

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені БОРИСА ГРІНЧЕНКА
Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту
Кафедра фізичної реабілітації та біокінезіології

“ЗАТВЕРДЖУЮ”
Проректор з науково-методичної
та навчальної роботи

О.Б. Жильцов
“ 01 09 2020 року”


РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«АНАТОМІЯ, ФІЗІОЛОГІЯ ТА БЕЗПЕКА
ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ У ХОРЕОГРАФІЇ»

Для студентів

Спеціальності: 024 - Хореографія

Освітнього рівня: перший бакалаврський

Освітньої програми: Хореографія (за видами)

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
Ідентифікаційний код 02136554
Начальник відділу
моніторингу якості освіти
Протокол № 06.94/20

(підпис) (прізвище, ініціали)
« » 20 20 р.

Київ - 2020

Розробники:

Омері І.Д., кандидат біологічних наук, доцент, доцент, кафедра фізичної реабілітації та біокінезіології

Яценко С.П., старший викладач кафедра фізичної реабілітації та біокінезіології

Викладачі:

Яценко С.П., старший викладач кафедра фізичної реабілітації та біокінезіології

Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні кафедри фізичної реабілітації та біокінезіології

Протокол від 24.вересня.2018 р. № 2

Завідувач кафедри _____ (В.М.Савченко)


(підпис)

Робочу програму погоджено з грантом освітньої (професійної/наукової) програми (керівником проектної групи) _____ (Хореографія (за видами))

_____._____.2019 р.

Гарант освітньої (професійної/наукової) програми

(керівник проектної групи) _____ (Т. А. Медвідь)

(підпис)

Робочу програму перевірено

_____._____.2019 р.

Заступник директора/декана _____ (О.С. Комоцька)

(підпис)

Пролонговано :

На 2019/2020 н.р.  (Савченко В.М.), «10» 09 2019 р., протокол № 2

(підпис) (ПІБ)

На 2020/2021 н.р.  (Савченко В.М.), «31» 08 2020 р., протокол № 1

(підпис) (ПІБ)

На 20__/20__ н.р. _____ (_____) «__»__ 20__ р., протокол № _____

(підпис) (ПІБ)

На 20__/20__ н.р. _____ (_____) «__»__ 20__ р., протокол № _____

(підпис) (ПІБ)

На 20__/20__ н.р. _____ (_____) «__»__ 20__ р., протокол № _____

(підпис) (ПІБ)

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика дисципліни за формами навчання	
	Денна	Заочна
Вид дисципліни	обов'язкова	
Мова викладання, навчання та оцінювання	українська	
Загальний обсяг кредитів/годин	4/120	
Курс	1	
Семестр	1	
Кількість модулів	4	
Обсяг кредитів	4	
Обсяг годин, в тому числі:	120	
Аудиторні	42	
Модульний контроль	6	
Семестровий контроль	–	
Самостійна робота	42	
Форма семестрового контролю	екзамен	

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 1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
 ЗК 2. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.
 ЗК 3. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.
 ЗК 6. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.
 ЗК 7. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.

ЗК 8. Здатність бути критичним і самокритичним.

ЗК 12. Здатність здійснювати ефективний комунікативний процес.

ЗК 13. Навички здійснення безпечної діяльності.

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності (СК)

ФК 3. Здатність розуміти теорію та практику хореографічного мистецтва, усвідомлювати його як специфічне творче відображення дійсності, проектування художньої реальності в хореографічних образах.

ФК 4. Здатність оперувати професійною термінологією в сфері фахової хореографічної діяльності (виконавської, викладацької, балетмейстерської та організаційної).

ФК 5. Здатність використовувати широкий спектр міждисциплінарних зв'язків для забезпечення освітнього процесу в початкових мистецьких та позашкільних навчальних закладах.

ФК 6. Здатність використовувати інтелектуальний потенціал, професійні знання, креативний підхід до розв'язання завдань та вирішення проблем в сфері професійної діяльності.

ФК 10. Здатність здійснювати репетиційну діяльність, ставити та вирішувати професійні завдання, творчо співпрацювати з учасниками творчого процесу.

ФК 11. Здатність використовувати принципи, методи, форми, засоби, інноваційні технології в організації освітнього процесу в початкових мистецьких та позашкільних навчальних закладах.

ФК 12. Здатність володіти методикою викладання фахових дисциплін, основними методами хореографічної педагогіки.

ФК 14. Здатність використовувати і розробляти сучасні інноваційні та освітні технології в галузі культури і мистецтва.

ФК 15. Здатність використовувати традиційні та інноваційні методики для діагностування творчих, рухових (професійних) здібностей, їх розвитку відповідно до вікових, психолого-фізіологічних особливостей суб'єктів освітнього процесу.

3. Результати навчання за дисципліною

Практичні результати навчання (ПР)

ПРН 6. Адаптувати, інтерпретувати засоби, методики відповідно до сфери виробничої діяльності (тип навчального закладу, напрям діяльності колективу, вікові особливості виконавців).

ПРН 8. Сприймати інформацію, творчо її переосмислювати та застосовувати в процесі виробничої діяльності.

ПРН 14. Демонструвати володіння методиками викладання фахових дисциплін.

ПРН 15. Застосовувати теоретичні знання в практичній діяльності відповідно до конкретних виробничих обставин.

ПРН 21. Практикувати комунікативні навички з метою створення креативної і позитивної атмосфери в колективі.

4. Структура навчальної дисципліни

Тематичний план для денної форми навчання

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					Самостійна
		Аудиторна:					
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1. ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ АНАТОМІЇ ТА ФІЗІОЛОГІЇ. ОПОРНО-РУХОВИЙ АПАРАТ							
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.	8	2		2		4	
Будова опорно-рухового апарату. Профілактика та перша медична допомога при травматичних пошкодженнях опорно- рухового апарату.	10	2		2		6	
Модульний контроль	2						
Разом	24	6		4		12	
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2. АНАТОМІЯ ТА ФІЗІОЛОГІЯ ВНУТРІШНІХ ОРГАНІВ. ВИЩА НЕРВОВА ДІЯЛЬНІСТЬ							
Анатомія і фізіологія крові та кровообігу організму	8	2		2		4	
Анатомія і фізіологія органів дихання.	8	2		2		4	
Анатомія і фізіологія органів травлення	8	2		2		4	
Анатомія і фізіологія видільної системи людини. Будова, фізіологія і гігієна шкіри	6	2				4	
Анатомія і фізіологія нервової системи. Вища нервова діяльність та її вікові особливості	6	2		2		2	
Анатомія і фізіологія аналізаторів.	6	2		2		2	
Модульний контроль	2						
Разом	44	12		10		20	
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 3. ОСНОВИ БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ							
Основні поняття та сучасні проблеми життєдіяльності людини	8	2		2		4	
Фізіологія та психологія праці	6			2		4	
Соціальні небезпеки	6	2		2		2	
Модульний контроль	2						
Разом	22	4		6		10	
	30						
Усього	120	22		20		42	

5. Програма навчальної дисципліни

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ І. 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, рефлекс; процеси обміну речовин і енергії — асиміляція, дисиміляція.

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

Мета: сформувати 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, сухожилів, 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, черепа — 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 (4 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

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

Лекція 4. 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.

Практичне заняття 3. Оцінка функціонального стану серцево-судинної системи (2 год.)

1. Визначення частоти пульсу при різних станах організму.

Розрахуйте відсоток прискорення пульсу при фізичному навантаженні. Охарактеризуйте залежність частоти пульсу від стану організму. Охарактеризуйте залежність тривалості серцевого циклу від стану організму. Зробіть висновки про функціональний стан серцево-судинної системи вашого організму.

2. Виписати окремо номери ознак, характерні для еритроцитів, лейкоцитів, тромбоцитів.

3. Виписати окремо номери ознак, характерні для артерій, вен, капілярів.

Рекомендована література: 1-6, 7, 9-11

Лекція 5. Анатомія і фізіологія органів дихання. Запобігання захворюванням органів дихання (2 год.)

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.

Практичне заняття 4. Оцінка функціонального стану дихальної системи (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.

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

Лекція 6. Анатомія і фізіологія органів травлення. Раціональне харчування і здоров'я людини. Запобігання шлунково-кишковим захворюванням. (4 год.)

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, хімосин, 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 5. Гігієнічні основи харчування (2 год.)

1. Визначення основного обміну (ОО)
2. Визначення загального обміну (ЗО)
3. Визначення індивідуального харчового раціону

Рекомендована література: 5, 6, 7, 9, 10

Лекція 7. Анатомія і фізіологія видільної системи людини. Запобігання захворюванням сечовидільної системи. Будова, фізіологія і гігієна шкіри. (4 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.

Практична робота 6. Характеристика харчового продукту по його етикетці (2 год.)

1. Визначити законність товару за допомогою розрахованої контрольної цифри у коді.
2. Визначити країну-виробника запропонованого продукту харчування.
3. Встановити термін придатності продукту.
4. Охарактеризувати харчові добавки, які містяться у даному продукті, використовуючи довідникові дані.

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

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 8. 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 9. 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.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ III. ОСНОВИ БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ

Лекція 10. Фізіологія та психологія праці. Основні поняття та сучасні проблеми життєдіяльності людини. Соціальні небезпеки (2 год.)

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.

Практичне заняття 9. Методика визначення порогу слухової чутливості (2 год.)

1. Визначити абсолютний поріг слуху.
2. Продемонструвати слухову адаптацію.
3. Заповнити таблицю «Визначення порогу слухової чутливості».
4. Розробити систему рекомендацій щодо гігієни слухового аналізатору в умовах шкільного навчання

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

Лекція 11. 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.

Практичне заняття № 10. Статистична оцінка небезпечних і шкідливих чинників для життя людини. Психофізіологічна надійність людини у процесі діяльності (2 год.)

1. Оцініть небезпечність кожного чинника починаючи з найнебезпечнішого.
2. Підрахуйте кількість балів, які його визначили всі учасники групи.
3. Суму поділіть на кількість чоловік у групі. Зробіть висновок щодо Ваших статистичних даних небезпечних і шкідливих чинників для життя людини.

Рекомендована література: 12,13, 14, 15, 16, 17

6. Контроль навчальних досягнень

6.1. Система оцінювання навчальних досягнень студентів

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів	Модуль 1		Модуль 2		Модуль 3	
		Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів
Відвідування лекцій	1	3	3	6	6	2	2
Відвідування семінарських							

Відвідування практичних занять	1	2	2	6	6	2	2
Робота на семінарському занятті							
Робота на практичному занятті	10	2	20	6	60	2	20
Лабораторна робота (в тому числі допуск, виконання, захист)							
Виконання завдань для самостійної роботи	5	1	5	1	5	1	5
Виконання модульної роботи	25	1	25	1	25	1	25
Виконання ІНДЗ							
	Разом		55		102		54
Максимальна кількість балів : 211							
Розрахунок коефіцієнта : $211 / 60 = 3,5$							

6.2. Завдання для самостійної роботи та критерії оцінювання

Змістовий модуль теми курсу	Академічний контроль	Бали
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1. ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ АНАТОМІЇ ТА ФІЗІОЛОГІЇ. ОПОРНО-РУХОВИЙ АПАРАТ (12 год.)		
1 . Загальні основи анатомії та фізіології. Опорно-руховий апарат	Поточний	5
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2. АНАТОМІЯ ТА ФІЗІОЛОГІЯ ВНУТРІШНІХ ОРГАНІВ ВИЩА НЕРВОВА ДІЯЛЬНІСТЬ (20 год.)		
Анатомія та фізіологія внутрішніх органів	Поточний	5
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 3. ОСНОВИ БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ (10 год.)		
Основи безпеки життєдіяльності	Поточний	5
Всього: 42 годин		15

Кількість балів за роботу з теоретичним матеріалом, на практичних заняттях, під час виконання самостійної роботи залежить від дотримання таких вимог:

- ✓ своєчасність виконання навчальних завдань;
- ✓ повний обсяг їх виконання;
- ✓ якість виконання навчальних завдань;
- ✓ самостійність виконання;
- ✓ творчий підхід у виконанні завдань;
- ✓ ініціативність у навчальній діяльності.

6.3. Форми проведення модульного контролю та критерії оцінювання

Форма контролю – модульне письмове тестування.

Критерії оцінювання модульного письмове тестування:

Оцінка	Кількість балів
Відмінно <i>Знання, виконання в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)</i>	24 - 25
Дуже добре <i>Знання, виконання в повному обсязі зі значною кількістю (3-4) несуттєвих помилок (вище середнього рівень)</i>	21 - 23

Добре <i>Знання, виконання в неповному обсязі з незначною кількістю (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)</i>	18 – 20
Задовільно <i>Знання, виконання в неповному обсязі зі значною кількістю (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівень)</i>	13 – 17
Достатньо <i>Знання, виконання в неповному обсязі, але є достатніми і задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання (нижче середнього рівень)</i>	10 -13
Незадовільно <i>Знання, виконання недостатні і не задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання з можливістю повторного складання модулю (низький рівень)</i>	6 - 9
Незадовільно <i>З обов'язковим повторним курсом модуля (знання, вміння відсутні)</i>	1-5

6.4. Форми проведення семестрового контролю та критерії оцінювання

Форма контролю — іспит.

6.5. Орієнтовний перелік питань для іспиту.

1. Короткий історичний розвиток анатомії і фізіології як наук.
2. Клітина людського організму: будова і функції.
3. Процеси життєдіяльності клітин людського організму.
4. Рівні організації організму людини.
5. Статеві клітини. Особливості їх будови і розвитку.
6. Запліднення. Етапи онтогенезу. Ембріогенез.
7. Загальна будова опорно-рухового апарату та його функції.
8. Форма, будова, хімічний склад кісток.
9. Типи з'єднання кісток.
10. Загальна будова скелету людини.
11. Загальна будова скелетних м'язів та їх функції.
12. Актино-міозинний комплекс скелетних м'язів: особливості будови та функції.
13. Групи м'язів людського організму.
14. Динамічна і статична робота м'язів.
15. Викривлення хребта: види, причини, профілактика.
16. Постава: правильна, неправильна. Зміни в організмі людини при неправильній поставі.
17. Плоскостопість: причини, профілактика.
18. Внутрішнє середовище організму.
19. Кров: функції, склад, кількість. Вікові особливості крові.
20. Лімфа: функції, склад.
21. Плазма крові: склад, функції.
22. Будова і функції еритроцитів.
23. Будова і функції лейкоцитів.
24. Будова і функції тромбоцитів.
25. Органи серцево-судинної системи: будова, функції.

26. Форма, положення, будова і функції серця.
27. Робота серця. Цикл серцевої діяльності.
28. Будова і функції судинної системи.
29. Велике коло кровообігу.
30. Мале коло кровообігу.
31. Особливості кровообігу у плода.
32. Серцево-судинні захворювання: причини, профілактика.
33. Типи кровотеч: ознаки, причини, перша допомога.
34. Біологічне значення дихання.
35. Будова органів дихання. Вікові особливості органів дихання.
36. Механізм дихальних рухів.
37. Газообмін у легенях і тканинах.
38. Нервова і гуморальна регуляція дихання.
39. Біологічне значення травлення.
40. Будова і функції органів травлення.
41. Травлення в ротовій порожнині.
42. Травлення в порожнині шлунка.
43. Травлення в тонкій кишці.
44. Печінка, її роль у процесах травлення.
45. Підшлункова залоза, її роль у процесах травлення.
46. Зміна харчових решток у товстій кишці.
47. Шлунково-кишкові захворювання: причини, ознаки, профілактика.
48. Перша допомога при харчових отруєннях.
49. Вітаміни та їх значення для організму.
50. Виділення - кінцевий етап обміну речовин.
51. Сечовидільна система: будова, функції.
52. Будова і функції нирок.
53. Нефрон - найменша структурно-функціональна одиниця нирки.
54. Механізм утворення сечі, її склад та виведення з організму.
55. Захворювання сечовидільної системи та їх запобігання.
56. Будова і функції шкіри.
57. Захворювання шкіри та їх запобігання.
58. Ураження шкіри (тепловий удар, переохолодження, обмороження, електротравма, опіки) та перша допомога.
59. Біологічне значення і загальний план будови нервової системи.
60. Поняття про рефлекс. Рефлекторна дуга.
61. Будова і функції спинного мозку.
62. Будова і функції головного мозку. Будова і функції кори великих півкуль головного мозку.
63. Безумовні і умовні рефлекси. Гальмування умовних рефлексів.
64. Вчення про ВНД. Вікові особливості ВНД.
65. Типи ВНД. Темперамент та його види.
66. Увага та її властивості.
67. Пам'ять та її властивості. Класифікація видів пам'яті.
68. Хвороби нервової системи людини: причини, ознаки.
69. Загальна будова і функції аналізаторів.

6.6. Шкала відповідності оцінок

Рейтингова оцінка	Оцінка за стобальною шкалою	Значення оцінки
A	90-100 балів	Відмінно – відмінний рівень знань (умінь) в межах обов'язкового матеріалу з можливими незначними недоліками.
B	82-89 балів	Дуже добре – достатньо високий рівень знань (умінь) в межах обов'язкового матеріалу без суттєвих (грубих) помилок.
C	75-81 балів	Добре – в цілому добрий рівень знань (умінь) з незначною кількістю помилок
D	69-74 балів	Задовільно – посередній рівень знань (умінь) із значною кількістю недоліків, достатній для подальшого навчання або професійної діяльності.
E	60-68 балів	Достатньо – мінімально можливий допустимий рівень знань (умінь)
FX	35-59 балів	Незадовільно з можливістю повторного складання – незадовільний рівень знань, з можливістю повторного перескладання за умови належного самостійного доопрацювання
F	1-34 балів	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням курсу – досить низький рівень знань (умінь), що вимагає повторного вивчення дисципліни

7. Навчально-методична картка дисципліни

Разом: 120 год.: лекції - 22 год., практ. заняття - 20 год., самостійна робота - 426 год., модульн. контроль - 6 год., іспит- 30 год.

Модулі	Змістовий модуль I			Змістовий модуль II						Змістовий модуль III	
Назва модуля	ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ АНАТОМІЇ ТА ФІЗІОЛОГІЇ. ОПОРНО-РУХОВИЙ АПАРАТ			СПЛАНХНОЛОГІЯ. БІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПОВЕДІНКИ ЛЮДИНИ. ВІД						ОСНОВИ БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ	
Кількість балів за модуль	50 балів			97 балів						49 балів	
Лекції	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Теми лекцій	Загальні закономірності росту та розвитку організму. Загальний огляд будови і функцій організму	Загальні закономірності росту та розвитку організму. Загальний огляд будови і функцій організму. людини	Анатомія і фізіологія опорно-рухової системи	Морфо-функціональні особливості крові та кровообігу організму	Особливості будови і функцій органів дихання	Морфо-функціональні особливості і органів травної системи	Морфо-функціональні особливості видільної системи людини. Фізіологія і гігієна шкіри	Анатомія і фізіологія нервової системи. Вища нервова діяльність	Анатомія і фізіологія аналізаторів	Фізіологія та психологія праці. Основні поняття та сучасні проблеми життєдіяльності людини	Соціальні небезпеки.
Лекції, відвідування (бали)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Теми практ. робіт		Загальна остеологія, артросиндесмологія, міологія	Визначення форми стопи методом плантографі	Оцінка функціонального стану серцево-судинної системи	Оцінка функціонального стану дихальної системи)	Характеристика харчового продукту по його етикетці.	Фізіологія органів виділення	Методика визначення властивостей уваги	Методика визначення порогу слухової чутливості	Психофізіологія на надійність людини у процесі діяльності	Вплив факторів соціального середовища на людину
Робота на практичних заняттях+ відвідування		1+10	1+10	1+10	1+10	1+10	1+10	1+10	1+10	1+10	1+10
Мод. контр.	25 балів			25 балів						25 балів	

8. 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 : Сполум, 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 : ЛДДФК, 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-](http://expres.ua/health/2017/09/13/261808-persha-medychna-dopomoga-ne-nashkodyty)

[nashkodyty](http://expres.ua/health/2017/09/13/261808-persha-medychna-dopomoga-ne-nashkodyty)

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