

**ДП «КИЇВСЬКИЙ ХОРЕОГРАФІЧНИЙ КОЛЕДЖ»**



**ЗАТВЕРДЖУЮ:**

**Директор коледжу**

Кайгородов Д. Є.

«ХХ» серпень 2022 р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА**  
навчальної дисципліни  
**«АНАТОМІЯ, ФІЗІОЛОГІЯ ТА БЕЗПЕКА**  
**ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ У ХОРЕОГРАФІЇ»**  
для здобувачів вищої освіти

Галузь знань	<b>02 Культура і мистецтво</b>
Спеціальність:	<b>024 Хореографія</b>
освітній рівень	перший «бакалаврський»
освітня програма	<b>ХОРЕОГРАФІЯ</b>
вид дисципліни	цикл загальної підготовки
Форма навчання	<b>денна/заочна</b>
Кількість кредитів ECTS	<b>2</b>
Мова викладання, навчання та оцінювання	<b>державна</b>
Форма підсумкового контролю	<b>залік</b>

**Київ-2022**

Робоча програма з дисципліни **«Анатомія, фізіологія та безпека життєдіяльності у хореографії»** для студентів за напрямом підготовки 02 Культура і мистецтво, спеціальністю 024 «Хореографія»  
Розробник: Бистрова Олена Володимирівна, викладач кафедри соціально-гуманітарних дисциплін Київського хореографічного коледжу

Затверджено на засіданні кафедри соціально-гуманітарних дисциплін  
Протокол №1 від «25» серпня 2022 року

### 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни	
	денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів - ECTS – 2	денна	заочна
	Нормативна	
Змістових модулів -2	<b>Рік підготовки:</b>	
Загальна кількість годин – <b>60</b>	<b>1-й</b>	<b>1-й</b>
	<b>Семестр</b>	
	<b>1-й</b>	<b>1-й</b>
	<b>Лекції</b>	
Всього годин для денної форми навчання (в т. ч. тижневих) : аудиторних – 30 самостійна робота студента - 30 для заочної форми навчання: аудиторних – 12 самостійна робота студента - 48	20 год.	<b>10 год.</b>
	Практичні, семінарські	
	10 год.	<b>2 год.</b>
	Лабораторні	
	- год.	- год.
	Самостійна робота	
	30 год.	<b>48 год.</b>
	Індивідуальні завдання:	
	- год.	
	Консультація	
	-	-
	Вид контролю:	
<b>Залік</b>	<b>Залік</b>	

## **2. Мета та завдання навчальної дисципліни**

**Мета дисципліни** – висвітлити особливості функції органів, систем органів і організму в цілому в міру його росту і розвитку, визначення небезпечних та шкідливих чинників природного та техногенного середовища, формування професійної компетентності з анатомії у майбутніх фахівців з хореографії.

### **Завдання дисципліни:**

- встановлення взаємозв'язку будови і функцій органів і систем органів організму; ознайомлення з фізіологічними процесами, що відбуваються в організмі людини;
- оволодіння технікою надання першої (долікарської) допомоги при травмах, кровотечах, ураженнях різними хімічними і фізичними факторами (електричним струмом, високою і низькою температурами, радіацією) та при отруєннях;
- з'ясувати порушення процесів життєдіяльності і можливості впливати на них при виникненні хвороб або патологічних процесів.

***Вивчення дисципліни формує у студентів наступні компетентності:***

### **Загальні компетентності (ЗК)**

ЗК 03. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.

ЗК 05. Навики здійснення безпечної діяльності.

ЗК 06. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.

ЗК 07. Навички міжособистісної

взаємодії. ЗК 08. Здатність працювати в команді.

ЗК 09. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.

ЗК 10. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.

ЗК 11. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

## Фахові компетентності спеціальності (ФК)

ФК 18. Здатність аналізувати будову, нормальний та індивідуальний розвиток людського організму та його рухові функції.

ФК 19. Здатність адаптовувати свою поточну практичну діяльність до змінних умов.

ФК 20. Здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів.

## 3. Результати навчання за дисципліною Практичні результати навчання (ПР)

**ПРН 03.** Вільно спілкуватись державною мовою усно і письмово з професійних та ділових питань.

**ПРН 05.** Аналізувати проблеми безпеки життєдіяльності людини у професійній сфері, мати навички їх попередження, вирішення та надання першої допомоги.

**ПРН 11.** Використовувати інноваційні технології, оптимальні засоби, методики, спрямовані на удосконалення професійної діяльності, підвищення особистісного рівня володіння фахом.

**ПРН 21.** Розвивати комунікативні навички, креативну і позитивну атмосферу в колективі.

## 4. Структура навчальної дисципліни

Тематичний план для денної форми навчання

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторн	Індивідуаль	

<b>ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1. ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ АНАТОМІЇ ТА ФІЗІОЛОГІЇ. ОПОРНО-РУХОВИЙ АПАРАТ</b>							
Вступ. Значення анатомії і фізіології у хореографії. Організм – єдине ціле.	4	2					2
Загальні закономірності росту та розвитку організму. Загальний огляд будови і функцій організму.	6	2		2			2
Будова опорно-рухового апарату. Профілактика та перша медична допомога при травматичних пошкодженнях опорно-рухового апарату.	8	2		2			4
Основні поняття та сучасні проблеми життєдіяльності людини.	4	2					2
Фізіологія та психологія праці. Соціальні небезпеки.	4	2					2
Модульний контроль	2						
<b>Разом</b>	<b>26</b>	<b>10</b>		<b>4</b>			<b>12</b>
<b>ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2. АНАТОМІЯ ТА ФІЗІОЛОГІЯ ВНУТРІШНІХ ОРГАНІВ. ВИЩАНЕРВОВА ДІЯЛЬНІСТЬ</b>							
Анатомія і фізіологія крові та кровообігу організму	6	2					4
Анатомія і фізіологія органів дихання. Анатомія і фізіологія органів травлення	8	2		2			4
Анатомія і фізіологія видільної системи людини. Будова, фізіологія і гігієна шкіри	8	2		2			4

Анатомія і фізіологія нервової системи. Вища нервова діяльність та її вікові особливості	8	2		2			4
Анатомія і фізіологія аналізаторів.	4	2					2
Модульний контроль	2						
Разом	<b>34</b>	<b>10</b>		<b>6</b>			<b>18</b>
Усього	<b>60</b>	<b>20</b>		<b>10</b>			<b>30</b>

### Тематичний план для заочної форми навчання

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторн	Індивідуаль	
<b>ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1. ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ АНАТОМІЇ ТА ФІЗІОЛОГІЇ. ОПОРНО-РУХОВИЙ АПАРАТ</b>							
Вступ. Значення анатомії і фізіології у хореографії. Організм – єдине ціле.	6	2					4
Загальні закономірності росту та розвитку організму. Загальний огляд будови і функцій організму.	4						4
Будова опорно-рухового апарату. Профілактика та перша медична допомога при травматичних пошкодженнях опорно-рухового апарату.	6			2			4

Основні поняття та сучасні проблеми життєдіяльності людини.	6	2					4
Фізіологія та психологія праці. Соціальні небезпеки.	4						4
Модульний контроль	2						
Разом	<b>28</b>	<b>6</b>		<b>2</b>			<b>20</b>
<b>ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2. АНАТОМІЯ ТА ФІЗІОЛОГІЯ ВНУТРІШНІХ ОРГАНІВ. ВИЩА НЕРВОВА ДІЯЛЬНІСТЬ</b>							
Анатомія і фізіологія крові та кровообігу організму	6						6
Анатомія і фізіологія органів дихання. Анатомія і фізіологія органів травлення	6						6
Анатомія і фізіологія видільної системи людини. Будова, фізіологія і гігієна шкіри	8	2					6
Анатомія і фізіологія нервової системи. Вища нервова діяльність та її вікові особливості	4						4
Анатомія і фізіологія аналізаторів.	6						6
Модульний контроль	2						
Разом	<b>32</b>	<b>4</b>					<b>28</b>
Усього	<b>60</b>	<b>10</b>		<b>2</b>			<b>48</b>

## 5. Програма навчальної дисципліни

### ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ I. ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ АНАТОМІЇ ТА ФІЗІОЛОГІЇ. ОПОРНО-РУХОВИЙ АПАРАТ



**Лекція 1.** Вступ. Значення анатомії і фізіології у хореографії. Організм – єдине ціле (2 год.)

Предмет анатомії і фізіології. Зв'язок анатомії і фізіології з іншими біологічними

дисциплінами. Організм саморегулююча система Основні поняття теми: анатомія, фізіологія, організм.

**Лекція 2.** Загальні закономірності росту та розвитку організму. Загальний огляд будови і функцій організму (2 год.)

Поняття росту і розвитку. Вплив середовища на ріст і розвиток. Акселерація (поняття і причини). Вікова періодизація. Будова клітин. Функціональне значення окремих структур клітини. Основні процеси життєдіяльності клітини. (обмін речовин, живлення, дихання, подразливість, збудливість, розмноження). Будова і функції тканин. Рівні організації тіла людини: клітина, тканина, органи, система органів. Саморегуляція — універсальна властивість організму. Нервова і гуморальна регуляція функцій організму. Основні поняття теми: ознайомлення з гістологічними, анатомічним, фізіологічними поняттями, такими як: ендоплазматичний ретикулум, мітохондрії, лізосоми, комплекс Гольджі, рибосоми, клітинний центр, міофібрили, тонофібрили, нейрофібрили, ядро, хромосоми, білки, жири, вуглеводи, амінокислоти, нуклеїнові кислоти; тканини: епітеліальна, м'язова, сполучна, нервова; процеси життєдіяльності: фагоцитоз, піноцитоз, розмноження (мітоз), збудження, гальмування, рефлексії; процеси обміну речовин і енергії — асиміляція, дисиміляція.

**Практичне заняття 1.** Загальна остеологія, артросиндесмологія, міологія (2 год.)

Мета: сформувані уявлення про частини тіла людини, засвоїти анатомічну термінологію, навчитися визначати осі та площини тіла, ознайомитися з видами кісткової тканини, структурою та функціями, ознайомитися та вивчити будову та функції скелета в цілому. Обладнання: скелет людини, рентгенограми кісток, таблиці, схеми

**Рекомендована література:** 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 11-13

**Лекція 3.** Будова опорно-рухового апарату. Профілактика та перша медична допомога при травматичних пошкодженнях опорно-рухового апарату (2 год.)

Значення опорно-рухової системи. Загальні відомості про скелет (форма, з'єднання, будова і хімічний склад кісток) ріст кісток, частини скелета. Загальні відомості про м'язи. Будова м'язів. Основні групи м'язів людського тіла. Скоротність як основна властивість м'язів. М'язовий тонус і контрактура. Зміна функціонального стану м'язів під впливом ЦНС. Закриті ушкодження, визначення, причини. Удари м'яких тканин. Розтягнення та розриви зв'язок, сухожиль, м'язів. Ознаки. Долікарська медична допомога. Поняття про вивихи. Основні поняття теми: типи з'єднання кісток (суглоб, синартроз, діартроз), відділи скелету людини — скелет тулуба (хребетний стовп, грудна клітка, 12 пар ребер, скелет кінцівок, лопатка, ключиця, передпліччя (променева, ліктьова), зап'ястя, п'ястя, фалангі пальців, крижі, тазові кістки, стегнова, велика і мала гомілкові кістки, передплесна, плесна, фалангі пальців стопи, черепи — мозковий і лицьовий відділи. М'язи — довгі, широкі, короткі, колові м'язи голови (жувальні, мимічні), м'язи грудної клітки (міжхребетні, великий і малий грудні, передній зубчастий м'яз, діафрагма, м'язи живота (прямий, пірамідальний, квадратний, широкі м'язи), м'язи спини (трапецієвидний, найширший), синоргісти, антагоністи, піднімачі, згиначі, розгиначі, гладенькі, поперечносмугасті. Пряме, непряме подразнення, поодинокі тетанічне скорочення м'язів. Тонус м'язів, контрактура, сила, втома м'язів.

**Практична робота №2.** Визначення форми стопи методом плантографії (2 год.)

1. Визначити форму стопи визначають за її відбитком.
2. Зробіть обчислення за формулою.
3. Сформулюйте висновки.

**Рекомендована література:** 1-3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 11-15

**Лекція 4.** (2 год.) Основні поняття та сучасні проблеми життєдіяльності людини. Сутність та головний зміст безпеки життєдіяльності як наукової дисципліни, предмет та методи її вивчення, сфери застосування. Поняття та форми небезпек,

їх класифікація та типи. Теоретичні основи безпеки життєдіяльності та ризик як оцінка небезпеки. Здійснення життєдіяльності людини в системах "людина – середовище". Основні поняття теми: предмет, методи, зміст безпеки життєдіяльності; форми небезпек; класифікація небезпек.

Психологія безпеки як ланка в структурі заходів по забезпеченню безпеки життєдіяльності людини. Зміни психогенного стану людини. Алкоголізм як загроза для безпеки життєдіяльності. Фізіологічні особливості організму та значення нервової системи життєдіяльності людини. Основні поняття теми: психологія безпеки; психогенний стан людини; алкоголізм; фізіологічні особливості організму.

**Лекція 5.** (2 год.) Фізіологія та психологія праці. Соціальні небезпеки. Безпека життєдіяльності суспільства в сучасних умовах. Формування в людини свідомого, відповідного відношення до питань особистої безпеки. Екстремальні ситуації криміногенного характеру та способи їх уникнення. Соціальні небезпеки: алкоголізм, тютюнокуріння. Історія і причини виникнення глобальних проблем. Дослідження сутності глобальних проблем сучасності, ключові напрямки їх вирішення. Роль науки "безпеки життєдіяльності" у розв'язанні глобальних проблем. Основні поняття теми: особиста безпека; екстремальні ситуації; соціальні небезпеки.

## **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II. АНАТОМІЯ ТА ФІЗІОЛОГІЯ ВНУТРІШНІХ ОРГАНІВ. БІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПОВЕДІНКИ ЛЮДИНИ. ВИЩА НЕРВОВА ДІЯЛЬНІСТЬ**

**Лекція 6.** Анатомія і фізіологія крові та кровообігу організму (2 год.)

Внутрішнє середовище організму: кров, лімфа, тканинна рідина. Біологічне значення крові. Склад крові: плазма, формені елементи (еритроцити, лейкоцити, тромбоцити). Імунітет. Роль І.І. Мечникова у створенні вчення про імунітет. Формування імунних реакцій організму. Зсідання крові як захисна реакція організму. Інфекційні хвороби і боротьба з ними. Хвороби, пов'язані з порушенням функцій імунної системи. Загартування організму дітей і підлітків.

Органи кровообігу: серце і судини. Біологічне значення кровообігу. Будова і робота серця. Серцевий цикл. Регуляція роботи серця. Велике і мале коло кровообігу. Кровоносні судини: будова, функції. Регуляція роботи судин. Особливості кровообігу плоду. Основні поняття теми: внутрішнє середовище організму, тканинна рідина, лімфа, кров, плазма, формені елементи крові: еритроцити, лейкоцити (нейтрофіли, еозинофіли, базофіли, моноцити, лімфоцити), тромбоцити, кровотворення, зсідання крові (тромбоцити, тромбопластин, протромбін, фібриноген, фібрин), аглютинація, резус-фактор, імунітет (природний, штучний), велике і мале коло кровообігу (артерії, вени, капіляри), серце (епікард, міокард, ендокард, перикард), стулкові, півмісяцеві клапани, цикл роботи серця (систола, діастола), систолічний і хвилинний об'єм серця, іннервація серця, тиск крові, розподіл крові в організмі, особливості кровообігу в серці, легенях, мозку, серцево-судинні захворювання, кровотечі, нервова регуляція, гуморальна регуляція, склад лімфи, рух лімфи по лімфатичним судинам. Ішемічна хвороба серця, стенокардія, аритмія, тахікардія, брадикардія, гемофілія, гострий лейкоз.

**Лекція 7.** (2 год.) Анатомія і фізіологія органів дихання. Запобігання захворюванням органів дихання Анатомія і фізіологія органів травлення. Раціональне харчування і здоров'я людини. Запобігання шлунково-кишковим захворюванням.

Біологічне значення дихання. Загальна будова органів дихання (носова порожнина, носоглотка, гортань, трахея, бронхи, легені). Дихальні рухи (механізм вдиху і видиху). Типи дихання. Глибина і частота дихання. Газообмін у легенях і тканинах. Регуляція дихання. Особливості дихання під час спокою та фізичної роботи. Причини розладів дихання та перша допомога при них. Перша допомога при зупинці дихання: у разі утоплення, ураження електричним струмом, блискавкою. Основні поняття теми: дихання, вдих, видих, життєва ємність легень, склад вдихувального і видихувального повітря, альвеолярне повітря, зв'язування кисню кров'ю, зв'язування вуглекислого газу кров'ю, дихальний центр, рефлекторна регуляція, гуморальний вплив на дихальний

центр, перший вдих новонародженого, дихання при фізичній роботі, зупинка дихання, реанімація.

Біологічне значення травлення. Система органів травлення дитини: будова, функції. Особливості травлення в ротовій порожнині, шлунку, кишечнику. Регуляція травлення. Всмоктування в шлунково-кишковому тракті. Захисна властивість травного тракту. Профілактика шлунково-кишкових захворювань. Обмін речовин як основна функція життя. Обмін білків, жирів, вуглеводів. Водний і мінеральний обмін. Вітаміни. Збереження вітамінів в їжі. Недостатнє харчування та його наслідки: дистрофія, обмеження росту, затримка статевого дозрівання. Надмірне харчування, ожиріння. Зміни в організмі при ожирінні. Харчування. Харчовий раціон. Значення та фізіологічні принципи раціонального харчування. Оздоровче та лікувальне харчування. Роздільне і змішане харчування. Вегетаріанство як система харчування. Калорійність добового раціону. Якісний склад добового раціону. Режим та організація харчування. Санітарний режим харчоблоку. Профілактика харчових отруєнь. Джерела радіаційного забруднення їжі та його наслідки. Методи очищення власного організму від токсичних речовин. Основні поняття теми: органи травлення (ротова порожнина, стравохід, шлунок, кишки), травні залози (слинні, підшлункова, печінка), ферменти (птіалін, мальтоза, лізоцим, пепсин, желатиназа, хімоцин, ліпаза, трипсин, хімотрипсин, амілаза тощо), регуляція слиновиділення (умовно-рефлекторне і безумовно-рефлекторне), ковтання, жування, характер шлункової секреції, рухова функція шлунку, скорочення кишок, шлунковий сік, жовч, підшлунковий сік, перистальтика, дефекація, шлунково-кишкові захворювання: гастрит, виразкова хвороба, патологія печінки, холецистит, дискінезія, дисбактеріоз; обмін речовин, дисиміляція (катаболізм), асиміляція (анаболізм), енергетичний і пластичний обмін, етапи обміну основних речовин, обмін білків, обмін вуглеводів, обмін жирів, вітаміни, харчування, харчовий раціон, калорійність.

**Практичне заняття 4.** Оцінка функціонального стану дихальної системи. Гігієнічні основи харчування (2 год.)

1. Визначити час максимальної затримки дихання при глибокому вдиху (проба Штанге) й глибокому видиху (проба Генча), відновлення дихання після затримки.

2. Визначити функціональну дихальну пробу з максимальною затримкою дихання до та після 20 присідань (проба Серкіна).

3. Охарактеризувати функціональний стан дихальної системи.

4. Скласти рекомендації щодо покращення функціонального стану дихальної системи. Визначення основного обміну (ОО)

5. Визначення загального обміну (ЗО)

6. Визначення індивідуального харчового раціону

**Рекомендована література:** 1-3, 4, 5, 6, 7, 9, 10-17

**Лекція 8.** Анатомія і фізіологія видільної системи людини. Запобігання захворюванням сечовидільної системи. Будова, фізіологія і гігієна шкіри. (2 год.)

Біологічне значення процесів виділення. Органи виділення людини. Будова і функції сечовидільної системи людини. Механізм утворення первинної і вторинної сечі. Запальні явища сечовидільної системи. Утворення каменів в нирках, можливі причини каменеутворення. Профілактика захворювань сечовидільної системи. Будова і функції шкіри. Профілактика захворювань шкіри. Гігієна шкіри. Принципи загартування організму. Профілактика і перша допомога при тепловому, сонячному ударах, опіках та обмороженнях. Основні поняття теми: органи виділення, нирки, нефрон, сечовід, сечовий міхур, сечівник, первинна сеча, вторинна сеча, захворювання сечовидільної системи: поліурія, гематурія, глюкозурія, гломерулонефрит, уремія, пієлонефрит; шкіра, епідерміс, дерма, підшкірна клітковина, меланін, інфекційні захворювання шкіри.

**Практичне заняття 7.** Фізіологія органів виділення (2 год.)

1. Підготуйте відповідь на запитання. Назвіть органи і шляхи виділення продуктів обміну речовин. Охарактеризуйте будову і функції органів сечової системи. Визначте взаємозв'язок будови і функцій нефрону. Поясніть механізм

сечоутворення. Порівняйте склад первинної і вторинної сечі. У чому полягає регуляція процесу сечоутворення? Назвіть хвороби сечової системи та їх симптоми. У чому полягає профілактика цих захворювань? Визначте взаємозв'язок будови і функцій шкіри. Поясніть механізм теплорегуляції. Назвіть хвороби шкіри та їх причини. У чому полягає профілактика цих захворювань? Охарактеризуйте ураження шкіри та першу допомогу при них.

**Рекомендована література:** 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 11

**Лекція 9.** Анатомія і фізіологія нервової системи. Вища нервова діяльність та її вікові особливості. Анатомія і фізіологія аналізаторів. (2 год.)

Значення нервової системи; властивості нервової системи; загальний план будови нервової системи. Поняття про рефлекс, рефлекторну дугу, збудження і гальмування, іррадіацію й індукцію в ЦНС. Будова, розвиток і функціональне значення різних відділів нервової системи, будова головного мозку, ретикулярна формація, лімбічна система мозку, сенсорні, моторні, асоціативні ділянки кори великих півкуль. Вегетативна нервова система. Значення праць І.М.Сеченова та І.І.Павлова у вивченні функцій кори великого мозку. Умовні і безумовні рефлекси (умовні, набуті). Поняття про пізнавальну діяльність людини. Увага: фізіологічний механізм, види, властивості. Пам'ять: фізіологічні механізми та види. Емоції: фізіологічний механізм емоцій. Динамічний стереотип. Типи ВНД. Сон та його гігієнічне значення. Основні поняття теми: аксон, дендрит, нейрон, ядра, кора, сіра і біла речовина, нервові волокна (мієлінові, безмієлінові); нерви (рухові, чутливі, змішані); синапс, медіатори – аміни (ацетилхолін, норадреналін, дофамін, серотонін), амінокислоти; медіатори: збуджувальні, гальмівні, модулюючі; рефлекс, рефлекторна дуга, рецептори, аферентний шлях, нервовий центр, еферентний шлях, ефектор; волокна: асоціативні, комісуральні, проєкційні; оболонки мозку: тверда, павутинна, м'яка; нерви шийного сплетіння: великий вушний, поперечний нерв шиї, малий потиличний нерв, надключичні нерви – шкірні нерви, м'язові нерви, діафрагмальний нерв – змішаний нерв; нерви плечового сплетіння: короткі нерви, довгі нерви; поперекове сплетіння; крижове сплетіння – короткі нерви, довгі нерви;

куприкове сплетіння; довгастий мозок, міст, мозочок, середній мозок; проміжний мозок (таламус, епіталаму, гіпоталамус); ретикулярна формація; права і ліва півкулі; шари кори; смугасте тіло; огорожа;лімбічна система (мигдалеподібне тіло, морський коник, прозора перетинка); зони кори (рухова, сенсорна, асоціативна); черепно-мозкові нерви, вегетативна нервова система (симпатична, парасимпатична).

Запобігання захворюванням сенсорних систем. Значення сенсорних систем для організму людини. Зорова і слухова сенсорні системи. Вестибулярний апарат: будова і функції. Хеморецепторні сенсорні системи. М'язова, тактильна та температурна чутливість. Основні поняття теми: аналізатор: зоровий, слуховий, очне яблуко, допоміжний апарат ока, фоторецептори, акомодация, далекозорість, короткозорість, рефракція, світловий коефіцієнт; вухо: зовнішнє, середнє, внутрішнє, фоторецептори; вестибулярний апарат, отолітовий апарат, механорецептори, хеморецептори, пропріорецептори, інтерорецептори, смаковий аналізатор, нюховий аналізатор.

#### ***Практичне заняття 8.*** Методика визначення властивостей уваги (2 год.)

1. Визначити рівень стійкості уваги.
2. Визначити рівень обсягу уваги.
3. Обґрунтувати необхідність знань про власні особливості уваги.
4. Розробити систему рекомендацій щодо розвитку основних властивостей уваги.

***Рекомендована література:*** 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 11

#### ***Лекція 10.*** Анатомія і фізіологія аналізаторів. (2 год.)

Запобігання захворюванням сенсорних систем. Значення сенсорних систем для організму людини. Зорова і слухова сенсорні системи. Вестибулярний апарат: будова і функції. Хеморецепторні сенсорні системи. М'язова, тактильна та температурна чутливість. Основні поняття теми: аналізатор: зоровий, слуховий, очне яблуко, допоміжний апарат ока, фоторецептори, акомодация, далекозорість, короткозорість, рефракція, світловий коефіцієнт; вухо: зовнішнє, середнє, внутрішнє, фоторецептори; вестибулярний



апарат, отолітовий апарат, механорецептори, хеморецептори, пропріорецептори, інтерорецептори, смаковий аналізатор, нюховий аналізатор.

## **6.САМОСТІЙНА РОБОТА**

Самостійна робота передбачає таку роботу, яка виконується без безпосередньої участі викладача, але за його завданням, при цьому студенти свідомо прагнуть досягти поставленої мети, вживаючи свої зусилля і виражаючи в тій чи іншій формі результат розумових або фізичних ( або тих і інших разом) дій.

У самостійній роботі із «БЖД та охорони праці хореографа» застосовуються різні види, за допомогою яких студенти самостійно здобувають знання, вміння і навички. Самостійна робота передбачає, що вивчення дисципліни «БЖД та охорони праці хореографа» є одним з важливих аспектів гуманітаризації навчального процесу. Самостійна робота студентів є значним чинником, який формує вміння навчатися та сприяє активізації засвоєних знань студентами і їх реалізації. Самостійна робота студентів з «БЖД та охорони праці хореографа» включає вивчення основних питань теорії безпеки життєдіяльності людини та охорони праці хореографа, проблематику історичного розвитку безпеки життєдіяльності людини та охорони праці хореографа з використанням навчальної, методичної, довідкової, наукової літератури в позааудиторний час. Самостійна робота студентів – значна частина учбового процесу, що передбачає:

- формування навичок роботи з літературою; набування досвіду наукового дослідження;
- розкриття індивідуальних талантів особистості студента;
- формування світоглядних задач;
- набування таких якостей, як наполегливість й системність у навчанні.

Значна роль самостійної роботи в підготовці бакалаврів підтверджується практикою вищої школи. Сьогодні самостійній роботі приділяють значне місце в навчальному процесі. Кількість аудиторних занять скорочують, а обсяг самостійної роботи збільшують. Тому варто розвивати індивідуальні форми учбової роботи. Вміння твердо мислити, орієнтуватися в потоці наукової інформації, самостійно ставити й виконувати нові завдання – вимога сьогодення. Самостійна робота студента близька

до дослідної. Форми самостійної роботи студентів: 1. Підготовка доповідей. 2. Виконання практичних завдань. 3. Написання та захист реферату. 4. Написання конкурсних й дослідницьких робіт. 5. Підготовка до виступів на практичних заняттях. 6. Підготовка до заліку з навчального курсу.

Навчальні завдання, пропоновані для самостійної роботи не повинні бути новими за способом виконання. Формулювання в завданнях повинні бути чіткими, студенти повинні мати ясну картину, в чому полягає завдання, і яким чином буде перевірятися її виконання.

Самостійна робота, як одна з продуктивних форм набуває величезне значення в процесі навчання безпеки життєдіяльності людини та охорони праці хореографа, тому для ефективної організації самостійної роботи студентів педагог повинен органічно спланувати навчальний процес, поставити перед собою чіткі завдання і правильно вибрати спосіб вирішення цих завдань, маючи для цього необхідну навчально-методичну базу.

№ теми	Назва теми	Кількість годин	
		Денна	Заочне
<i>I семестр</i>			
1	Вступ. Значення анатомії і фізіології у хореографії. Організм – єдине ціле.	2	4
2	Загальні закономірності росту та розвитку організму. Загальний огляд будови і функцій організму.	2	4
3.	Будова опорно-рухового апарату. Профілактика та перша медична допомога при травматичних пошкодженнях опорно-рухового апарату.	4	4
4.	Основні поняття та сучасні проблеми життєдіяльності людини.	2	4
5.	Фізіологія та психологія праці. Соціальні небезпеки.	2	4
6.	Анатомія і фізіологія крові та кровообігу організму	4	6
7.	Анатомія і фізіологія органів дихання. Анатомія і фізіологія органів травлення	4	6
8.	Анатомія і фізіологія видільної системи людини. Будова, фізіологія і гігієна шкіри	4	6
9.	Анатомія і фізіологія нервової системи. Вища нервова діяльність та її вікові особливості	4	4

10.	Анатомія і фізіологія аналізаторів.	2	6
11.	<b>Разом за семестр</b>	<b>30</b>	<b>48</b>

## 7. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності: 1) За джерелом інформації: • Словесні: лекція (із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій), семінари, пояснення, розповідь, бесіда. • Наочні: спостереження, ілюстрація, демонстрація. 2) За логікою передачі і сприймання навчальної інформації: індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні. 3) За ступенем самостійності мислення: репродуктивні, пошукові. 4) За ступенем керування навчальною діяльністю: під керівництвом викладача; самостійна робота студентів: з книгою; виконання індивідуальних навчальних завдань. II. Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності: 1) Методи стимулювання інтересу до навчання: навчальні дискусії; створення ситуації пізнавальної новизни; створення ситуацій зацікавленості (метод цікавих аналогій тощо).

## 8. ЗАСОБИ ОЦІНЮВАННЯ

З метою визначення успішності навчання використовуються контрольні заходи, які визначають поточний і підсумковий контроль.

*Форми поточного контролю:* усне опитування, співбесіда, захист рефератів, письмовий контроль, перевірка презентацій.

*Форми підсумкового контролю:* після закінчення кожного змістового модулю – контрольна робота.

## 11. РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ

Практичні	Самостійна робота	Залік
40 (максимум)	30 (максимум)	30

Підсумкове оцінювання навчальної дисципліни «БЖД та охорона праці хореографа» здійснюється за 100-бальною шкалою (де 30 балів підсумковий контроль – залік).

Умови допуску до підсумкового заліку:

- Відсутність заборгованості з практичних занять;
- Позитивні бали за практичні та самостійні роботи.

### Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі форми навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінки за національною шкалою	Оцінки за національною шкалою	
			Для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	Для заліку
<b>90-100</b>	<b>A</b>	5 (відмінно) (відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок)	5 (відмінно)	зараховано
<b>82-89</b>	<b>B</b>	4 (дуже добре) (вище середнього рівня з кількома помилками)	4 (добре)	
<b>74-81</b>	<b>C</b>	4 (добре) (в загальному вірне виконання з певною кількістю суттєвих помилок)		
<b>64-73</b>	<b>D</b>	3 (задовільно) (непогано, але зі значною кількістю недоліків)	3 (задовільно)	
<b>60-63</b>	<b>E</b>	3 (достатньо) (виконання задовольняє мінімальним критеріям)		
<b>35-59</b>	<b>FX</b>	2 (незадовільно) з можливістю перездачі	2 (незадовільно)	Не зараховано з
<b>1-34</b>	<b>F</b>	2 (незадовільно) з обов'язковим повторним курсом	2 (незадовільно)	можливістю повторного складання

### **Критерії оцінки знань студентів**

**«Відмінно»** – повна, логічна, аргументована, проілюстрована прикладами відповідь, яка свідчить про самостійність мислення студента, міцне засвоєння ним навчального матеріалу, вміння пов'язати його з практикою, робити узагальнення та висновки. Чітке визначення студентом основних понять і категорій філософії, студент вільно і творчо володіє матеріалом, визначеним програмою, має діалектичне мислення, аргументовано, науково аналізує філософські проблеми, об'єктивно оцінює досягнення філософської науки та її вплив на розвиток та формування світогляду епохи та майбутнього. Вміє використовувати різноманітні джерела знань, вміє застосовувати знання при вирішенні професійних питань. Уміє вдаватися до діалогу, доводити власну громадську та світоглядну позицію. Виконав 100% обсяг самостійної роботи. Брав участь у семінарах, підготував і захистив реферат. За підсумками тестування правильно відповідає на 90 – 100% питань.

**«Добре»** - студент добре володіє матеріалом, але має незначні ускладнення при відповіді, потребує незначної допомоги викладача при виборі напрямку відповіді та допускає незначні помилки, неточну аргументацію. Оцінювання подій, ідей, досягнень філософської думки більш емоційне, ніж наук. Виконав 100% обсягу самостійної роботи. Брав участь у семінарах, підготував і захистив реферат. За підсумками тестування правильно відповідає на 70 – 89% питань.

**«Задовільно»** - студент користується лише окремими знаннями дисципліни, порушує логіку відповіді, відповідь недостатньо самостійна, допускаються суттєві помилки в знаннях та поясненні питань дисципліни, мова спрощена, оцінювання досягнень філософської думки лише емоційне, ніж наукове. Викладач постійно коректує відповідь студента. Студенту важко підтримувати бесіду, не вистачає доказів для обґрунтування власного погляду. Виконав не менше 70% самостійної роботи. За підсумками тестування правильно відповідає 50 -69% питань.

**«Незадовільно»** - студент не володіє необхідними знаннями, не володіє практичними навичками дисципліни. Виконав менше 50 % самостійної роботи. За підсумками тестування правильно відповідає 0 – 49 %питань.

## **10. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ**

1. Плани практичних занять.
2. Завдання для самостійної роботи.
3. Методичні рекомендації до оформлення постановочних планів.
4. Зразки постановочних планів за різними темами курсу.
5. Методика для самостійної роботи.
6. Відеоматеріали зразків хореографічних постановок.

## 11. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Анатомія людини : навч. посіб. / Барикова Л. Б. – Івано-Франківськ : [б. в.], 2003. – 71 с.
2. Анатомія людини : підручник / І. Я Коцан, В. О. Гринчук, В. Х. Велемець [та ін.]. – Луцьк : Волин. НУ імені Лесі Українки, 2010. – 890 с. – ISBN 978-966-600-493-5.
3. Анатомія людини : посібник / підгот. Барикова Л. Б. – Івано-Франківськ : [б. в.], 2002. – 83 с.
4. Анатомія людини : посібник / підгот. Барикова Л. Б. – Івано-Франківськ : [б. в.], 2004. – 110 с.
5. Аносов І. П. Анатомія людини у схемах / І. П. Аносов, В. Х. Хоматов. – Київ : Вища школа, 2002. – 191 с. – ISBN 966-642-109-7.
6. Антонік В. І. Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури : навч. посіб. / В. І. Антонік, І. П. Антонік, В. Є. Андріанов. – Київ : ЦУЛ, 2009. – 336 с. – ISBN 978-966-364-956-6.
7. Бобрицька В. І. Анатомія і вікова фізіологія з основами шкільної гігієни. Робочий зошит : навч.-метод. посіб. / В. І. Бобрицька. – Київ : Професіонал, 2004. – 79 с. – ISBN 966-8556-24-0.
8. Гайда С. П. Анатомія і фізіологія людини : навч. посіб. / С. П. Гайда. – Вид. 2-ге, випр. і допов. – Київ : Вища школа, 1980. – 213 с.
9. Коляденко Г. І. Анатомія людини : підручник / Г. І. Коляденко. – 2-ге вид. – Київ : Либіть, 2004. – 384 с. – ISBN 966-06-0324-X.
10. Коляденко Г. І. Анатомія людини : підручник / Г. І. Коляденко. – 5-те вид. – Київ : Либідь, 2009. – 384 с. – ISBN 978-966-06-0559-6.
11. Коляденко Г. І. Анатомія людини : підручник / Г. І. Коляденко. – Київ : Либідь, 2001. – 382 с. – ISBN 966-06-0146-8.
12. Маєвська С. М. Методичні вказівки до самостійної роботи з анатомії для студентів факультету спорту та факультету фізичного виховання / Маєвська С. М., Гриньків М. Я., Дунець А. В. – Львів : ЛДУФК, 2007. – 47 с.
13. Маруненко І. М. Анатомія і вікова фізіологія з основами шкільної гігієни : курс лекцій / І. М. Маруненко, Є. О. Неведомська, В. І. Бобрицька. – Київ : Професіонал, 2004. – 479 с. – ISBN 966-8556-23-2.
14. Массаригін А. Г. Анатомія і фізіологія людини : посібник / А. Г.

Массаригін, В. Г. Массаригін, В. М. Гончарова. – Київ : Радянська школа, 1975. – 166 с.

15. Методичні вказівки до лабораторних занять з курсу „Анатомія людини” / М. Я. Гриньків, Ф. В. Музика, А. В. Малицький, С. М. Маєвська, А. В. Дунець. – Львів : Сполом, 2008. – 74 с.

16. Методичні вказівки до лабораторних занять з курсу „Анатомія людини” для студентів педагогічного і спортивного факультетів / Л. С. Бабенко, М. Я. Гриньків, А. В. Малицький, Ф. В. Музика. – Львів : ЛДІФК, 1996. – 38 с.

17. Методичні вказівки до лабораторних занять з курсу „Анатомія людини” для студентів факультету спорту, факультету фізичного виховання та факультету здоров'я людини і туризму / Гриньків М. Я., Музика Ф. В., Малицький А. В., Маєвська С. М., Дунець А. В. – Львів : ЛДУФК, 2008. – 74 с.

18. Музика Ф. В. Анатомія людини : навч. посіб. / Музика Ф. В., Гриньків М. Я., Куцериб Т. М. – Львів : ЛДУФК, 2014. – 359 с. – ISBN 978-966- 2328-70-7.

19. Музика Ф. В. Тестові завдання з дисципліни „Анатомія людини” / Музика Ф. В., Кулітка Е. Ф., Гриньків М. Я. – Львів : ЛДУФК, 2012. – 130 с. – ISBN 978-966-2328-39-4.

20. Очкуренко О. М. Анатомія людини : навч. посіб. / О. М. Очкуренко, О. В. Федотов. – Вид. 2-ге, переробл. і доповн. – Київ : Вища школа, 1992. – 333 с. – ISBN 5-11-003789-2.

21. Самусев Р. П. Атлас анатомии человека : учеб. пособие / Р. П. Самусев, В. Я. Липченко. – Москва ; Санкт-Петербург : Диля, 2005. – 729 с. – ISBN 5- 8174-0252-1.

22. Самусев Р. П. Атлас анатомії людини : навч. посіб. для студ. вищ. мед. навч. закл. / Р. П. Самусев, В. Я. Липченко. – Тернопіль : Навчальна книга-Богдан, 2011. – 751 с. – ISBN 978-966-10-0510-4.

23. Свиридов О. І. Анатомія людини : підручник /О. І. Свиридов ; за ред. проф. І. І. Бобрика. – Київ : Вища школа, 2001. – 399 с. – ISBN 966-642-074-0.

24. Сидоренко П. І. Анатомія та фізіологія людини / П. І. Сидоренко, Г. О. Бондаренко, С. О. Куц. – Вид. 4-е, випр. – Київ : Медицина, 2012. – 199 с. – ISBN 978-617-505-216-7.

25. Старушенко Л. І. Анатомія і фізіологія людини : навч. посіб. / Л. І. Старушенко. – Київ : Вища школа, 1989. – 213 с. – ISBN 5-0-11-002091-4.

26. Хоменко Б. Г. Анатомія людини. Практикум : навч. посіб. / Б. Г. Хоменко. – Київ : Вища школа, 1991. – 183 с. – ISBN 5-11-002572-X.

27. Черкасов В. Г. Анатомія людини : навч. посіб. / В. Г. Черкасов, С. Ю. Кравчук. – Вінниця : Нова Книга, 2011. – 639 с. – ISBN 978-966-382-353

## **8. Додаткові ресурси**

## **Топ-6 онлайн-ресурсів для вивчення анатомії людського тіла.**

1. Visual Medical Dictionary (<http://www.curehunter.com/public/dictionary.do> )  
Чудовий словник-довідник з вивчення анатомії. Почніть вводити назву органа, системи, нозології, препарату і для вас відкриється маса підрозділів по даній тематиці.

2. Healthline Body Maps (<http://www.healthline.com/human-body-maps/>)  
Використовуючи докладні 3-D моделі частин тіла, включаючи м'язи, вени, кістки та інші органи, Healthline Body Maps пропонує новий спосіб візуалізації та керування своїм здоров'ям. Наприклад, можна простежити, як коронарна артерія доставляє кров до серця, і дізнатися, як бляшки на стінках артерій призводять до хвороб серця. Програма дозволяє знайти точне місце розташування розтягнутого м'яза або зламаних кісток, та знайти інформацію про те, як уникнути травм. Можна подивитися в розрізі людський мозок і дізнатися, які області управляють певними емоціями і функціями організму.

3. Gray's Anatomy of the Human Body (<http://www.bartleby.com/107/> )  
Включає більш ніж 13000 лекцій про людське тіло з неймовірними схемами та ілюстраціями. Даний ресурс запорука успіху вашої презентації та доповіді.

4. Human Anatomy Online (<http://www.innerbody.com/> ) Чудовий ресурс для вивчення і повторення анатомії загалом і в найдрібніших деталях.

5. Visible Body (<https://www.visiblebody.com/> )  
3D атлас анатомії людського тіла. Зареєструйтесь і отримайте доступ до будь-якої інформації про людське тіло.

6. Zygote body (<https://zygotebody.com>) Вивчення анатомії з Zygote body стає ще легшим і доступнішим. Онлайн-атлас дозволяє в деталях продивитись будову людського тіла , змінювати масштаб, продивляти модель пошарово і швидко переключатись на інші деталі, які вас зацікавлять.

Джерело: <http://www.nursingdegree.net/.../100-best-sites-and-resource.../http://didaktor.ru/dva-poleznyx-onlajn-resursa-po-anatomii/>  
<http://1staidplast.org.ua/>

<http://tomrda.gov.ua/news/486865/>

<http://moz.gov.ua/article/health/jak-nadati-pershu-dopomogu-zagalni-pravila>

<http://expres.ua/health/2017/09/13/261808-persha-medychna-dopomoga-ne-nashkodyty>

<https://pmgroup.org.ua/training-and-courses/>