

**КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені БОРИСА ГРІНЧЕНКА**

Кафедра фізичної реабілітації та біокінезіології

**“ЗАТВЕРДЖУЮ”**

Проректор з науково-методичної та  
навчальної роботи



О.Б. Жильць

“ ” 2016 року

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

Анатомія, фізіологія та безпека життєдіяльності у хореографії

спеціальність

024 Хореографія (за видами)

Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту



2016–2017 навчальний рік

Робоча програма «Безпека життєдіяльності та основи охорони праці» для студентів галузі знань 0202 Мистецтво, напрямів підготовки 6.020204/01 «Музичне мистецтво (сольний спів)», 6.020202 «Хореографія»; галузі знань 0301 Соціально-політичні науки, напряму підготовки 6.030102 «Психологія», 2016 рік, - 21 с..

Розробники:

*Лехолетова Марина Миколаївна*, викладач кафедри фізичної реабілітації та біокінезіології Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка.

*Яценко Світлана Петрівна*, викладач кафедри фізичної реабілітації та біокінезіології Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка.

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри (циклової комісії) фізичної реабілітації та біокінезіології Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка.

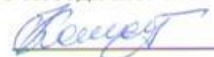
Протокол від “23” серпня 2016 року № 1

Завідувач кафедри фізичної реабілітації та біокінезіології

 - (Бісмак О.В.)  
(підпис) (прізвище та ініціали)

Години відповідають навчальному плану. Структура програми типова.

Заступник декана з науково-методичної та навчальної роботи

 (О.С. Комоцька)

© Лехолетова М.М., Яценко С.П., 2016 рік

© Університет Грінченка, 2016 рік

## ЗМІСТ

	Стр.
Пояснювальна записка	4
Структура програми навчальної дисципліни	6
1. Опис предмета навчальної дисципліни	6
2. Тематичний план навчальної дисципліни	7
3. Навчально-методична карта дисципліни	8
4. Програма	10
Модуль I. Загальні основи анатомії та фізіології. Опорно-руховий апарат	10
Модуль II. Анатомія та фізіологія внутрішніх органів	11
Модуль III. Біологічні основи поведінки людини. Вища нервова діяльність	12
Модуль IV. Основи безпеки життєдіяльності	13
5. Плани практичних занять	14
6. Завдання для самостійної роботи	17
7. Система поточного та підсумкового контролю	19
8. Методи навчання	21
9. Методичне забезпечення курсу	21
10. Об'ємні вимоги до курсу	21
11. Рекомендована література	23

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Дисципліна «Анатомія, фізіологія та безпека життєдіяльності у хореографії» розрахована для вивчення студентами I курсу галузі знань 02 Культура і мистецтво, спеціальності (спеціалізації) 024 Хореографія (за видами).

Робочу навчальну програму укладено згідно з вимогами кредитно-модульної системи організації навчання. Програмою дисципліни «Анатомія, фізіологія та безпека життєдіяльності у хореографії» передбачено вивчення анатомії та фізіології, що має виключно велике значення для педагогіки, психології, шкільної гігієни, хореографії, фізичного виховання.

Програмою передбачено вивчення особливостей будови опорно-рухової системи, процесів дихання, травлення, обміну речовин, теплорегуляції, виділення, значення нервової системи в регуляції і узгодженості функцій організму людини та взаємозв'язку його з навколишнім середовищем, визначення небезпечних та шкідливих чинників природного та техногенного середовища. Посилення прикладного значення анатомо-фізіологічних знань, що дасть можливість майбутнім хореографам оволодіти практичними навичками першої медичної допомоги в екстремальних умовах.

**Мета дисципліни** – висвітлити особливості функції органів, систем органів і організму в цілому в міру його росту і розвитку та визначення небезпечних та шкідливих чинників природного та техногенного середовища.

### **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;

У процесі вивчення курсу важливо зосередити увагу на **засвоєнні знань** про:

- основи анатомії та фізіології організму людини;
- особливості процесів дихання, травлення, обміну речовин, теплорегуляції, виділення в регуляції і узгодженості функцій організму дитини та взаємозв'язку організму з навколишнім середовищем;

- техніку надання долікарської допомоги в різних ситуаціях, спрямовану на попередження ускладнень та врятування життя потерпілого.

Під час практичних занять та самостійної роботи студенти **набувають уміння та навички:**

- визначають загально-біологічні, цитологічні, гістологічні та спеціальні поняття;
- застосовують конкретні знання для пояснення фізіологічних процесів, еволюційних особливостей, екологічних ситуацій;
- розпізнають органи і системи органів, пояснювати зв'язок між іншими будовою і функцією;
- пояснюють шкідливість впливу факторів ризику на здоров'я та безпеку людини;
- можуть використовувати набуті знання не тільки в побуті та особистому житті, а також і в повсякденній роботі.

### **Компетентності, які набувають студенти у процесі вивчення курсу.**

- *світоглядна*: підготувати студентів до дорослого самостійного життя так, щоб вони не втратили моральних орієнтирів, знайшли сенс життя, змогли найефективніше та безпечно реалізувати свої здібності і переконання.
- *інформаційна*: студенти вміли розпізнавати органи і системи органів, мали конкретні знання для пояснення фізіологічних процесів, а також могли визначати небезпечні та шкідливі чинники природного та техногенного середовища.
- *самоосвітня*: студенти мали здатність до самостійного опанування додатковим матеріалом, та вміли самостійно аналізувати та логічно мислити.
- *комунікативна*: сформовані знання про особливості розвитку головного мозку, діяльності нервової системи та її аналізаторів необхідні в розумінні механізмів комунікаційних процесів для результативного обміну інформацією.
- *науково-дослідна*: формує спрямованість студентів на одержання суспільно значущих нових знань про певні об'єкти, процеси або явища.

# СТРУКТУРА ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

## I. ОПИС ПРЕДМЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«Анатомія, фізіологія та безпека життєдіяльності у хореографії»

«Анатомія, фізіологія та безпека життєдіяльності у хореографії»	Галузь знань, спеціальність (спеціалізація), освітньо-професійна програма	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 4	Галузь знань <u>02 Культура і мистецтво</u> (шифр і назва)	<u>Обов'язкова</u>	
	Спеціальність (спеціалізація): <u>024 Хореографія (за видами)</u> (шифр і назва)		
Модулів – 1		Рік підготовки	
Змістових модулів – 4		1-й	-й
		Семестр	
Загальна кількість годин – 120		1-й, 2-й	-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 2	Освітній рівень – перший «бакалаврський»	Лекції	
		28 год.	год.
		Практичні	
		28 год.	год.
		Модульний контроль	
		8 год.	год.
		Самостійна робота	
56 год.	год.		
Вид контролю:			
ПМК	-		

## II. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

№ п/п	Назви теоретичних розділів	Кількість годин					
		Разом	Аудиторних	Лекцій	Практичних	Самостійна робота	Модульний контроль
<b>Змістовий модуль I. ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ АНАТОМІЇ ТА ФІЗІОЛОГІЇ. ОПОРНО-РУХОВИЙ АПАРАТ</b>							
1	Вступ. Значення анатомії і фізіології у хореографії. Організм – єдине ціле.	7	2	2		5	
2	Загальні закономірності росту та розвитку організму. Загальний огляд будови і функцій організму.	9	4	2	2	5	
3	Будова опорно-рухового апарату. Профілактика та перша медична допомога при травматичних пошкодженнях опорно-рухового апарату.	10	6	2	4	4	
	<b>Разом</b>	<b>28</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>14</b>	<b>2</b>
<b>Змістовий модуль II. АНАТОМІЯ ТА ФІЗІОЛОГІЯ ВНУТРІШНІХ ОРГАНІВ</b>							
4	Анатомія і фізіологія крові та кровообігу організму	6	4	2	2	2	
5	Анатомія і фізіологія органів дихання. Запобігання захворюванням органів дихання	6	4	2	2	2	
6	Анатомія і фізіологія органів травлення..	6	4	2	2	2	
7	Раціональне харчування і здоров'я людини. Запобігання шлунково-кишковим захворюванням.	6	4	2	2	2	
8	Анатомія і фізіологія видільної системи людини.	5	2	2		3	
9	Запобігання захворюванням сечовидільної системи. Будова, фізіологія і гігієна шкіри.	7	4	2	2	3	
	<b>Разом</b>	<b>38</b>	<b>22</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	<b>2</b>
<b>Змістовий модуль III. БІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПОВЕДІНКИ ЛЮДИНИ. ВИЩА НЕРВОВА ДІЯЛЬНІСТЬ</b>							
10	Анатомія і фізіологія нервової системи. Вища нервова діяльність та її вікові особливості	11	4	2	2	7	
11	Анатомія і фізіологія аналізаторів. Запобігання захворюванням сенсорних систем.	11	4	2	2	7	
	<b>Разом</b>	<b>24</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>2</b>
<b>Змістовий модуль IV. ОСНОВИ БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ</b>							
12	Основні поняття та сучасні проблеми життєдіяльності людини	10	6	2	4	4	
13	Фізіологія та психологія праці	9	4	2	2	5	
14	Соціальні небезпеки	9	4	2	2	5	
	<b>Разом</b>	<b>30</b>	<b>14</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>14</b>	<b>2</b>
<b>Разом за навчальним планом</b>		<b>120</b>	<b>56</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>56</b>	<b>8</b>

### III. Навчально-методична карта дисципліни «Анатомія, фізіологія та безпека життєдіяльності у хореографії»

Разом: 120 год., лекції – 28 год., практичні роботи – 28 год.,  
самостійна робота – 56 год., модульний контроль – 8 год. Коефіцієнт: 2,48

Модулі	Змістовий модуль I			Змістовий модуль II			
Назва модуля	ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ АНАТОМІЇ ТА ФІЗІОЛОГІЇ. ОПОРНО-РУХОВИЙ АПАРАТ			АНАТОМІЯ ТА ФІЗІОЛОГІЯ ВНУТРІШНІХ ОРГАНІВ			
Кількість балів за модуль	(51 бал)			(86 балів)			
Лекції	1	2	3	4	5	6-7	8-9
Теми лекцій	Значення анатомії і фізіології у хореографії. Організм – єдине ціле. (1 бал)	Загальні закономірності росту та розвитку організму. Загальний огляд будови і функцій організму. (1 бал)	Будова опорно-рухового апарату. Перша медична допомога при травматичних пошкодженнях опорно-рухового апарату (1 бал)	Анатомія і фізіологія крові та кровообігу організму (1 бал)	Анатомія і фізіологія органів дихання. Запобігання захворюванням органів дихання. (1 бал)	Анатомія і фізіологія органів травлення. Раціональне харчування і здоров'я людини. Запобігання шлунково-кишковим захворюванням. (2 бала)	Анатомія і фізіологія видільної системи людини. Запобігання захворюванням сечовидільної системи. Будова, фізіологія і гігієна шкіри. (2 бала)
Теми практ. робіт		Загальна остеологія, артросиндесмологія, міологія (1+10 балів)	Визначення форми стопи методом плантографії (2+10 балів)	Оцінка функціонального стану серцево-судинної системи (1+10 балів)	Оцінка функціонального стану дихальної системи. (1+10 балів)	Гігієнічні основи харчування (1+10 балів) Характеристика харчового продукту по його етикетці. (1+10 балів)	Фізіологія органів виділення (1+10 балів)
Мод. контр.	25 балів			25 балів			



Модулі	Змістовий модуль III		Змістовий модуль IV		
Назва модуля	БІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПОВЕДІНКИ ЛЮДИНИ. ВИЩА НЕРВОВА ДІЯЛЬНІСТЬ.		ОСНОВИ БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ		
Кількість балів за модуль	(49 балів)		(62 бали)		
Лекції	10	11	12	13	14
Теми лекцій	Анатомія і фізіологія нервової системи. Вища нервова діяльність та її вікові особливості (1 бал)	Анатомія і фізіологія аналізаторів. Запобігання захворюванням сенсорних систем. (1 бал)	Основні поняття та сучасні проблеми життєдіяльності людини (1 бал)	Фізіологія та психологія праці. (1 бал)	Соціальні небезпеки. (1 бал)
Теми практ. робіт	Методика визначення властивостей уваги (1+10 балів)	Методика визначення порогу слухової чутливості (1+10 балів)	Статистична оцінка небезпечних і шкідливих чинників для життя людини (2+10 балів)	Психофізіологічна надійність людини у процесі діяльності (1+10 балів)	Вплив факторів соціального середовища на людину (1+10 балів)
Мод. контр.	25 балів		25 балів		

## IV. ПРОГРАМА

### 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, рефлексі; процеси обміну речовин і енергії — асиміляція, дисиміляція.

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

**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, черепа — мозковий і лицьовий відділи.

М'язи — довгі, широкі, короткі, колові м'язи голови (жувальні, мімічні), 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.)

## **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II. АНАТОМІЯ ТА ФІЗІОЛОГІЯ ВНУТРІШНІХ ОРГАНІВ**

### **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 (ревматизм, алергічні хвороби, СНІД). 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.)

### **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.)

**Лекції 6-7.** 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, 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 5.** Гігієнічні основи харчування (2 год.)

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

**Лекції 8-9.** 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.

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

### **Змістовий модуль III. БІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПОВЕДІНКИ ЛЮДИНИ. ВИЩА НЕРВОВА ДІЯЛЬНІСТЬ**

**Лекція 10.** Анатомія і фізіологія нервової системи. Вища нервова діяльність та її вікові особливості (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).

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

**Лекція 11.** Анатомія і фізіологія аналізаторів. Запобігання захворюванням сенсорних систем. (2 год.)

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 9.** Методика визначення порогу слухової чутливості (2 год.)

#### **Змістовий модуль IV.**

### **ОСНОВИ БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ**

**Лекція 12.** Основні поняття та сучасні проблеми життєдіяльності людини (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.

**Практичне заняття № 10.** Статистична оцінка небезпечних і шкідливих чинників для життя людини (4 год.)

**Лекція 13.** Фізіологія та психологія праці (2 год.)

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 № 11.** Психофізіологічна надійність людини у процесі діяльності (2 год.)

**Лекція 14.** Соціальні небезпеки (2 год.)

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 № 12.** Вплив факторів соціального середовища на людину (2 год.)

## V. ПЛАНИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

### Змістовий модуль I.

#### ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ АНАТОМІЇ ТА ФІЗІОЛОГІЇ. ОПОРНО-РУХОВИЙ АПАРАТ

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

**Мета:** сформуванню 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

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

##### **Практичне заняття 2. Визначення форми стопи методом плантографії (4 год.)**

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

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

### Змістовий модуль II.

#### ВЧЕННЯ ПРО ВНУТРІШНІ ОРГАНИ (СПЛАНХНОЛОГІЯ)

##### **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

Основна література: 6, 7, 11

##### **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.

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

##### **Практичне заняття 5. Гігієнічні основи харчування (2 год.)**

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

Основна література: 5, 6, 7, 9, 10

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

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

Основна 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.

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

**Змістовий модуль III.  
БІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПОВЕДІНКИ ЛЮДИНИ.  
ВИЩА НЕРВОВА ДІЯЛЬНІСТЬ**

**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.

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

**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

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

**Змістовий модуль IV.  
ОСНОВИ БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ**

**Практичне заняття № 10.** Статистична оцінка небезпечних і шкідливих чинників для життя людини (4 год.)

- 1.Оцініть небезпечність кожного чинника починаючи з найнебезпечнішого (на Вашу думку).
- 2.Підрахуйте кількість балів, які його визначили всі учасники групи.
- 3.Суму поділіть на кількість чоловік у групі.
- 4.Зробіть висновок щодо Ваших статистичних даних небезпечних і шкідливих чинників для життя людини.  
Основна література: 12,13, 14, 15, 16, 17

***Практичне заняття № 11. Психофізіологічна надійність людини у процесі діяльності (2 год.)***

- 1.Тест по визначенню категорії жайворонок - голуб – сова
- 2.Оцінка схильності до стресових станів
- 3.Зробіть висновок щодо вашої схильності до стресових станів  
Основна література: 12,13, 14, 15, 16, 17

***Практичне заняття № 12. Вплив факторів соціального середовища на людину (2 год.)***

- 1.Оцініть, як виявляються перелічені властивості в таблиці психологічного клімату у Вашій групі, виставивши ту оцінку, яка, на Вашу думку, відповідає істині
- 2.Складіть оцінки лівої сторони у всіх питаннях – **А** та складіть оцінки правої сторони у всіх питаннях – **В**. Знайдіть різницю **С**.
- 3.Розрахувати середньо-групову оцінку соціально-психологічного клімату
- 4.Зробіть висновок, щодо Вашої оцінки соціально-психологічного клімату у колективі  
Основна література: 12,13, 14, 15, 16, 17



## VI. ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

### КАРТА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТА

<b>Змістовий модуль та теми курсу</b>	<b>Академічний контроль</b>
<b>Змістовий модуль I. ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ АНАТОМІЇ ТА ФІЗІОЛОГІЇ. ОПОРНО-РУХОВИЙ АПАРАТ</b>	
Тема 1. Вступ. Значення анатомії і фізіології у хореографії. Організм – єдине ціле	Практичне заняття, модульний контроль
Тема 2. Загальні закономірності росту та розвитку організму. Загальний огляд будови і функцій організму	Практичне заняття, модульний контроль
Тема 3. Будова опорно-рухового апарату. Профілактика та перша медична допомога при травматичних пошкодженнях опорно-рухового апарату	Практичне заняття, модульний контроль
<b>Змістовий модуль II. ВЧЕННЯ ПРО ВНУТРІШНІ ОРГАНИ (СПЛАНХНОЛОГІЯ)</b>	
Тема 4. Анатомія і фізіологія крові та кровообігу організму	Практичне заняття, модульний контроль
Тема 5. Анатомія і фізіологія органів дихання. Запобігання захворюванням органів дихання.	Практичне заняття, модульний контроль
Тема 6-7. Анатомія і фізіологія органів травлення. Рациональне харчування і здоров'я людини. Запобігання шлунково-кишковим захворюванням.	Практичне заняття, модульний контроль
Тема 8-9. Анатомія і фізіологія видільної системи людини. Запобігання захворюванням сечовидільної системи. Будова, фізіологія і гігієна шкіри	Практичне заняття, модульний контроль
<b>Змістовий модуль III. БІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПОВЕДІНКИ ЛЮДИНИ. ВИЩА НЕРВОВА ДІЯЛЬНІСТЬ</b>	
Тема 10. Анатомія і фізіологія нервової системи. Вища нервова діяльність та її вікові особливості	Практичне заняття, модульний контроль
Тема 11. Анатомія і фізіологія аналізаторів. Запобігання захворюванням сенсорних систем.	Практичне заняття, модульний контроль
<b>Змістовий модуль IV. ОСНОВИ БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ</b>	
Тема 12. Основні поняття та сучасні проблеми життєдіяльності людини	Практичне заняття, модульний контроль
Тема 13. Фізіологія та психологія праці	Практичне заняття, модульний контроль
Тема 14. Соціальні небезпеки	Практичне заняття, модульний контроль
<b>Разом: 56 годин</b>	

## **Змістовий модуль I. Загальні основи анатомії та фізіології. Опорно-руховий апарат**

1. Перша допомога при ударах, розтягненні зв'язок, вивихах, переломах.
2. Запобігання викривленню хребта і розвитку плоскостопості.
3. Недостатній рівень рухової активності – гіподинамія як фактор ризику.
4. Хвороби пов'язані із порушенням імунної системи.
5. Поширення мікробів у природі. Мікрофлора ґрунту, води, повітря.
6. Мікрофлора тіла здорової людини.
7. ВІЛ-інфекція. Епідемічна ситуація у світі та в Україні.

## **Змістовий модуль II. Вчення про внутрішні органи (спланхнологія)**

1. Запобігання краплинно-інфекційним захворюванням. Перша допомога при зупинці дихання.
2. Запобігання глистяним та шлунково-кишковим захворюванням, харчовим отруєнням.
3. Значення вітамінів.
4. Раціональне харчування дітей різного віку. Особливості харчування хворої дитини.
5. Запальні явища сечовидільної системи. Утворення каменів у нирках.
6. Венеричні хвороби та їх профілактика.
7. Причини і наслідки ожиріння і схуднення.
8. Шкідливий вплив куріння на серце і судини.
9. Профілактика і перша допомога при сонячних ударах, опіках, обмороженні.
10. Загартування, гімнастика та фізична культура дітей.

## **Змістовий модуль III. Біологічні основи поведінки людини.**

### **Вища нервова діяльність**

1. Значення нервової системи в регуляції і узгодженості функцій організму людини та взаємозв'язку організму з навколишнім середовищем
2. Роль І.М.Сеченова і І.П.Павлова у створенні вчення про ВНД
3. ВНД – основа поведінки людини.
4. Свідомість – як функція мозку.
5. Сон, його значення. Фізіологія сну.
6. Шкідливий вплив куріння, наркотиків та вживання алкоголю на нервову систему.
7. Захворювання наркоманій і токсикоманій, запобігання їм.
8. Роль соціальних факторів і профілактичної медицини для довголіття людини.

## **Змістовий модуль IV. Основи безпеки життєдіяльності**

1. Пошкоджуючі фактори, їх класифікація. Шкідливі та небезпечні пошкоджуючі фактори.
2. Природні небезпеки. Природні загрози, характер їхніх проявів та дії на людей, тварин, рослин, об'єкти економіки.
3. Біологічні небезпеки. Вражаючі фактори біологічної дії.
4. Техногенні небезпеки та їхні наслідки. Типологія аварій на потенційно-небезпечних об'єктах.
5. Хімічна безпека. Класифікація небезпечних хімічних речовин та їхня дія на організм людини.
6. Пожежна безпека.
7. Радіаційна безпека.

## VII. СИСТЕМА ПОТОЧОГО І ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ ЗНАНЬ

Навчальні досягнення студентів із дисципліни «Анатомія і фізіологія та безпека життєдіяльності у хореографії» оцінюються за модульно-рейтинговою системою, в основу якої покладено принцип поопераційної звітності, обов'язковості модульного контролю, накопичувальної системи оцінювання рівня знань, умінь та навичок; розширення кількості підсумкових балів до 100.

Контроль успішності студентів з урахуванням поточного і підсумкового оцінювання здійснюється відповідно до навчально-методичної карти (п. III), де зазначено види й терміни контролю. Результати навчання студентів щодо опанування навчальної дисципліни оцінюються за 100-бальною шкалою. Систему рейтингових балів для різних видів контролю та порядок їх переведення у європейську кредитну трансферно-накопичувальну систему (ECTS) подано у табл. 7.1, табл. 7.2.

Таблиця 7.1

**Розрахунок рейтингових балів за видами поточного (модульного) контролю**

Вид діяльності	Бал	Σ балів
1. Відвідування лекцій	<b>1</b>	14 x <b>1</b> = 14
2. Відвідування практичних робіт	<b>1</b>	14 x <b>1</b> = 14
3. Виконання практичних робіт	<b>10</b>	12 x <b>10</b> = 120
4. Виконання мод. контр. роботи	<b>25</b>	4 x <b>25</b> = 100
<b>РАЗОМ БАЛІВ</b>		<b>248</b>

- Розрахунок коефіцієнту: **248 : 100 = 2,48**

У процесі оцінювання навчальних досягнень студентів застосовуються такі методи:

- **Методи усного контролю:** індивідуальне опитування, фронтальне опитування, співбесіда.
- **Методи письмового контролю:** модульне письмове тестування; звіт, есе.
- **Комп'ютерного контролю:** тестові програми.
- **Методи самоконтролю:** уміння самостійно оцінювати свої знання, самоаналіз.

Таблиця 7.2

Порядок переведення рейтингових показників успішності у європейські оцінки (ECTS)

Оцінка в балах	Оцінка за шкалою ECTS	
	Оцінка	Пояснення
<b>90 – 100</b> балів	A	<b>Відмінно</b> <i>Відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок</i>
<b>82 – 89</b> балів	B	<b>Дуже добре</b> <i>Вище середнього рівня з кількома помилками</i>
<b>75 – 81</b> бал	C	<b>Добре</b> <i>В загальному вірне виконання з певною кількістю суттєвих помилок</i>
<b>69 – 74</b> бали	D	<b>Задовільно</b> <i>Непогано, але зі значною кількістю недоліків</i>

<b>60 – 68</b> балів	E	<b>Достатньо</b> <i>Виконання задовольняє мінімальним критеріям</i>
<b>35 – 59</b> балів	FX	<b>Незадовільно</b> <i>З можливістю повторного складання</i>
<b>1 – 34</b> бали	F	<b>Незадовільно</b> <i>З обов'язковим повторним курсом</i>

Кожний модуль включає бали за поточну роботу студента на практичних та семінарських заняттях, виконання модульних контрольних робіт.

Виконання модульних контрольних робіт здійснюється в режимі комп'ютерної діагностики або з використанням роздрукованих завдань та здійснюється після завершення вивчення навчального матеріалу модуля.

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;
- ✓ самостійність виконання;
- ✓ творчий підхід у виконанні завдань;
- ✓ ініціативність у навчальній діяльності.

## **VIII. МЕТОДИ НАВЧАННЯ**

### **I. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності**

#### **1) За джерелом інформації:**

• Словесні: лекція (традиційна, проблемна, лекція-прес-конференція) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (PowerPoint – Презентація), пояснення, розповідь, бесіда.

• Наочні: спостереження, ілюстрація, демонстрація.

• Практичні.

**2) За логікою передачі і сприймання навчальної інформації:** індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.

**3) За ступенем самостійності мислення:** репродуктивні, пошукові, дослідницькі.

**4) За ступенем керування навчальною діяльністю:** під керівництвом викладача; самостійна робота студентів: з книгою.

**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).

## **IX. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ КУРСУ**

1. опорні конспекти лекцій;
2. навчальні посібники;
3. робоча навчальна програма;
4. збірка тестових і контрольних завдань для тематичного (модульного) оцінювання навчальних досягнень студентів;
5. засоби підсумкового контролю (комп'ютерна програма тестування, комплект друкованих завдань для підсумкового контролю);
6. завдання для ректорського контролю знань студентів з навчальної дисципліни «Анатомія і фізіологія та безпека життєдіяльності у хореографії».

## **X. ОБ'ЄМНІ ВИМОГИ ДО КУРСУ**

- 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-міозиновий 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.

- 70.Зоровий аналізатор: будова, функції.
- 71.Порушення зору (природжені і набуті). Травми очей та їхні порушення, перша допомога.
- 72.Слуховий аналізатор: будова, функції. Хвороби слухового аналізатора: причини, профілактика.
- 73.Вестибулярний апарат: будова, функції.
- 74.Будова і функції рецепторів шкіри.
- 75.Будова і функції нюхового аналізатора.
- 76.Будова і функції смакового аналізатора.

## **XI. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА**

### **Анатомія і фізіологія**

1. Воронин Л.Г., Колбановский В.Н., Маш Р.Д. Физиология высшей нервной деятельности и психология. – Москва: Просвещение, 1984. – 207 с.
2. Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология. - М.: Высш. шк., 1985. - 384 с.
3. Кисельов Ф.С. Анатомія і фізіологія дитини з основами шкільної гігієни. - К.: Радянська школа, 1967. – 311 с.
4. Корольов В.О., Яригін В.М. Лекції з медичної біології. – К.: Вища школа, 1993. – 175с.
5. Маруненко І.М., Неведомська Є.О., Бобрицька В.І. Анатомія і вікова фізіологія з основами шкільної гігієни: Курс лекцій для студ. небіол. спец. вищ. пед. навч. закл. - К.: Професіонал, 2006.- 480 с.
6. Маруненко І.М. Анатомія, фізіологія, еволюція нервової системи: навчальний посібник / І.М. Маруненко, Є.О. Неведомська, Г.І. Волковська. – К.: «Центр учбової літератури», 2012. – 184 с.
7. Мойсак О.Д. Основи медичних знань і охорони здоров'я. Навчальний посібник. 5-е видання, виправлене та доповнене. - К., Арістей, 2008.
8. Петришина О.Л., Попова К.П. Анатомія, фізіологія і гігієна дітей молодшого шкільного віку. - К.: Вища школа, 1982. – 192 с.
9. Подоляк-Шумило Н.Г., Познанський С.С. Шкільна гігієна. - К.: Вища школа, 1981. - 176 с.
10. Физиология подростка. / Под. ред. Г.А.Фирбар. - М.: Педагогика школы, 1988. – 208 с.
11. Хрипкова А.Г. Вікова фізіологія. - К.: Вища школа, 1982. - 272 с.

### **Безпека життєдіяльності**

1. Березуцький В. В. Практикум з курсу «Безпека життєдіяльності» / В. В. Березуцький. – Харків : Факт, 2005. – 168 с.
2. Мигаль Г. В. Безопасность жизнедеятельности / Г. В. Мигаль. – Харьков : ХАИ, 2002. – 44 с.
3. Пістун І. П. Безпека життєдіяльності (психофізіологічні аспекти). Практичні заняття / І. П. Пістун. – Львів : Афіша, 2000. – 240 с.
4. Прилипко В. А. Безпека життєдіяльності : методичні рекомендації до практичного вивчення дисципліни / В. А. Прилипко, Л. Е. Піскунова. – 2-ге вид., перероб. і доп. – К. : Вид-центр НАУ, 2008 – 113 с.
5. Столяренко Л. Д. Основы психологи / Л. Д. Столяренко. – Ростов-на-Дону : Феникс, 1997. – 736 с.
6. Тимош І. М. Основи фізіології та психології праці / І. М. Тимош. – Тернопіль : Економічна думка, 1999. – 168 с.

## Робоча програма навчальної дисципліни

### «Анатомія, фізіологія та безпека життєдіяльності у хореографії»

**Укладачі:** *Омері Ірина Дмитрівна*, кандидат біологічних наук, доцент; доцент кафедри фізичної реабілітації та біокінезіології Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка.

*Яценко Світлана Петрівна*, викладач кафедри фізичної реабілітації та біокінезіології Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка.