

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДВНЗ «ПРИКАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНІКА»

Факультет/інститут **Фізичного виховання і спорту**
Кафедра теорії та методики фізичної культури і спорту

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Анатомія, фізіологія
та безпека життєдіяльності у хореографії

Освітня програма «Хореографія»
Перший (бакалаврський) рівень

Спеціальність 024 хореографія

Галузь знань 02 Культура і мистецтво

Затверджено на засіданні кафедри
Протокол № 1 від “31” 08 2020 р.

ЗМІСТ

1. Загальна інформація
2. Анотація до курсу
3. Мета та цілі курсу
4. Компетентності
5. Результати навчання
6. Організація навчання курсу
7. Система оцінювання курсу
8. Політика курсу
9. Рекомендована література

1. Загальна інформація			
Назва дисципліни	Анатомія, фізіологія та безпека життєдіяльності у хореографії		
Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський) рівень		
Викладач (-і)	Султанова Ірина Дмитрівна, к.б.н., доцент		
Контактний телефон викладача	0509840403		
Е-mail викладача	iryna.sultanova@pnu.edu.ua		
Формат дисципліни	Лекційні, практичні заняття		
Обсяг дисципліни	3 кредити ЄКТС		
Посилання на сайт дистанційного навчання	www.d-learn.pnu.edu.ua		
Консультації	Понеділок 14.00		
2. Анотація до курсу			
Дисципліна призначена для студентів першого курсу спеціальності 024 хореографія і передбачає розгляд особливостей життєдіяльності організму в різні періоди онтогенезу, функцій органів, систем і організму в цілому в міру його росту і розвитку, а також визначення небезпечних та шкідливих чинників природного та техногенного середовища, дослідження психофізіологічної надійності людини у процесі діяльності і визначення впливу факторів соціального середовища на людину.			
3. Мета та цілі курсу			
Мета - формування у майбутніх хореографів поняття про взаємозалежність структури і функції органів та їх зміни в процесі онтогенезу та під впливом регулярних фізичних навантажень.			
Цілі курсу - закладення теоретичних основ про будову та функціонування різних органів та систем організму в стані спокою та під впливом фізичних навантажень в різні вікові періоди розвитку індивіда та оволодіння практичним навиками щодо визначення провідних показників функціонального стану людини та використовувати їх при визначенні тривалості та інтенсивності навантажень у практичній діяльності хореографа.			
4. Компетентності			
Навички здійснення безпечної діяльності. Здатність використовувати традиційні та інноваційні методики для діагностування творчих, рухових (професійних) здібностей, їх розвитку відповідно до вікових, психологофізіологічних особливостей суб'єктів освітнього процесу.			
5. Результати навчання			
Вміти: виявляти особливості будови та функцій фізіологічних систем організму людини; встановлювати взаємозв'язок між будовою та функціями органів та фізіологічних систем організму; впроваджувати одержані знання для роботи з особистістю. визначити показники провідних функціональних систем організму людини; оцінити відповідність отриманих показників діяльності фізіологічних систем організму нормативним значенням з урахуванням віку, статі та ступеня тренуваності організму; використовувати отримані знання під час планування та побудови хореографічних програм оцінити ризики для життя та здоров'я людини в сучасному середовищі та застосовувати засоби, спрямовані на усунення їх негативного впливу на організм людини; застосовувати профілактичні заходи щодо травмування організму дітей та підлітків, а також дорослих осіб під час занять			
6. Організація навчання курсу			
Обсяг курсу			
Вид заняття		Загальна кількість годин	
лекції		20	
семінарські заняття / практичні		10	
самостійна робота		60	
Ознаки курсу			
Семестр	Спеціальність	Курс	Нормативний /

		(рік навчання)	вибірковий		
1	024-хореографія	1	Н		
Тематика курсу					
Тема, план	Год. л/прак	Літера тура	Результати/завдання	Вага оцінки	Термін виконання
Тема 1. Вступ. Предмет і завдання дисципліни. Рівні організації організму людини. Функція, обмін речовин. Будова клітини. Тканини (епітеліальна, сполучна, м'язова, нервова). Орган – специфічність функцій, структурні елементи внутрішніх органів. Система органів – фізіологічна, функціональна.	2/0	1,2,3,7, 12,13, 14	Знати: Рівні організації організму людини; Будову клітини; тканини, особливості їх будови та функції. Розмежування понять фізіологічна система та функціональна система.		Згідно розкладу
Тема 2. Апарат руху та опори. Osteologia. Кістки: класифікація, будова, з'єднання кісток. Будова і функції скелета в цілому. Скелет та сполучення кісток тулуба. Хребтовий стовп. Кістки верхньої кінцівки та їх сполучення. Кістки нижньої кінцівки та їх сполучення. Скелет голови (кістки мозкового черепа, кістки лицевого черепа). Основні відомості з фізіології м'язової діяльності Міологія. М'язи: будова, допоміжний апарат, класифікація. М'язи частин тіла. М'язи голови (мімічні, жувальні), м'язи грудей, живота, спини, верхньої та нижньої кінцівок.	4/2	1,2,3,7, 12,13, 14	Знати: Будову та функції скелета. Хребтний стовп, відділи, фізіологічні вигини хребта. Види з'єднань. особливості будови та функції м'язів; види м'язових скорочень; механізми скорочення та розслаблення м'яза; механізми енергетичного забезпечення м'язової діяльності; фактори, що визначають силу м'яза Вміти: визначити вади постави, ступінь сплюснення стопи, силу м'язів за показниками кистьової та станової динамометрії. Завдання: тести, питання, протокол дослідження	20	Згідно розкладу
Тема 3. Роль різних відділів ЦНС в регуляції м'язового тону та рухової активності. Будова та функції відділів ЦНС. Інтеграція рівнів регуляції рухової активності. Фізіологічні основи поведінки людини. Типи ВНД.	2/2	1,2,3,7, 12,13, 14	Знати: Будову та функції спинного, довгастого, середнього, проміжного, переднього мозку та мозочка; роль базальних ганглій в регуляції рухів та поведінкових актів. Вміти: оцінити статичну та динамічну координацію; визначити індивідуальний профіль асиметрії кори великих півкуль; Визначити тип темпераменту та тип особистості за тестом Айзенка. Завдання: тести, питання, протокол дослідження	20	Згідно розкладу
Тема 4. Будова та функції серцево-судинної та дихальної системи. Система кровообігу. Особливості будови та функції серцевого м'яза. Регуляція діяльності серця. Фактори, що визначають	4/2	1,2,3,7, 12,13, 14	Знати: Будову та функції серцевого м'яза; Механізми регуляції діяльності серця та	20	Згідно розкладу

<p>рух крові по судинах. Внутрішнє середовище організму. Будова та функції системи дихання. Регуляція дихання.</p>			<p>забезпечення сталості артеріального тиску; Будову та функції дихальної системи; Механізми газообміну; Шляхи регуляції дихальної системи в стані спокою та при фізичних навантаженнях. Вміти: визначити ЧСС в стані спокою, провести функціональні проби системи кровообігу; Оцінити стан зовнішнього дихання за показниками спірометрії; Провести функціональні проби з затримкою дихання та інтерпретувати отримані результати. Завдання: тести, питання, протокол дослідження</p>		
<p>Тема 5. Травна система, фізіологія травлення. Обмін речовин і енергії Загальний огляд будови органів травлення. Будова та функції різних відділів шлунково-кишкового тракту. Обмін речовин, фактори, що його визначають. Фізіологічні основи раціонального харчування.</p>	4\2	1,2,3,7, 9,12, 13,14	<p>Знати: будову та функції різних відділів ШКТ та механізми регуляції його діяльності; фактори, що визначають інтенсивність обмінних процесів; роль білків, жирів, вуглеводів, вітамінів та мінеральних речовин в харчовому раціоні. Вміти: визначити величину основного та робочого обміну; Здійснити добовий хронометраж видів діяльності; Розрахувати необхідну кількість основних складових харчового раціону у відповідності до величини енерговитрат. Завдання: тести, питання, протокол дослідження</p>	20	Згідно розкладу
<p>Тема 6. Фізична працездатність, фактори що її визначають. Ритми працездатності. Фізіологічні принципи нормування фізичних навантажень. Сенситивні періоди розвитку школярів, їх характеристика. Основні методи вивчення і оцінки рухової активності. Фізіологічна крива фізичних навантажень, її практичне значення. Інтенсивність навантажень. Ознаки втоми. Фізіологічні вимоги до структури, змісту і нормування фізичних навантажень, Фізіологічні засади підвищення та відновлення фізичної працездатності.</p>	2/2	4,5,7, 11	<p>Знати: фізіологічні принципи організації занять фізичними вправами; характеристики сенситивних періодів розвитку фізичних якостей школярів; підходи щодо нормування рухової активності та інтенсивності фізичних навантажень; ознаки втоми; вікові особливості нормування фізичних навантажень різного спрямування для різних вікових категорій; вимоги щодо структури, змісту,</p>	20	Згідно розкладу

			<p>організації занять фізичними вправами.</p> <p>Вміти: кількісно оцінити рівень рухової активності за допомогою крокоміра; визначити інтенсивність та обсяг фізичних навантажень для осіб різного віку з різним рівнем функціонального стану, порогову, середню та максимальну ЧСС для конкретного індивіда; діагностувати ступінь втоми; побудувати криву фізичних навантажень.</p> <p>Завдання: тести, питання, протокол дослідження</p>	
<p>Тема 7. Основні поняття та сучасні проблеми життєдіяльності людини. Соціальні безпеки. Вплив факторів середовища на людину. Профілактика травматизму у хореографії. Профілактика поширення респіраторно-вірусних інфекцій.</p>	2/0	6,8,10	<p>Знати; як виявити небезпечні чинники оточуючого середовища; Засоби і способи профілактики травматизму.</p> <p>Вміти: зменшити негативний вплив небезпечних чинників середовища на організм людини.</p>	Згідно розкладу
7. Система оцінювання курсу				
<p>Загальна система оцінювання курсу</p>	<p>Загальна система оцінювання курсу базується на діючому в університеті Положенні щодо оцінювання рівня знань студентів.</p> <p>Система оцінювання знань студентів з навчальної дисципліни включає поточний, модульний та семестровий контролю знань.</p> <p>Поточний контроль здійснюється під час проведення лекційних, практичних, індивідуальних занять і має на меті перевірку знань студентів з окремих тем навчальної дисципліни та рівня їх підготовленості до виконання конкретної роботи. Оцінки, отримані студентами, виставляються в академічних журналах.</p> <p>Під час практичного заняття проводиться :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Тестовий контроль вхідного рівня знань; • Оцінка практичних навиків за результатами практичної роботи; • Усне опитування. <p>Окремі форми діяльності студента можуть бути виконані в час поза парою (наприклад, тестовий контроль рівня знань студентів, виступ на студентській науковій конференції, участь у круглому столі тощо), якщо це передбачено планом роботи.</p> <p>Тестовий контроль рівня знань студентів оцінюється у % від максимально можливих правильних відповідей. Отриманий результат ділимо на 10 і додаємо до оцінок за виконання практичного завдання та усну відповідь. В результаті отримуємо 20 балів (максимально) за 1 практичне заняття.</p> <p>Оцінка за виконання практичних робіт на одному занятті -5 балів.</p> <p>Усна відповідь на занятті – максимальна оцінка – 5 балів. При виставленні підсумкової оцінки вираховується середнє арифметичне за результатами усіх усних відповідей студента, що зафіксовані протягом семестру.</p> <p>Модульний контроль проводиться (виставляється) на підставі оцінювання результатів знань студентів після вивчення матеріалу з логічно завершеної частини дисципліни — змістового модуля.</p> <p>Семестровий (підсумковий) контроль проводиться у формі заліку. Залік виставляється автоматично за результатами підсумку усіх видів діяльності протягом семестру з вказаного предмету. Якщо у студента є заборгованість (пропущені заняття або не здані тестові контролю, практичні, розрахункові</p>			

	роботи, не виконані завдання з самостійної роботи тощо) , то для того, щоб отримати залік, студент має ліквідувати наявну заборгованість.
Вимоги до письмової роботи	При виставленні балів за модульний контроль оцінюються: рівень теоретичних знань та практичні навички з тем, включених до змістових модулів, самостійне опрацювання тем, проведення розрахунків, практичних робіт, написання рефератів, опрацювання завдань робочих зошитів, підготовка конспектів навчальних чи наукових текстів, тощо. Якщо студент не складав змістовий модуль , то він має його здати в обов'язковому порядку згідно графіка відпрацювання пропущених занять.
Практичні заняття	Відповідь студента на практичному занятті оцінюється за 4-бальною системою: <i>5 балів</i> – Студент вільно володіє навчальним матеріалом; висловлює свої думки; творчо виконує індивідуальні та колективні завдання; самостійно знаходить додаткову інформацію та використовує її для реалізації поставлених перед ним завдань; вільно використовує нові інформаційні технології для поповнення власних знань; комунікативні уміння та навички сформовані на високому рівні; може аргументовано обрати раціональний спосіб виконання завдання і оцінити результати власної практичної діяльності; виконує завдання, не передбачені навчальною програмою; вільно використовує знання для розв'язання поставлених перед ним завдань. <i>4 бали</i> – Студент вільно володіє навчальним матеріалом, застосовує знання на практиці; узагальнює і систематизує навчальну інформацію, але допускає незначні граматичні помилки у порівняннях, формулюванні висновків, застосуванні теоретичних знань на практиці; за зразком самостійно виконує практичні завдання, передбачені програмою; має стійкі навички виконання завдань. <i>3 бали</i> – Студент володіє навчальним матеріалом поверхово, фрагментарно; на рівні запам'ятовування відтворює певну частину навчального матеріалу з елементами логічних зв'язків; знайомий з основними поняттями навчального матеріалу; комунікативні уміння та навички сформовані частково; під час відповіді допускаються суттєві граматичні помилки; має елементарні нестійкі навички виконання завдань; планує та виконує частину завдань за допомогою викладача. <i>2 бали</i> – У студента не сформовані комунікативні уміння та навички; студент допускає велику кількість граматичних помилок, що ускладнює розуміння; студент не володіє навчальним матеріалом; виконує лише елементарні завдання, потребує постійної допомоги викладача. За виконання кожного практичного завдання студент може отримати максимально 10 балів. При оцінюванні враховується правильність виконання роботи, інтерпретація отриманих результатів, адекватність висновків, а також вчасність виконання/здачі матеріалів практичної роботи. Для отримання заліку студент повинен виконати і здати всі практичні завдання. Пропущені заняття, у тому числі і з поважної причини теж, відробляються у встановленому порядку обов'язково усіма студентами. При наявності невідпрацьованих практичних занять студент не може отримати залік поки не ліквідує заборгованість. Тестування рівня знань студентів проводиться у вигляді здачі тестів у системі дистанційного навчання або на паперових носіях. За кожен тему, винесену на практичне заняття, студент може отримати 3 оцінки (за задачу тестового контролю знань, усну відповідь на парі, виконання практичної роботи). Студент повинен здати всі тестові контролю знань. Отримані оцінки за усну відповідь під час заняття сумуються і визначається середнє арифметичне. Оцінки за виконання практичних робіт (практичні навички) також сумуються і визначається середнє арифметичне. Для отримання заліку у студента повинні бути здані всі практичні роботи. Також враховується активна участь студентів у лекційних заняттях, отримані бали додаються до загальної суми.
Умови допуску до підсумкового контролю	Підсумкова оцінка (залік) виставляється за результатами роботи студента протягом семестру з урахуванням виконання всіх видів робіт. Максимально можлива оцінка -100 балів. Мінімально достатня оцінка -50 балів. За умови

	отримання менше балів ніж 50, студент перездає дисципліну за талоном у відповідності до графіку навчального процесу. Для перездачі необхідно ліквідувати всі види існуючої заборгованості.
8. Політика курсу	
<ul style="list-style-type: none"> - Студент повинен вчасно приходити на заняття. Викладач може не допустити студента до заняття, якщо він/вона спізнився без поважної причини. - У випадку пропуску практичних занять студент повинен їх відпрацювати на відробках згідно встановленого графіку, у випадку не відпрацювання пропущених занять студент буде не допущений до підсумкового контролю (екзамену); - Студент повинен добросовісно готуватися до усіх видів поточного, модульного та підсумкового контролю; - Студент має брати активну участь у практичних заняттях; - Студент повинен бути толерантним у спілкуванні з викладачем та іншими студентами, зокрема під час обговорення дискусійних питань на заняттях; - Студент повинен відпрацювати будь-яке пропущене заняття чи вид контролю; - Студент під час виконання усіх видів завдань повинен дотримуватися норм академічної доброчесності. У випадку порушення норм академічної доброчесності під час виконання завдань поточного, модульного чи підсумкового контролю, студент отримає «0» балів. - Студент повинен неухильно дотримуватися правил внутрішнього розпорядку навчального закладу; інших видів політики, передбаченої нормативними документами, що регулюють навчальний процес у ЗВО. 	
9. Рекомендована література	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Вільям Ф. Ганонг. Фізіологія людини: Підручник / Переклад з англ. Наук. ред. перекладу М.Гжегоцький, В.Шевчук, О.Заячківська.-Львів: Бак, 2002.-784 с. 2. Кучеров І.С. Фізіологія людини/І.С. Кучеров.-К.: Вища школа, 1991.-327 с. 3. Маруненко І.М., Неведомська Є.О., Бобрицька В.І. Анатомія і вікова фізіологія з основами шкільної гігієни. Курс лекцій: Навчальний посібник.-К.: ВД «Професіонал», 2004.-480 с. 4. Мелвин Уильямс. Эргогенные средства в системе спортивной подготовки.-К.: Олимпийская литература,-1997.- 255 с. 5. Мицкан Б.М. Султанова І.Д. Гігієна: навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання і спорту.-Івано-Франківськ.-2011.-160с. 6. Неведомська Є.О., Омері І.Д, Лехолетова М.М., Тимчик О.В., Яценко С.П.Анатомія, фізіологія та безпека життєдіяльності у хореографії: навч.-метод. Посібник з питань проведення практичних робіт.-К.: Київський ун-т імені Бориса Грінченка, 2016.-56 с 7. Нормальна фізіологія/За ред. В.І. Філімонова.-К.:Здоров'я, 1994.-608 с. 8. Пістун І.П.Безпека життєдіяльності(психофізіологічні аспекти):практичні заняття. Львів.: Афіша, 2000.-240 с. 9. Плахтій П.Д.Фізіологія людини. Обмін речовин і енергозабезпечення м'язової діяльності:навчальний посібник.-Київ: ВД «Професіонал», 2006.-464 с. 10. Прилипко Б.А. Безпека життєдіяльності: методичні рекомендації до практичного вивчення дисципліни/Б.А. Прилипко, А.Е. Піскунова. Київ.: Вид.-центр НАУ, 2008.-113 с. 11. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник.-М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001.-520 с. 12. Федонюк Я.І.,Мицкан Б.М.,Попель С.Л. Функціональна анатомія. Тернопіль: Навчальна книга, Богдан,2007.-552. 13. Хрипкова А.Г., Антропова М.В., Фарбер А.А. Возрастная физиология и школьная гигиена. –М.: Просвещение, 1990.-319 с. 14. Чайченко Г.М. та ін. Фізіологія людини і тварин: Підручник / Г.М. Чайченко, В.О. Цибенко, В.Д.Сокур; За ред. В.О. Цибенка.-К.: Вища школа., 2003.-463 с. 	

Викладач Султанова І.Д.