням здорового способу життя. Ознайомитися з основами раціонального харчування, особливостями харчування залежно від виду туризму, різновидами загартовування організму, гігієнічними вимогами до одягу та взуття туристів, гігієнічними вимогами до житлових, навчальних приміщень та туристичних баз (готелів).

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; санітарно-гігієнічні основи проектування, будівництва та особливості експлуатації туристичних комплексів; 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 CO<sub>2</sub> у повітрі критих 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.

## Навчальний компонент

	Теми	Результати навчання
1.	Вступ у гігієну та санітарію, їх історія розвитку. Гігієна та санітарія повітряного середовища.	Знати: методи досліджень, які використовуються у санітарії та гігієні; гігієнічні особливості впливу фізичних властивостей повітря та його хімічного складу на організм туристів.
2.	Гігієна та санітарія води і ґрунту.	Знати: фізіологічні, санітарно-гігієнічні та господарські функції води, вимоги до питної води, гігієнічне значення ґрунту.
3.	Гігієнічні основи проектування, будівництва та експлуатації туристичних комплексів.	Знати: санітарно-гігієнічні основи проектування, будівництва та особливості експлуатації туристичних комплексів.
4.	Гігієнічні основи раціонального харчування. Особливості харчування залежно від видів туризму.	Знати: поняття «раціонального харчування»; основні складові частини їжі, їх гігієнічну характеристику. Особливості харчування при гірських, лижних мандрівках, мандрівках в умовах жаркого клімату, під землею.
5.	Особиста гігієна. Гігієнічні основи режиму дня туристів. Гігієна спортивного одягу, взуття та спорядження туристів. Гігієна загартовування.	Знати: основи особистої гігієни, складові режиму дня туристів, санітарно-гігієнічні вимоги до спортивного одягу та взуття; принципи загартовування, особливості загартовування повітрям, сонячними променями, водою.
6.	Втома та засоби відновлення працездатності;	Знати: поняття втоми при заняттях туризмом; використання засобів відновлення працездатності в обраному виді туризму.
7.	Профілактика інфекційних захворювань, харчових отруєнь та гельмінтозів серед учасників туристичних мандрівок.	Знати: причини виникнення інфекційних захворювань, харчових отруєнь, гельмінтозів, заходи щодо їх профілактики серед учасників туристичних мандрівок.
8.	Методика гігієнічної оцінки освітлення туристичних комплексів.	Знати: гігієнічні вимоги до освітлення, принцип роботи люкметра, основні положення протоколу санітарного обстеження освітлення туристичних

		комплексів.
9.	Визначення температури, атмосферного тиску, вологості та швидкості руху повітря, їх санітарно-гігієнічна оцінка.	Знати: одиниці вимірювання, прилади для визначення, санітарно-гігієнічні норми температури, атмосферного тиску, вологості та швидкості руху повітря, вплив на організм туристів.
10.	Визначення органолептичних властивостей води. Гігієнічна оцінка хімічного та бактеріального складу води.	Знати: вимоги до питної води, методики визначення органолептичних властивостей води, гігієнічне значення хімічного складу води, показники бактеріального забруднення води.
11.	Визначення енергетичних витрат туристів.	Знати: методику визначення енергетичних витрат туристів таблично-хронометражним методом.
12.	Визначення хімічного складу і калорійності добового раціону харчування (за даними меню-розгортки).	Знати: методику визначення хімічного складу і калорійності добового раціону харчування за даними меню-розгортки, гігієнічне значення основних компонентів їжі.
13.	Гігієнічна оцінка повноцінності добового раціону харчування, розробка рекомендацій щодо раціоналізації харчування туристів.	Знати: методику оцінки повноцінності добового раціону харчування, гігієнічні норми складових раціону харчування, шляхи раціоналізації харчування у туризмі.
14.	Принципи та методи загартовування; методика оцінки ефективності загартовуючих процедур	Знати: принципи загартовування, методики загартовування повітрям, сонячними променями, водою, методику проведення холодової проби.

### **Формування програмних компетентностей**

I.K. Здатність комплексно розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у сфері туризму і рекреації як у процесі навчання, так і в процесі роботи, що передбачає застосування теорій і методів системи наук, які формують туризмознавство, і характеризуються і характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

ЗК 4. Здатність застосовувати фахові та фундаментальні знання у професійній діяльності

ЗК 5. Прагнення до збереження навколишнього середовища.

ФК 4. Здатність забезпечувати безпечність праці.

ФК 11. Здатність забезпечувати безпеку туристів у звичайних та складних форс-мажорних обставинах.

ФК 12. Здатність здійснювати моніторинг, інтерпретувати, аналізувати та систематизувати туристичну інформацію, уміння презентувати туристичний інформаційний матеріал.

## Літературні джерела

### Базові

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.

## Інформаційні ресурси

Сайт ЛДУФК ім. І. Боберського (репозитарій)

## Політика оцінювання

Згідно до відповідних положень, що діють у ЛДУФК ім. Івана Боберського.

Зараховуються бали, набрані при поточному опитуванні, індивідуальних роботах, бали підсумкового контролю. Враховується відвідування студентами лекцій та лабораторних занять, ведення ними конспектів та ходу виконання лабораторних робіт. Недопустимо: пропуски та запізнення на заняття; користування мобільними телефонами чи іншими мобільними пристроями під час занять (окрім випадків, передбачених навчальним планом чи рекомендаціями викладача); списування, несвоєчасність виконання завдань (окрім відсутності з поважних причин); наявність незадовільних оцінок за 50% та більше з даного теоретичного та практичного матеріалу.

## Оцінювання

Оцінювання проводиться за 100-бальною шкалою.

Теми, винесені на їх здачу оцінюються по 12 балів кожна (5 тем), індивідуальні роботи – 2 по 10 балів (20 балів), ведення зошита з предмета – 15 балів, відвідування – 5 балів. Підсумкова максимальна кількість балів на заліку – 100.

## Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	<b>A</b>	відмінно	зараховано
82-89	<b>B</b>	добре	
75-81	<b>C</b>		
68-74	<b>D</b>	задовільно	

61-67	<b>E</b>		
35-60	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни