

Министерство образования Республики Беларусь
Учебно-методическое объединение вузов Республики Беларусь
по образованию в области физической культуры

УТВЕРЖДАЮ

Первый заместитель Министра образования
Республики Беларусь

А.И. Жук
А.И. Жук

20.06.2010

Регистрационный № ТД- N. 013/тип.

ГИГИЕНА

Типовая учебная программа
для высших учебных заведений по специальности
1-89 01 01 «Туризм и гостеприимство»

СОГЛАСОВАНО

Первый заместитель Министра спорта
и туризма Республики Беларусь

В.В. Алешкевич
В.В. Алешкевич

24.11.2009

Председатель Учебно-методического
объединения вузов Республики
Беларусь по образованию в области
физической культуры

М.Е. Кобринский
М.Е. Кобринский

до. 10. 2009

СОГЛАСОВАНО

Начальник Управления высшего и
среднего специального образования
Министерства образования
Республики Беларусь

Ю.И. Миксюк
Ю.И. Миксюк

30.06.2010

Ректор Государственного учреждения
образования «Республиканский
институт высшей школы»

М.И. Демчук
М.И. Демчук

13.06.2010

Эксперт-нормоконтролер

Л.С. Власова
Л.С. Власова

03.06.10

Минск 2009

СОСТАВИТЕЛИ:

А.Н. Еншина, доцент кафедры спортивной медицины учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат медицинских наук;

О.С. Семина, преподаватель кафедры социально-гуманитарных и экономических основ в туризме Института туризма учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»;

А.А. Щемелева, преподаватель кафедры социально-гуманитарных и экономических основ в туризме Института туризма учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»;

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

Кафедра общей гигиены учреждения образования «Белорусский государственный медицинский университет» (протокол № 12 от 20.05.2009);

Н.А. Парамонова, заведующий лабораторией Научно-исследовательского института физической культуры и спорта Республики Беларусь, кандидат биологических наук

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ В КАЧЕСТВЕ ТИПОВОЙ

Кафедрой социально-гуманитарных и экономических основ в туризме Института туризма учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол № 12, от 03.06.2009);

Научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол № 01 от 06.10.2009);

Научно-методическим советом по группе специальностей 89 01 «Туризм и гостеприимство» Учебно-методического объединения вузов Республики Беларусь по образованию в области физической культуры (протокол № 08 от 11.06.2009)

Ответственный за редакцию:

Ответственный за выпуск:

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Типовая учебная программа по учебной дисциплине «Гигиена» предназначена для реализации на первой ступени высшего образования в рамках цикла общепрофессиональных и специальных дисциплин.

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

Учебная программа дисциплины «Гигиена» разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

– Образовательный стандарт первой ступени высшего образования по специальности «Туризм и гостеприимство» (утвержден постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 12.06.2008 №50);

– Порядок разработки, утверждения и регистрации учебных программ для первой ступени высшего образования (утвержден Министром образования Республики Беларусь от 12.11.2008).

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

Учебная программа по дисциплине «Гигиена» предполагает изучение: значения гигиенических факторов внешней среды в 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 туристических походах; вопросов о доброкачественности продуктов питания и профилактике пищевых отравлений; гигиены одежды и обуви, гигиенических основ закаливания и личной гигиены; особенностей гигиены различных возрастных групп; гигиенических основ подготовки и проведения туристических походов; системы гигиенического обеспечения занятий рекреационным туризмом.

Цели и задачи дисциплины «Гигиена»

Основные цели изучения дисциплины:

- усвоение студентами необходимых гигиенических знаний и практических навыков;
- повышение общеобразовательного и специального уровня студентов с целью дальнейшего применения полученных знаний в сфере туристических услуг.

Задачи изучения 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.

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;

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.

Изучение дисциплины рассчитано на 152 учебных часа, из них 72 аудиторных, примерное распределение которых по видам занятий включает: 36 лекционных и 36 часов – практические занятия. Рекомендуемой формой контроля, предусмотренной учебным планом, является экзамен.

Методы (технологии) обучения

Методологическими особенностями дисциплины «Гигиена» являются принцип стимулирования активного творческого мышления, направленность обучения на формирование самостоятельности суждений, мировоззренческой позиции.

Дисциплина предполагает использование большого количества демонстрационного материала, дискуссионность общения и применение в целях контроля знаний тестирующих компьютерных программ.

ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Наименование разделов и тем	Количество аудиторных часов		
	Всего	Лекции	Практические
Введение в дисциплину	2	2	
Раздел I. Гигиенические факторы внешней среды	22	6	16
Тема 1.1. Характеристика гигиенических факторов внешней среды	12	2	10
Тема 1.2. Биологические факторы внешней среды и профилактика инфекционных заболеваний	6	2	4
Тема 1.3. Здоровый образ жизни и формирующие его гигиенические факторы	4	2	2
Раздел II. Гигиена жилых и производственных помещений	10	4	6
Тема 2.1. Гигиенические требования к строительству и эксплуатации гостиниц и организаций гостиничного типа	6	2	4
Тема 2.2. Гигиенические требования к строительству и эксплуатации ресторанов и кафе	4	2	2
Раздел III. Гигиена питания	16	6	10
Тема 3.1. Гигиенические основы сбалансированного рационального питания	12	4	8
Тема 3.2. Доброкачественность продуктов питания и профилактика пищевых отравлений	4	2	2
Раздел IV. Гигиенические факторы в физкультурно-оздоровительной работе	10	10	
Тема 4.1. Гигиенические основы закаливания	2	2	
Тема 4.2. Основы личной гигиены	2	2	
Тема 4.3. Гигиена одежды и обуви	2	2	
Тема 4.4. Гигиена детей и подростков	2	2	
Тема 4.5. Гигиена лиц зрелого и пожилого возраста. Гигиенические основы восстановления работоспособности после трудовой деятельности	2	2	

Раздел V. Гигиеническое обеспечение занятий туризмом	12	8	4
Тема 5.1. Гигиенические основы подготовки и проведения туристических походов	6	2	4
Тема 5.2. Гигиенические основы организации питания в туристических походах	2	2	
Тема 5.3. Система гигиенического обеспечения занятий рекреационным туризмом лиц разного возраста	2	2	
Тема 5.4. Гигиеническое обеспечение занятий туризмом в сложных климатических условиях	2	2	
Итого	72	36	36

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

ВВЕДЕНИЕ В ДИСЦИПЛИНУ

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

Раздел I. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ВНЕШНЕЙ СРЕДЫ

Тема 1.1. ХАРАКТЕРИСТИКА ГИГИЕНИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ ВНЕШНЕЙ СРЕДЫ

Характеристика физических свойств (атмосферное давление, температура, влажность, скорость и направление движения воздуха) воздушной среды и их значение для занятий туризмом. Методы определения и гигиеническая оценка атмосферного давления, температуры, влажности и движения 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.

Источники и устройство водоснабжения (центральное и местное). 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 (органолептические свойства, химический состав и содержание микроорганизмов). Определение оптимальной дозы коагулянта, хлорпотребности и остаточного хлора в воде. Методы очистки и обеззараживания воды, их гигиеническая характеристика.

Гигиеническая характеристика почвы: химический состав и свойства.

Тема 1.2. 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 химиофилактики.

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.

Тема 1.3. 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.

Раздел II. ГИГИЕНА ЖИЛЫХ И ПРОИЗВОДСТВЕННЫХ ПОМЕЩЕНИЙ

Тема 2.1. 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 2.2. 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. ГИГИЕНА ПИТАНИЯ

Тема 3.1. 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.

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

Характеристика витаминов (жиро- и водорастворимых). Содержание в пищевых продуктах и нормы потребления витаминов.

Минеральные элементы (макро- и микроэлементы). Содержание в пищевых продуктах и нормы потребления минеральных элементов.

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

Тема 3.2. 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.

Раздел IV. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ В ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ

Тема 4.1. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗАКАЛИВАНИЯ

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

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

Тема 4.2. 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 4.3. ГИГИЕНА ОДЕЖДЫ И ОБУВИ

Гигиеническое значение одежды и обуви. Общие требования к одежде и обуви. Гигиенические свойства материалов, используемых при изготовлении одежды. Правила ухода за одеждой и обувью.

Тема 4.4. ГИГИЕНА ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Основные задачи гигиены детей и подростков. Анатомо-физиологические возрастные особенности детей и подростков. Гигиенические требования к организации режима дня школьника. Профилактика и коррекция нарушений осанки, плоскостопия в детском и подростковом возрасте.

Тема 4.5. ГИГИЕНА ЛИЦ ЗРЕЛОГО И ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ РАБОТСПОСОБНОСТИ 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.

Раздел V. ГИГИЕНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ТУРИЗМОМ

Тема 5.1. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ И ПРОВЕДЕНИЯ ТУРИСТИЧЕСКИХ 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.

Тема 5.2. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ В ТУРИСТИЧЕСКИХ 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.

Тема 5.3. 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).

Тема 5.4. 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. Признаки, профилактика 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).

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

- Тема 1. Методы определения атмосферного давления и влажности воздуха.
- Тема 2. Методы определения температуры и движения воздуха. Определение содержания углекислоты и количества микробов в воздушной среде.
- Тема 3. Методы определения качества воды (органолептических, химических и бактериологических свойств).
- Тема 4. Методы очистки и обеззараживания воды.
- Тема 5. Санитарно-гигиенические показатели факторов внешней среды и методы их определения.
- Тема 6. Инфекционные заболевания: характеристика и профилактика наиболее распространенных из них.
- Тема 7. Инфекционные заболевания, распространенные за пределами Республики Беларусь: природные очаги и меры профилактики.
- Тема 8. Вредные привычки (курение, алкоголь и наркотики): влияние на организм человека и меры борьбы с ними.
- Тема 9. Гигиеническая оценка освещенности жилых и производственных помещений.
- Тема 10. Гигиеническая оценка воздухообмена и отопления жилых и производственных помещений.
- Тема 11. Санитарно-гигиенические показатели микроклимата жилых и производственных помещений и методы их определения.
- Тема 12. Определение суточного расхода энергии.
- Тема 13. Методика оценки суточного пищевого рациона.
- Тема 14. Гигиеническая оценка энергетической и питательной ценности пищевого рациона.
- Тема 15. Гигиенические основы рационального сбалансированного питания.
- Тема 16. Гигиеническая оценка пищевых продуктов и профилактика гельминтозов.
- Тема 17. Обеспечение безопасности и оказание первой помощи при несчастных случаях в условиях похода.
- Тема 18. Система гигиенического обеспечения туристических походов.

ЛИТЕРАТУРА

ОСНОВНАЯ

1. Биржаков, М.Б. Безопасность в туризме [Текст]: учеб.-метод. пособие / М.Б. Биржаков, Н.П. Казаков; Национальная Академия туризма. – СПб.: Герда, 2007. – 208 с.
2. Вайнбаум, Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. – Москва: Академия, 2002. – 240 с.
3. Дубровский, В.И. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. для ст-ов сред. и высш. учебн. заведений / В.И. Дубровский. – Москва: ВЛАДОС, 2003. – 512 с.
4. Лаптев, А.П. Гигиена: учеб. для ин-тов и техникумов физ. культ. / А.П. Лаптев, С.А. Полиевский. – Москва: ФиС, 1990. – 368 с.
5. Лаптев, А.П. Практикум по гигиене: пособие для ин-тов физич. культ. / А.П. Лаптев, И.Н. Малышева. – 2-ое изд. – Москва: ФиС, 1981. – 151с.
6. Минх, А.А. Основы общей и спортивной гигиены: учеб. для ин-тов физич. культ. / А.А. Минх, И.Н. Малышева. – Москва: ФиС, 1972. – 375с.
7. Сергеева, Т.М. Организация туризма [Текст]: учеб.-практ. пособие/ Т.М.Сергеева; БГЭУ. – Минск: БГЭУ, 2007. – 131 с.
8. Федотов, Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм: учебник / Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков; под общ. ред. Ю.Н. Федотова. – Москва: Советский спорт, 2003. – 328 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

9. Апанасенко, Г.Л. Медицинская валеология / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2000. – 248 с.
10. Белкина, Н.В. Туризм как средство оздоровления лиц пожилого возраста / Н.В. Белкина // 8 Международный научный конгресс "Современный олимпийский спорт и спорт для всех": материалы конгресса. Том 1. – Алматы, 2004. – С. 255–256.
11. Брехман, И.И. Валеология – наука о здоровье / И.И. Брехман. – 2-ое изд. доп. и перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – С. 58–87.
12. Дранкевич, О.Г. Безопасность участников туристских походов / О.Г.Дранкевич // Инновационные процессы в физкультурном образовании: опыт, проблемы, перспективы: материалы 2-й Международной научно-методической конференции, 20 января 2005 г., Минск. – Минск, 2005. – С.82.
13. Зубович, С. Туризм как средство формирования здорового образа жизни / С. Зубович // Актуальные проблемы здорового образа жизни в современном обществе: тезисы международной научно-практической конференции (15–17 апреля 2003 г., Минск, Беларусь). – Минск, 2003. – С.243.

14. Минх, А.А. Очерки по гигиене физических упражнений и спорта / А.А. Минх. – Москва: Медицина, 1980. – 382 с.
15. О здравоохранении: Закон Республики Беларусь, 18 июня 1993 г. № 2435-ХІІ: в ред. Закона Республики Беларусь от 11.01.2002 г. № 91-3 // Нац. реестр правовых актов Республики Беларусь. – 2002. - № 10. - 2/840 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.lawbelarus.com>.
16. О физической культуре и спорте: Закон Республики Беларусь, 18 июня 1993 г. № 2445-ХІІ // Нац. реестр правовых актов Республики Беларусь. – 2003. - № 135. - 2/1000 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.lawbelarus.com>.
17. Об утверждении Санитарных норм, правил и гигиенических нормативов: Постановление Министерства здравоохранения Республики Беларусь, 31 октября 2008 г., № 183 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.allminsk.biz>.
18. 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. ANALYTIC-BOOK // Проблемы физической культуры и здоровья детей и молодежи в 3-м тысячелетии: материалы 3 межвузовской научно-методической конференции, 8 апреля 2003 года. – Брест, 2003.– С.90.
19. Содержание и эксплуатация гостиниц: Постановление, 30 декабря 2004г., № 160, 2.1.2. 10-13-2004 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.ruralbelarus.by>.
20. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов / А.Г.Фурманов, М.Б.Юспа. – Минск: Тесей, 2003. – С. 53-64.
21. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. – Москва: Академия, 2000. – 480 с.
22. Черникова, Л.П. [Санитария и гигиена в торговле и пищевой промышленности: учеб. пособие / Л.П. Черникова.](#) – Ростов-на-Дону: Феникс, 2008. - 319с.
23. Чумаков, Б.Н. Валеология: учеб. пособие / Б.Н.Чумаков. – 2-ое изд. исправл. и доп. – Москва: Педагогическое общество России, 2000.– 407 с.