

Учреждение образования
«Белорусский государственный технологический университет»

УТВЕРЖДАЮ

Ректор БГТУ

И.В. Войтов

« 01 » 07. 2024 г.
Регистрационный № УД-2907 /уч.

ТУРИСТСКО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ С ОСНОВАМИ ПИТАНИЯ

Учебная программа учреждения образования по
учебной дисциплине для специальности
6-05-1013-03 Туризм и природопользование

2024 г.

Учебная программа составлена на основе образовательного стандарта ОСВО 6-05-1013-03- 2023, утвержденного и введенного в действие 21.08.2023 постановлением №271, учебных планов специальности 6-05-1013-03 Туризм и природопользование, утвержденных 28.04.2023 г., № 05-101-001/уч и № 05-101-002/уч.

СОСТАВИТЕЛИ:

Подошвелев Дмитрий Александрович, доцент кафедры туризма, природопользования и охотоведения учреждения образования «Белорусский государственный технологический университет», кандидат сельскохозяйственных наук

Цыганков Василий Георгиевич, доцент кафедры туризма, природопользования и охотоведения учреждения образования «Белорусский государственный технологический университет», кандидат медицинских наук.

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

Козорез, начальник отдела охотничьего хозяйства Министерства лесного хозяйства Республики Беларусь;

Акулич Марина Андреевна, директора ЧТУП «Ювента Марина», кандидата исторических наук

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

Кафедрой туризма, природопользования и охотоведения учреждения образования «Белорусский государственный технологический университет» (протокол № 11 от 19 июня 2024 г.)

Методической комиссией лесохозяйственного факультета учреждения образования «Белорусский государственный технологический университет» (протокол № 10 от 20 июня 2024 г.)

Научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный технологический университет» (протокол № 7 от 28.06.2024 г.)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность изучения учебной дисциплины

«Туристско-оздоровительная деятельность с основами питания»

Под оздоровлением понимается комплекс мероприятий (оздоровительных методов, технологий), используемых для улучшения физического и психического самочувствия, ведущих к укреплению здоровья, усилению защитных сил организма, повышению работоспособности, улучшению качества жизни, а также восстановления здоровья после перенесенной болезни (реабилитация), что в комплексе с устранением вредных привычек способствует увеличению продолжительности жизни.

Оздоровительные мероприятия, ассоциированные с туризмом, формируют туристско-оздоровительную деятельность.

Туристско-оздоровительная деятельность направлена на расширенное восстановление физических, интеллектуальных и эмоциональных сил человека и неотделима от полноценного отдыха.

Оздоровлению и полноценному отдыху туристов (отдыхающих) способствует научно-обоснованное сбалансированное питание («здоровое питание»), адекватное потребностям организма и являющееся одним из главных факторов сохранения, укрепления и восстановления здоровья.

Таким образом, актуальной сутью туристско-оздоровительной деятельности является полноценный отдых и оздоровление человека средствами туризма.

Цели и задачи учебной дисциплины

Целью изучения учебной дисциплины «Туристско-оздоровительная деятельность с основами питания» является профессиональная подготовка специалистов по туризму и природопользованию по специальности 6-05-1013-03 «Туризм и природопользование» по вопросам рационального использования природно-рекреационных ресурсов Республики Беларусь для оздоровления и рекреации широких слоев населения, включая иностранных граждан; использования новых и перспективных форм обслуживания туристов и отдыхающих на объектах туризма и рекреации, в том числе организации различных видов питания.

Задачами учебной дисциплины являются: характеристика природно-рекреационных ресурсов Республики Беларусь с целью их использования в туристско-оздоровительной деятельности; изучение актуальных проблем сохранения и укрепления здоровья, наиболее характерных его нарушений, главных неинфекционных болезней с анализом их причин; обучение студентов основам нутрициологии и гигиены питания.

Требования к освоению учебной дисциплины

Изучение дисциплины «Туристско-оздоровительная деятельность с основами питания» обеспечивает формирование следующих компетенций:

универсальных:

– владеть основами исследовательской деятельности, осуществлять поиск, анализ и синтез информации;

– быть способным к саморазвитию и совершенствованию в профессиональной деятельности;

– проявлять инициативу и адаптироваться к изменениям в профессиональной деятельности;

специализированной:

– определять особенности туристско-оздоровительной деятельности, использовать характеристики и свойства различных групп продовольственного сырья и пищевых продуктов.

В результате освоения учебной дисциплины «Туристско-оздоровительная деятельность с основами питания» выпускник специальности 6-05-1013-03 «Туризм и природопользование» **должен:**

знать:

– виды и характеристики туристско-рекреационных ресурсов;

– виды и характеристику природно-рекреационных ресурсов Республики Беларусь, в том числе: климатические; географические, геоботанические, водно-рекреационные;

– основы курортологии и санаторного дела;

– технологию организации отдыха и оздоровления на объектах туризма и рекреации, в том числе технологию организации туристско-оздоровительных походов;

– актуальные проблемы сохранения и укрепления здоровья, наиболее характерные его нарушения, главные неинфекционные болезни и причины их возникновения;

– биологическую и пищевую ценность основных видов пищевых продуктов;

– гигиенические требования к здоровому рациональному питанию;

– основные требования к планировке, устройству и оборудованию объектов общественного питания;

– технологии организации питания на объектах рекреации;

– виды, методы и формы обслуживания потребителей;

уметь:

– проводить географическую и геоботаническую оценку ландшафтов;

– на основе географических, медико-географических данных и собственных наблюдений оценить возможность использования местных природно-рекреационных ресурсов для оздоровления и организации туристской деятельности;

– планировать и организовать туристско-оздоровительную деятельность и спортивно-массовую работу;

– разрабатывать программы туристско-оздоровительных мероприятий на рекреационных объектах;

– применять в своей профессиональной деятельности основные приемы и методы оздоровления;

- внедрять достижения научно-технического прогресса в индустрии туризма;
- правильно организовать питание туристов во время турпоходов, в гостиничном комплексе, в пути следования, в местах отдыха и рекреации;
- оценивать проблемы и выявлять тенденции развития в сфере рекреации и оздоровления туристов.

иметь навыки: оценки природных рекреационных ресурсов для целей туризма, оздоровления и восстановления здоровья, применения методов и технологий оздоровления.

В рамках образовательного процесса по данной учебной дисциплине студент должен приобрести не только теоретические и практические знания, умения и навыки по специальности, но и развить свой ценностно-личностный, духовный потенциал, сформировать качества патриота и гражданина, готового к активному участию в экономической, производственной, социально-культурной и общественной жизни страны.

Программа предполагает дальнейшее практическое использование знаний, полученных при изучении дисциплины «Туристско-оздоровительная деятельность с основами питания», в условиях практической и научной деятельности, а также при изучении дисциплин «Основы туристического сервиса», «Туроперейтинг».

В процессе обучения рекомендуется использовать иллюстрации и слайды в соответствии с тематикой занятий, а лекции и практические занятия – проводить в специализированных аудиториях, имеющих необходимые средства обучения.

План учебной дисциплины для очной формы получения высшего образования

Курс	Се- местр	Всего учебных часов	Количество зачетных единиц	Аудиторных часов			Количество часов на кур- совую работу	Форма про- межуточной аттестации
				всего	ЛК	ПЗ		
2	3	108	3	48	24	24	–	зачет
	4	108	3	48	24	24	–	экзамен
	4	–	1	–	–	–	30	защита КР

План учебной дисциплины для заочной формы получения высшего образования

Курс	Се- местр	Всего учебных часов	Количество зачетных единиц	Аудиторных часов			Количество часов на кур- совую работу	Форма про- межуточной аттестации
				всего	ЛК	ПЗ		
2	3	–	–	8	4	4	–	–
	4	108	3	8	4	4	–	зачет
3	5	108	3	8	4	4	–	экзамен
	5	–	1	–	–	–	30	защита КР

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

РАЗДЕЛ 1. ТУРИСТСКО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И РЕКРЕАЦИОННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Тема 1. Введение в туристско-оздоровительную деятельность.

Понятие оздоровления. Профилактические и лечебные мероприятия. Первичная, вторичная профилактика. Третья ступень профилактики.

Показания для профилактики. Природно-рекреационные ресурсы Республики Беларусь. Проблема оздоровления населения в современных условиях.

Тема 2. Рекреационные потребности и виды рекреационной деятельности.

Понятие о рекреационных потребностях. Их виды. Рекреационные занятия и их виды. Понятие о цикле рекреационной деятельности. Виды циклов.

Природные и историко-культурные рекреационные ресурсы. Их виды и значение.

Тема 3. Планирование и организация туристско-оздоровительной деятельности.

Разработка плана организации туристско-оздоровительной деятельности на основании возможности и целесообразности использования местных природно-рекреационных ресурсов. Содержание пояснительной записки к плану: цель, задачи, методы оздоровления, показания и противопоказания для оздоровления в связи с состоянием здоровья.

Тема 4 Планирование и организация спортивно-массовой работы.

Спортивно-массовая работа. Определение, цель, задачи. Спортивные игры: волейбол, баскетбол, футбол, теннис, настольный теннис. Физическая и психологическая подготовка. Влияние на здоровье. Выбор места и оборудования для открытых спортивных площадок и сооружений. Техника безопасности и контроль за состоянием здоровья. Планирование и проведение спортивных игр.

Тема 5. Оценка местных природно-рекреационных ресурсов и алгоритм принятия решения по их использованию в целях оздоровления

Типы оценки природно-рекреационных ресурсов территории.

Первый этап – принятия решения по использованию местных рекреационных ресурсов для оздоровления: выделение объектов оценки – природных комплексов, их компонентов и свойств, в том числе изучение исторических материалов. Второй этап – анализ данных экологической и медицинской обстановки. Третий этап – обобщение и обсуждение сведений, полученных на двух предыдущих этапах. Принятие предварительного решения об использовании местных природно-рекреационных ресурсов в оздоровительных целях. Четвертый этап – принятие окончательного решения, разработка

предложений и проектной документации, необходимых для организации оздоровления.

Тема 6. Климатические ресурсы

Особенности климата в Республике Беларусь. Основные климатообразующие факторы. Радиационный режим, циркуляция атмосферного воздуха. Сезонные климатические характеристики. Оценка медико-климатических ресурсов. Энергетическая освещенность и продолжительность солнечного сияния. Интенсивность циклонической ситуации. Режим ветра и степень ветровой нагрузки. Термический режим. Продолжительность залегания устойчивого снежного покрова.

Тема 7. Географическая и геоботаническая оценка ландшафтов

Географические ландшафты, определение. Типы и виды ландшафтов на территории Республики Беларусь. Эстетические качества ландшафтов и оценка ландшафтных условий для рекреационных целей. Рекреационное значение лесов. Отрицательные факторы ландшафтов страны, снижающие их эстетическую ценность: заболоченность, распаханность и залесенность.

Тема 8. Основные нарушения здоровья современного человека

Предболезнь. Определение. Избыточная масса тела. Гиповитаминозы. Микроэлементозы. Дисбактериозы пищеварительного тракта. Энзимопатии. Снижение иммунитета. Артериальная гипертензия. Аллергизация организма. Пищевая аллергия. Снижение работоспособности. Расстройства сна.

Тема 9. Методы и технологии оздоровления

Методы, повышающие неспецифическую резистентность организма. Закаливание. Климатотерапия. Гелиотерапия. Аэротерапия. Талассотерапия.

Физические упражнения, занятия спортом, массаж. Шейпинг. Аэробика. Фитнес. Пилатес. Лечебная физкультура. Теплолечение, гидротерапия, контрастные ванны. Терренкур. Бальнеотерапия. Грязевые аппликации. Питьевое лечение минеральными водами. Рефлексотерапия. Галотерапия. Система Купера. Система Гриненко. Система Иванова.

Тема 10. Минеральные воды и лечебные грязи

Лечебные и лечебно-столовые питьевые минеральные воды. Классификация. Гидрокарбонатная вода, сульфатные воды, хлоридные воды, бромсодержащие воды. Воды сложного состава: гидрокарбонатно-хлоридные, сульфатно-хлоридные, гидрокарбонатно-сульфатные. Бальнеологические минеральные воды: сероводородные воды и рассолы, железистые воды, радоновые, борные, фторсодержащие и селеновые воды. Минеральные воды с высоким содержанием органических веществ. Типизация лечебных грязей. Использование лечебных грязей.

Тема 11. Лечебно-оздоровительный туризм

Специфика лечебно-оздоровительного туризма. Курорты и их типология. Общие принципы организации лечения и оздоровления на курортах.

Санаторно-курортное дело. Цель и задачи санаторно-курортного лечения. Санаторно-курортные учреждения. Санатории общего профиля, специальные. Санатории-профилактории, пансионаты с лечением, дома отдыха. Санаторно-оздоровительные центры. Детские реабилитационно-оздоровительные центры.

Тема 12. Здоровый образ жизни

Здоровый образ жизни: определение, правила здорового образа жизни. Околосуточные биоритмы. Экологические биоритмы. Сбалансированный режим труда и отдыха. Ритмичность трудового процесса. Физиологическое значение активного отдыха. Правильный выбор вида, времени и продолжительности занятий физической культурой и спортом. Благоприятное влияние на здоровье естественной природной среды. Предупреждение развития вредных привычек. Организация закаливания. Психогигиена. Мероприятия по сохранению и укреплению психического здоровья, психологической поддержке.

РАЗДЕЛ 2. ОСНОВЫ ПИТАНИЯ

Тема 13. Введение в основы питания

Обмен веществ и энергии – важнейшие механизмы, обеспечивающие постоянство внутренней среды организма. Адекватное, сбалансированное питание – один из главных факторов сохранения, укрепления и восстановления здоровья.

Роль питания в организации туристско-оздоровительной деятельности. Значение национальной кухни в развитии туристской деятельности.

Тема 14. Роль питания в сохранении и укреплении здоровья населения.

Современные представления о биологической роли составных частей пищи. Классификация питательных веществ.

Незаменимые и заменимые питательные вещества. Белки в питании человека. Аминокислотный состав белка.

Незаменимые аминокислоты. Жиры в питании человека их биологическая роль. Углеводы в питании человека их биологическая роль. Значение клетчатки и пектинов. Биологическая роль витаминов и минеральных веществ.

Тема 15. Пищевая и биологическая ценность пищевых продуктов

Понятия о пищевой и биологической ценности пищевых продуктов.

Основные группы пищевых продуктов. Продукты питания животного и растительного происхождения. Зерновые продукты. Мясо и мясные продукты. Молоко и молочные продукты. Овощи и фрукты. Жиры, масла, сахара и сладости.

Обогащение (фортификация) пищевых продуктов незаменимыми и биологически активными веществами.

Функциональные и специализированные пищевые продукты. Биологически активные добавки (БАД) к пище.

Тема 16. Физиолого-гигиенические основы здорового рационального питания

Законы рационального питания. Закон энергетической адекватности питания. Последствия недостаточного и избыточного потребления пищи. Профилактика ожирения.

Закон нутриентной (пластической) адекватности питания. Формула сбалансированного питания А.В.Покровского. Физиологически обоснованное соотношение питательных веществ. Последствия нарушения нутриентной адекватности питания. Закон энзиматической (ферментной) адекватности питания. Закон биотической адекватности (безвредности) адекватности питания. Закон биоритмологической адекватности питания. Распределение суточного рациона питания по приемам пищи.

Тема 17. Первичные и вторичные расстройства (болезни) питания.

Первичные расстройства (болезни) недостаточного питания: белково-энергетическая недостаточность, железодефицитные анемии, йоддефицитные заболевания, авитаминозы D и A (рахит и ксерофтальмия). Первичные расстройства (болезни) избыточного питания: ожирение, белковая избыточность питания. Вторичные расстройства питания. Болезни, связанные с алиментарными факторами риска.

Тема 18. Физиолого-гигиенические основы диетического и лечебного питания

Рациональное питание. Превентивное питание. Лечебно-профилактическое питание. Значение пектиновых веществ в лечебно-профилактическом питании. Диетическое (лечебное) питание.

Профилактическое (превентивное) питание. Лечебное питание или диетотерапия. Диетическое питание.

Тема 19. Организация питания туристов и отдыхающих в гостиничном комплексе

Организация службы питания в гостиничном комплексе. Классификация предприятий питания в туризме. Основные условия питания в гостиничном комплексе. Виды питания. Методы обслуживания туристов и отдыхающих. Культура обслуживания. Безопасность питания. Выбор режима питания.

Тема 20. Планирование питания туристов во время туристических походов

Выбор варианта организации питания: силами и средствами туристическо-оздоровительного учреждения или других организаций.

Понятие о меню-раскладке пищевых продуктов. Структура документа.

Определение необходимого ассортимента пищевых продуктов. Выбор блюд и режима питания. Определение системы обеспечения продуктами питания.

Тема 21. Питание туристов в транспорте

Питание туриста во время авиапутешествия. Питание в поезде. Питание туристов на водном транспорте. Основы безопасности питания во время путешествий на транспорте.

Тема 22. Организация мероприятий по профилактике пищевых отравлений

Пищевые отравления. Классификация. Пищевые отравления микробной, немикробной природы. Мероприятия по предупреждению пищевых отравлений.

Тема 23. Общие принципы организации производственного контроля на объектах общественного питания

Производственный контроль. Общие принципы организации производственного контроля на предприятиях пищевой промышленности, общественного питания, продовольственной торговли.

Входной контроль поступающих пищевых продуктов, сырья и полуфабрикатов. Органолептический контроль пищевой продукции.

Производственный контроль на этапах транспортировки, хранения, реализации пищевых продуктов и продовольственного сырья, кулинарной продукции.

Контроль санитарно-технического состояния помещений и оборудования. Оценка состояния питания различных групп населения.

Тема 24. Законодательные основы организации контроля питания в Республике Беларусь

Закон Республики Беларусь «О здравоохранении».

Закон Республики Беларусь «О санитарно-эпидемическом благополучии населения».

Закон Республики Беларусь «О качестве и безопасности продовольственного сырья и пищевых продуктов для жизни и здоровья населения».

ТРЕБОВАНИЯ К КУРСОВОЙ РАБОТЕ

Цель работы: освоение принципов анализа туристско-оздоровительной деятельности объекта рекреации (санаторий, пансионат, дом отдыха, профилакторий, физкультурно-оздоровительный комплекс и др.) и разработка туристско-рекреационного продукта.

Для достижения цели студенту необходимо на основании изучения природных и антропогенных рекреационных ресурсов объекта рекреации и территории его расположения разработать туристско-рекреационный продукт (поход (пеший, водный, конный, на велосипеде), экологическая тропа, терренкур и др.), который будут способствовать расширению туристско-оздоровительного потенциала территории, в частности, для оздоровительно-го и медицинского туризма.

Темы курсовой работы:

- «Анализ туристско-оздоровительной деятельности санатория «_____» _____ района. Разработка предложений по ее активизации»;
- «Характеристика природно-рекреационного потенциала санатория-профилактория «_____» _____ района. Перспективы развития туристско-оздоровительной деятельности».

На ее выполнение отводится 30 учебных часов.

Содержание работы:

- изучить теоретические основы туристско-оздоровительной деятельности и подготовить аналитический обзор (2 недели);
- провести анализ природного и антропогенного рекреационного потенциала объекта исследования и территории его расположения (2 недели);
- провести анализ оздоровительной (рекреационной) деятельности объекта исследования (2 недели);
- разработка туристско-рекреационного продукта и предложений по расширению туристско-оздоровительной деятельности на объекте исследования (3 недели).

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

В процессе преподавания дисциплины «Туристско-оздоровительная деятельность с основами питания» рекомендуется использовать личностно-ориентированные технологии, направленные на развитие творческих качеств личности и позволяющие обеспечить формирование у студентов профессиональных умений и навыков при развитии коммуникативных способностей и навыков самостоятельной творческой деятельности.

Для формирования современных компетенций студентов в образовательный процесс по данной дисциплине целесообразно вводить методики активного обучения и дискуссионные формы обучения.

Чтение лекций по дисциплине целесообразно проводить с использованием презентаций и мультимедийного комплекса (компьютер и проектор). Рекомендуется просмотр учебных видеофильмов по отдельным тематикам. Для текущего контроля знаний студентов рекомендуется компьютерное тестирование и проведение контрольных работ.

ДИАГНОСТИКА КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТА

Для диагностики сформированности компетенций по дисциплине «Туристско-оздоровительная деятельность с основами питания» предусмотрены зачет и экзамен. Текущая аттестация проводится два раза в семестр. В ходе аттестации выставляется отметка. Отметка текущей аттестации выставляется по результатам тестирования по темам и разделам дисциплины.

Рекомендуется проведение контрольных работ по следующим темам:

В 3 семестре:

1. Оздоровление, определение, методы и технологии оздоровления.
2. Первичная, вторичная профилактика, третья ступень профилактики.
3. Особенности климата в Республике Беларусь. Оценка медико-климатических ресурсов Беларуси.
4. Ландшафты в различных регионах Республики Беларусь, оценка ландшафтных условий для рекреационных целей.
5. Минеральные воды и лечебные рассолы. Лечебные грязи.
6. Основные нарушения здоровья современного человека.

В 4 семестре:

1. Классификация питательных веществ.
2. Нормы физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии для различных групп детского и взрослого населения Республики Беларусь.
3. Понятия пищевая и биологическая ценность пищевых продуктов.
4. Основные группы пищевых продуктов.

5. Биологически активные добавки (БАД) к пище: нутрицевтики и парафармацевтики.

6. Организация питания туристов и отдыхающих в гостиничном комплексе.

При выставлении итоговой оценки учитываются результаты текущей аттестации студентов. Весовой коэффициент результатов текущей межсессионной аттестации составляет $K_{\text{межс1}}=0,2$; $K_{\text{межс2}}=0,3$; $K_{\text{тек}}=0,5$.

Расчет итоговой отметки по учебной дисциплине ($O_{\text{экз}}$), которая вносится в зачетно-экзаменационную ведомость, производится по формуле (с последующим округлением полученного числа до ближайшего целого):

$$O_{\text{экз}} = O_{\text{межс1}} \times K_{\text{межс1}} + O_{\text{межс2}} \times K_{\text{межс2}} + O_{\text{тек}} \times K_{\text{тек}}, \text{ где:}$$

$O_{\text{межс}}$ – отметка по текущей межсессионной аттестации (первой и второй),

$O_{\text{тек}}$ – отметка, полученная на экзамене.

На первом этапе для диагностики компетенций по разделам и темам учебной дисциплины «Туристско-оздоровительная деятельность с основами питания» рекомендуется использовать следующий диагностический инструментарий:

- подготовка презентаций;
- письменный опрос;
- устный опрос.

Вторым этапом являются зачет и экзамен по соответствующим разделам курса (3, 4 семестры), в билеты которых включаются вопросы, отраженные в Приложении 1.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Содержание самостоятельной работы студентов определяется в соответствии с рекомендуемыми видами заданий согласно учебной программе.

Видами заданий для самостоятельной работы являются:

– *для овладения знаниями*: чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы), составление плана текста, конспектирование текста, выписки из текста, работа со словарями и справочниками, ознакомление с нормативными документами, учебно-исследовательская работа, использование аудио- и видеозаписей, компьютерной техники, интернета;

– *для закрепления и систематизации знаний*: работа с конспектом лекции, обработка текста, повторная работа над учебным материалом (учебником, первоисточником, дополнительной литературой, аудио- и видеозаписями), составление плана, таблиц для систематизации учебного материала, ответы на контрольные вопросы, аналитическая обработка текста (аннотирование, рецензирование, реферирование, конспект-анализ), подготовка мультимедиа: сообщений, докладов, рефератов, составление библиографии, тестирование;

– *для формирования умений*: участие в разработке материалов с описанием природно-климатических ресурсов перспективных территорий для рекреации, изучении и оценке ландшафтов, решение ситуационных (профессиональных) задач, проектирование и моделирование разных видов компонентно-профессиональной деятельности, опытно-экспериментальная работа.

Самостоятельная работа студентов должна проходить путем изучения соответствующих вопросов. Вопросы для самостоятельного изучения указаны в Приложении 2.

Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или в составе группы студентов, а так же при участии и руководстве преподавателя в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений студентов.

ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

1. Оздоровление, определение, методы и технологии оздоровления.
2. Первичная, вторичная профилактика, третья ступень профилактики.
3. Особенности климата в Республике Беларусь. Оценка медико-климатических ресурсов Беларуси.
4. Ландшафты в различных регионах Республики Беларусь, оценка ландшафтных условий для рекреационных целей.
5. Минеральные воды и лечебные рассолы. Лечебные грязи.
6. Основные нарушения здоровья современного человека.
7. Оценка местных природно-рекреационных ресурсов и алгоритм принятия решения по их использованию в целях оздоровления
8. Планирование и организация туристско-оздоровительной деятельности. Планирование и организация спортивно-массовой работы.
9. Роль питания в сохранении и укреплении здоровья населения.
10. Роль питания в организации туристско-оздоровительной деятельности.
11. Обмен веществ и энергии, постоянство внутренней среды организма.
12. Законы рационального питания.
13. Классификация питательных веществ.
14. Нормы физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии для различных групп детского и взрослого населения Республики Беларусь.
15. Понятия пищевая и биологическая ценность пищевых продуктов.
16. Основные группы пищевых продуктов.
17. Биологически активные добавки (БАД)к пище: нутрицевтики и парафармацевтики.
18. Организация питания туристов и отдыхающих в гостиничном комплексе.
19. Организация питания туристов при путешествии на различных видах транспорта.
20. Планирование питания туристов во время туристических пеших походов.
21. Составление меню-раскладки.
22. Профилактика первичных и вторичных расстройств питания.
23. Организация мероприятий по профилактике пищевых отравлений.
24. Виды питания, используемые на объектах туризма и рекреации.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

№ п/п	Название литературы
Туристско-оздоровительная деятельность с основами питания <i>Основная</i>	
1	Гататуллин, А.Г. Туристско-оздоровительная деятельность: пособие для студентов учреждений высшего образования/ А. Г. Гататуллин, О. В. Романова. – Минск: БГУФК, 2019. – 83 с.
2	Введение в туризм с основами гигиены: учебно-методическое пособие для студентов учреждений высшего образования по специальности 1-89 02 02 "Туризм и природопользование" / Д. А. Бессараб [и др.]. – Минск: БГТУ, 2023. – 244 с.
3	Клицунова, В.А. Создание экотуристических продуктов и экотуристических кластеров: руководство / В. А. Клицунова. – Минск: Капитал Принт, 2022. – 87 с.
4	Савина, Н.В. Анимационная деятельность и сервис в туристической индустрии: учебное пособие для студентов учреждений высшего образования по специальностям "Экономика и управление туристической индустрией", "Туризм и природопользование", "Лингвистическое обеспечение международных коммуникаций (международный туризм)"/ Н. В. Савина. – Минск: БГЭУ, 2020. – 350 с.
5	Кабушкин, Н.И. Менеджмент туристической индустрии: учебное пособие для студентов учреждений высшего образования по специальностям "Экономика и управление туристической индустрией", "Туризм и гостеприимство", "Туризм и природопользование", "Менеджмент спорта и туризма", "Менеджмент", "Экономика и управление на предприятии услуг", / Н. И. Кабушкин, О. В. Ежель. – Минск: РИВШ, 2022. – 418 с.
<i>Дополнительная</i>	
6	Воробьев, Р.И. Питание и здоровье / Р. И. Воробьев. - Москва : Медицина, 1990. – 154 с.
7	Потаев, Г.А. Рекреационные ландшафты: охрана и формирование / Г. А. Потаев.- Минск: Універсітэцкае, 1996. – 160 с.
8	Сорокина, А.В. Организация обслуживания в гостиницах и туристских комплексах: учебное пособие для студентов образовательных учреждений среднего профессионального образования, обучающихся по специальности "Гостиничный сервис" / А. В. Сорокина. - Москва : АЛЬФА-М : ИНФРА-М, 2014. – 303 с.
9	Волков Ю.Ф. Технология гостиничного обслуживания.- Р.-на Дону: Феникс, 2005. – 384 с.
10	Справочник работника общественного питания / Белорусская ассоциация кулинаров; [сост.: В. Ф. Ерофеев и др.]. – Минск : Белорусская ассоциация кулинаров, 2006. – 439 с.
11	Черных, Н.Б. Технология путешествий и организация обслуживания клиентов: Уч. пос. – М.: Советский спорт, 2002. —320 с.

Приложение 1

Перечень контрольных вопросов для определения компетенций студентов по дисциплине «Туристско-оздоровительная деятельность с основами питания»

1. Обмен веществ и энергии – важнейшие механизмы, обеспечивающие постоянство внутренней среды организма. Ассимиляция, диссимиляция.
2. Адекватное, сбалансированное питание – один из главных факторов сохранения, укрепления и восстановления здоровья.
3. Роль питания в организации туристско-оздоровительной деятельности.
4. Значение национальной кухни в развитии туристической деятельности.
5. Применение блюд национальной белорусской кухни для укрепления здоровья, диетического и лечебного питания.
6. Классификация питательных веществ.
7. Белки в питании человека. Аминокислотный состав белка. Незаменимые аминокислоты.
8. Жиры в питании человека их биологическая роль.
9. Углеводы в питании человека их биологическая роль.
10. Биологическая роль витаминов и минеральных веществ.
11. Понятия о пищевой и биологической ценности пищевых продуктов.
12. Основные группы пищевых продуктов.
13. Законы рационального питания.
14. Закон энергетической адекватности питания. Методы расчета и определения расхода энергии. Последствия недостаточного и избыточного потребления пищи. Профилактика ожирения.
15. Закон нутриентной (пластической) адекватности питания. Формула сбалансированного питания А.В.Покровского.
16. Закон энзиматической (ферментной) адекватности питания.
17. Закон биотической адекватности (безвредности) адекватности питания.
18. Закон биоритмологической адекватности питания. Распределение суточного рациона питания по приемам пищи.
19. Первичные расстройства (болезни) избыточного питания: ожирение, белковая избыточность питания.
20. Вторичные расстройства питания.
21. Болезни, связанные с алиментарными факторами риска.
22. Профилактическое (превентивное) питание.
23. Лечебное питание или диетотерапия.
24. Диетическое питание.

25. Организация питания туристов и отдыхающих в гостиничном комплексе. Виды питания. Культура обслуживания. Безопасность питания. Выбор режима питания.
26. Понятие о меню-раскладке пищевых продуктов. Структура документа.
27. Планирование питания туристов во время туристических походов и поездок. Выбор варианта организации питания.
28. Гигиенические требования к предприятиям общественного питания.
29. Пищевые отравления. Определение. Классификация.
30. Пищевые отравления микробной, немикробной природы. Мероприятия по предупреждению пищевых отравлений.
31. Оздоровление. Определение.
32. Первичная, вторичная физиопрофилактика.
33. Третья ступень профилактики.
34. Особенности климата в Республике Беларусь. Основные климатообразующие факторы. Сезонные климатические характеристики. Энергетическая освещенность и продолжительность солнечного сияния.
35. Географические ландшафты, определение. Типы и виды ландшафтов на территории Республики Беларусь.
36. Курортологическое и рекреационное использование ландшафтной растительности.
37. Лечебные и лечебно-столовые питьевые минеральные воды. Классификация.
38. Бальнеологические минеральные воды.
39. Лечебные грязи.
40. Предболезнь. Определение. Основные предболезненные состояния и их характеристика.
41. Избыточная масса тела. Диагностика. Меры профилактики.
42. Артериальная гипертензия. Меры профилактики.
43. Проблема главных неинфекционных болезней. Меры профилактики.
44. Методы, повышающие неспецифическую резистентность организма.
45. Показания для рекреации и оздоровления. Задачи туристическо – оздоровительных учреждений
46. Виды туристско-оздоровительной деятельности и технологии оздоровления.
47. Образ жизни. Определение. Составляющие образа жизни.
48. Климатотерапия. Определение. Факторы и методы климатотерапии.
49. Питьевое лечение минеральными водами. Механизм физиологического и лечебного действия минеральных вод.
50. Бальнеотерапия. Показания, виды лечебных ванн и механизм лечебного действия

51. Теплолечение. Лечебные грязи, механизм действия и методики грязелечения.

52. Закаливание. Физические упражнения, занятия спортом, массаж. Терренкур.

53. Туризм. Медицинский туризм.

54. Оценка местных природно-рекреационных ресурсов и алгоритм принятия решения по их использованию в целях оздоровления.

55. Планирование и организация туристско-оздоровительной деятельности.


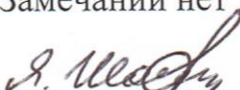
56. Планирование и организация спортивно-массовой работы.

57. Санаторно-курортное дело. Определение. Цель и задачи санаторно-курортного лечения. Санаторно-курортные учреждения.

Вопросы для самостоятельной работы студентов

1. Обмен веществ и энергии (метаболизм)
2. Внешняя и внутренняя среда организма
3. Белковая недостаточность
4. Избыточное белковое питание
5. Полиненасыщенные (эссенциальные) жирные кислоты
6. Традиции национальной белорусской кухни.
7. Обогащение (фортификация) пищевых продуктов.
8. Функциональные и специализированные пищевые продукты.
Значение в питании человека.
9. Биологически активные добавки в пище. Классификация. Значение в питании.
10. Профилактическое питание. Определение. Цели и задачи.
11. Патология избыточности питания. Профилактика ожирения.
12. Варианты организации питания: силами и средствами туристическо-оздоровительного учреждения или сторонних организаций.
13. Выбор ассортимента продуктов, перечня блюд и режима питания.
14. Питание в пути следования по принципу «бортового питания».
15. Классификация пищевых отравлений
16. Пищевые отравления микробной природы. Меры профилактики.
17. Пищевые отравления немикробной природы. Меры профилактики.
18. Пищевые отравления пестицидами. Меры профилактики.
19. Гигиенические требования к условиям реализации готовой пищи.
20. Применение блюд национальной белорусской кухни для укрепления здоровья, диетического и лечебного питания.
21. Классификация питательных веществ.
Предболезнь. Определение. Основные предболезненные состояния и их характеристика.
22. Избыточная масса тела. Диагностика. Меры профилактики.
23. Артериальная гипертензия. Меры профилактики.
24. Проблема главных неинфекционных болезней. Меры профилактики.
25. Методы, повышающие неспецифическую резистентность организма.
26. Курортологическое и рекреационное использование ландшафтной растительности.
27. Предболезнь. Определение. Основные предболезненные состояния и их характеристика.
28. Избыточная масса тела. Диагностика. Меры профилактики.
29. Артериальная гипертензия. Меры профилактики.
30. Проблема главных неинфекционных болезней. Меры профилактики.
31. Методы, повышающие резистентность организма.

**ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ
ПО ИЗУЧАЕМОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
С ДРУГИМИ ДИСЦИПЛИНАМИ СПЕЦИАЛЬНОСТИ**

Название дисциплины, с которой требуется согласование	Название кафедры	Предложения об изменениях в содержании учебной программы по изучаемой учебной дисциплине	Решение, принятое кафедрой, разработавшей учебную программу
«Основы туристического сервиса»	Кафедра туризма, природопользования и охотоведения	Замечаний нет 	Рекомендовать к утверждению, протокол № 11 от 19.06.2024 г.
«Туроперейтинг»	Кафедра туризма, природопользования и охотоведения	Замечаний нет 	Рекомендовать к утверждению, протокол № 11 от 19.06.2024 г.

Зав. кафедрой ТПиО,
доцент



Я.А. Шапорова