

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ПРИКАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНИКА**



**Факультет фізичного виховання і спорту**

Кафедра теорії та методики фізичної культури

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**Анатомія, фізіологія та безпека життєдіяльності у хореографії**

Рівень вищої освіти	перший (бакалаврський)
Освітня програма	«Хореографія»
Спеціалізація	
Спеціальність	024 Хореографія
Галузь знань	02 Культура і мистецтво

Затверджено на засіданні кафедри  
теорії та методики фізичної культури  
Протокол № 1 від “ 30” серпня 2023 р.

м. Івано-Франківськ – 2023

## 1. Загальна інформація

Назва дисципліни	Анатомія, фізіологія та безпека життєдіяльності у хореографії
Викладач (і)	Султанова Ірина Дмитрівна, к.б.н., доцент
Контактний телефон викладача	+380509840403
E-mail викладача	iryna.sultanova@pnu.edu.ua
Формат дисципліни	Очний
Обсяг дисципліни	3 кредити ЄКТС, 90 год.
Посилання на сайт дистанційного навчання	<a href="https://d-learn.pnu.edu.ua/developer/course/view/3161">https://d-learn.pnu.edu.ua/developer/course/view/3161</a>
Консультації	Консультації здійснюються згідно розкладу, який затверджується на кафедрі теорії та методики фізичної культури на початку семестру. Асинхронна комунікація здійснюється впродовж усього процесу вивчення дисципліни, в межах робочого часу на <a href="https://dlearn.pnu.edu.ua/">https://dlearn.pnu.edu.ua/</a> .

## 2. Анотація до навчальної дисципліни

Дисципліна «**Анатомія, фізіологія та безпека життєдіяльності у хореографії**» 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 навчальної дисципліни

**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 практиці.

*В результаті вивчення дисципліни студент повинен **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

#### 4. Програмні компетентності та результати навчання

**Ж.** Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми в хореографії, мистецькій освіті, виконавській діяльності, що передбачає застосування певних теорій та методів хореографічного мистецтва і характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

**Загальні компетентності:**

ЗК 5. Навички здійснення безпечної діяльності

**Фахові компетентності:**

СК -11. Здатність здійснювати репетиційну діяльність, ставити та вирішувати професійні завдання, творчо співпрацювати з учасниками творчого процесу.

**Програмні результати навчання:**

ПРН 5. Аналізувати проблеми безпеки життєдіяльності людини у професійній сфері, мати навички їх попередження, вирішення та надання першої допомоги.

#### 5. Організація навчання

Обсяг навчальної дисципліни	
Вид заняття	Загальна кількість годин 90
лекції	20
семінарські заняття / практичні / лабораторні	10
самостійна робота	60

Ознаки навчальної дисципліни			
Семестр	Спеціальність	Курс (рік навчання)	Нормативний / вибірковий
1	024 Хореографія	1	Нормативна

Тематика навчальної дисципліни			
Тема	Кількість год. 90		
	Лекції	семінарські заняття	Сам. робота
Тема 1. Загальні фізіологічні закономірності росту і розвитку організму людини	2	2	6
Тема 2. Опорно-руховий апарат. Будова та функції скелета в цілому.	2	2	6
Тема 3. Міологія.	2		6
Тема 4. Нервова регуляція функцій організму. Роль різних відділів ЦНС в регуляції м'язового тону та рухової активності.	2		6
Тема 5. Гуморальна регуляція функцій організму.	2		6
Тема 6. Будова та функції серцево-судинної системи.	2	2	6
Тема 7. Будова та функції дихальної системи.	2	2	6
Тема 8. Обмін речовин та енергії	2	2	6
Тема 9. Вікові особливості адаптації до фізичних навантажень	2		6
Тема 10. Основні поняття та сучасні проблеми життєдіяльності людини.	2		
<b>Всього</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>60</b>

## 6. Система оцінювання навчальної дисципліни

Загальна система оцінювання навчальної дисципліни

Шкала оцінювання		
Університетська	Національна	ECTS
90-100	зараховано	A
80-89		B
70-79		C
60-69		D
50-59		E
26-49	Не зараховано	FX
1-25		F

Оцінювання здійснюється відповідно до:

[Положення про організацію освітнього процесу та розробку основних документів з організації освітнього процесу у Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника \(введено в дію наказом ректора № 417 від 03.07.2023 р.\):](#)

[Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності здобувачів вищої освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника \(наказ ректора Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника від 19 травня 2023 р. № 309\)](#)

Система оцінювання знань студентів з навчальної дисципліни включає поточний та семестровий контроль знань. При поточному контролі оцінюються: систематичність роботи на семінарських заняттях, рівень знань, продемонстрований у відповідях і виступах, активність при обговоренні питань, результати виконання і захисту практичних робіт, експрес-контролю у формі тестів тощо. Оцінювання успішності студентів на семінарських заняттях відбувається за 100 бальною шкалою.

Підсумкова оцінка за вивчення дисципліни складається із суми балів, набраних під час семестру і максимально може становити 100 балів.

Сума балів, набрана під час семестру, складається із оцінок за семінарські заняття (70), контроль самостійної роботи (КСР) - 20 та додаткового результату (10).

Максимальна кількість балів, який студент може отримати за роботу на семінарських заняттях протягом семестру 70 (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться на ваговий коефіцієнт 0,7)

Максимальна кількість балів, які студент може отримати за самостійну роботу (КСР) - 20 (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться на ваговий коефіцієнт 0,2, відповідно максимальний бал за самостійну роботу може скласти 20 балів);

Максимальна кількість балів, які студент може отримати як додатковий результат (підготовка конспектів навчальних чи наукових текстів, повідомлень, презентацій і т.д.) - 10 (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться на ваговий коефіцієнт 0,1, відповідно максимальний бал може скласти 10 балів).

Оцінювання презентацій відбувається наступним чином:

*Відмінно 100–90.* У презентації відображено глибоке розуміння та усвідомлення матеріалу, творчий підхід до поставлених задач. Під час аналізу-інтерпретації зроблені самостійні висновки, аргументація, висловлене власне ставлення до проблеми. Малюнки, звуки, фото, анімації – у кількості, виправданій змістом презентації. Робота виконана творчо і самостійно. Презентація характеризується оригінальністю.

*Добре 89-80.* Презентація має задовольняти всім критеріям нижчого рівня і одному або двом таким: відображає глибокий пошук при дослідженні та застосування навичок мислення високого рівня; показує явне поглиблення та розуміння теми; притягує увагу аудиторії.

*Добре 79-70.* Проект має чіткі цілі, відповідні темі. Включена інформація добута із різноманітних джерел. Проект корисний не тільки для студентів, які його створили.

*Задовільно 69-60.* Проект представляє інформацію, структуровану у формі опорного конспекту, зрозумілу для аудиторії. Зроблений акцент на важливих питаннях.

*Задовільно 59-50.* Проект сфокусований на темі, але не висвітлює її. Наявна певна

	<p>організаційна структура, але вона не явна з показу. Можуть бути фактичні помилки чи незрозумілості, але вони не значні.</p> <p><i>Незадовільно 49–25, 24–1.</i> Проект здається випадковим, нашвидку зробленим, чи незакінченим. Наявні значні фактичні помилки, незрозумілості та нерозуміння теми Отримання додаткових балів за дисципліною можливе в разі виконання індивідуальних завдань, попередньо узгоджених з викладачем. Перелік індивідуальних завдань міститься у навчальній програмі до курсу.</p> <p>Також, за рішенням кафедри теорії та методики фізичної культури, студентам, які брали участь у науково-дослідній роботі (роботі конференцій, студентських наукових гуртків та проблемних груп, підготовці публікацій), а також були учасниками олімпіад, конкурсів, можуть присуджуватися додаткові бали <a href="#"><u>«Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності здобувачів вищої освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника»</u></a> (наказ ректора Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника від 19 травня 2023 р. № 309) – стор. 4</p>
<p>Вимоги до письмових робіт</p>	<p>Письмово виконуються контрольні роботи, які проводяться у вигляді тестового контролю рівня знань студентів на паперових носіях (або в системі дистанційного навчання). Під час контрольної роботи студент отримує 25-50 тестів, на розв'язання кожного з яких надається 1 хвилина. Оцінювання проводиться за 100-бальною шкалою у % правильних відповідей.</p>
<p>Практичні заняття</p>	<p>Оцінювання відповідей студентів на семінарських заняттях відбувається за 100 бальною шкалою.</p> <p><i>90-100 балів</i> – Студент має глибокі знання з тем семінарських занять. Відповідь змістовна, ґрунтовна та відповідає вимогам. При підготовці до заняття студент використовував творчий підхід, не обмежуючись тільки матеріалами підручника або лекції. Під час семінарського заняття студент активно приймає участь в дискусіях та доповнює відповіді інших. Протягом відповіді активно використовує приклади для кращого розуміння матеріалу. Під час заняття вдало поєднує теоретичні знання та практичні вміння з даної дисципліни. Приймає активну участь у розв'язанні ситуаційних задач.</p> <p><i>80-89 балів</i> – Студент має міцні ґрунтовні знання. Відповідь змістовна та відповідає вимогам. При підготовці до заняття студент не обмежується тільки матеріалами лекції. Під час семінарського заняття студент приймає участь при обговоренні поставленого питання. Протягом відповіді може використати приклади для кращого розуміння матеріалу. Проте існують незначні неточності, пропуски, помилки (не більше однієї – двох) та недостатній досвід у творчому застосуванні умінь і навичок; власне ставлення студента висловлюється, але в аргументації зустрічаються окремі неточності; писемне мовлення добре. (Знання – копії, алгоритмічний рівень).</p> <p><i>70-79 балів</i> – Студент знає програмний матеріал. Відповідь відповідає вимогам. Студент своєчасно готується до заняття. Під час заняття студент відповідає на поставлені запитання. Проте існують проблеми з інтерпретацією прикладів з практичної діяльності (при розв'язанні ситуаційних задач); існують неточності, пропуски, помилки (не більше трьох – чотирьох) та недостатній досвід у творчому застосуванні умінь і навичок; існують певні помилки в трактуванні практичного значення ситуації, що розглядається.</p> <p><i>60-69 балів</i> – студент володіє лише окремими знаннями, вміннями і навичками, порушує логіку викладу, аргументація слабка, є суттєві помилки в знанні фактичного матеріалу та висновках, наявні помітні прогалини, писемне мовлення спрощене (Знання – знайомства). Може відповідати на окремі поставлені запитання. При формулюванні базових термінів допускає помилки. При обговоренні інших питань семінарського заняття не приймає активної участі і не може навести приклади застосування матеріалу на практиці та розв'язує ситуаційні завдання з допомогою викладача.</p> <p><i>50-59 балів</i> – Студент, має уявлення про поставлене питання, але його знання мають фрагментарний характер. При розкритті термінів допускає значні помилки. Має певні</p>

	<p>прогалини в інших темах, на яких базується матеріал практичного заняття та розв'язує ситуаційні задачі з допомогою викладача.</p> <p><i>25–49 балів</i> – Студент має фрагментарні знання, не володіє програмним матеріалом. Відповіді на всі поставлені запитання не повні або взагалі відсутні. При відповіді часто зупиняється і не може відповідати на додаткові запитання. Не в змозі розв'язувати ситуаційні задачі навіть з допомогою викладача.</p> <p><i>менше 25 балів</i> – Студент повністю не знає програмного матеріалу, не працює в аудиторії, не готовий відповідати на будь-яке запитання з теми семінарського заняття або розв'язувати ситуаційні задачі.</p>
Умови допуску до підсумкового контролю	<p>Студент допускається до підсумкового контролю за умови:</p> <p>1) виконання всіх видів робіт, передбачених програмою навчальної дисципліни: виконання усіх робіт згідно протоколів; виконання контрольних робіт на 50 і більше балів; здачі КСР на 50 і більше балів.</p> <p>2) відпрацювання пропущених занять.</p> <p>Якщо за час вивчення дисципліни студент набрав не менше 50 балів залік виставляється автоматично за результатами роботи на семінарських заняттях.</p>
Підсумковий контроль	<p><b>Залік.</b> Оцінці за 100-бальною шкалою від 50 до 100 балів відповідає оцінка «зараховано» за державною шкалою, а оцінці від 0 до 49 балів – «не зараховано».</p> <p><i>90-100 балів</i> – Студент має глибокі міцні і системні знання з усього теоретичного і практичного курсу, вільно володіє понятійним апаратом, знає основні проблеми навчальної дисципліни, її мету та завдання. Вміє застосовувати здобуті практичні та теоретичні знання в усіх видах професійної діяльності. Не допускає помилок під час виконання різних практичних завдань, чітко знає методику дослідження та визначення різних складових та тем навчальної дисципліни.</p> <p><i>80-89 балів</i> – Студент має міцні ґрунтовні знання, виконує теоретичну і практичну роботу без помилок, але може допустити незначні помилки при виконанні залікових завдань, та самостійному виконанні розрахункових робіт.</p> <p><i>70-79 балів</i> – Студент знає програмний матеріал повністю, має практичні навички щодо виконання ситуаційних завдань, але не вміє самостійно і творчо мислити, не може вийти за межі теми.</p> <p><i>60-69 балів</i> – Студент знає основні теми курсу, але його знання мають загальний характер. Вміє дати узагальнюючу характеристику стосовно різних ситуаційних завдань. Володіє знаннями і вміннями не в повному обсязі.</p> <p><i>50-59 балів</i> – Студент знає основні теми курсу, але його знання мають загальний характер. Має прогалини в теоретичному курсі та в практичних вміннях та навичках.</p> <p><i>25–49 балів</i> – з можливістю повторного складання. Студент має фрагментарні знання з усього курсу. Не володіє термінологією, оскільки понятійний апарат не сформований. Практичні вміння та навички сформовані на примітивному рівні.</p> <p><i>менше 25 балів</i> – з обов'язковим повторним вивченням дисципліни. Студент повністю не знає програмного матеріалу, не працював в аудиторії з викладачем або самостійно.</p>

## 7. Політика навчальної дисципліни

Письмові роботи	<p>Письмово виконуються контрольні роботи, які проводяться у вигляді тестового контролю рівня знань студентів на паперових носіях (або в системі дистанційного навчання). Під час контрольної роботи студент отримує 25-50 тестів, на розв'язання кожного з яких надається 1 хвилина. Оцінювання проводиться за 100-бальною шкалою у % правильних відповідей.</p>
Академічна доброчесність	<p>Дотримання академічної доброчесності засновується на низці положень та принципів академічної доброчесності, що регламентують діяльність здобувачів вищої освіти та викладачів університету:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <a href="#">Кодекс честі Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника</a></li> <li>➤ <a href="#">Положення про запобігання академічному плагіату в Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника</a></li> <li>➤ <a href="#">Положення про Комісію з питань етики та академічної доброчесності</a></li> </ul>



	<p><a href="#">Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <a href="#">Положення про запобігання академічному плагіату та іншим порушенням академічної доброчесності у навчальній та науково-дослідній роботі здобувачів освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника</a></li> <li>➤ <a href="#">Склад комісії з питань етики та академічної доброчесності Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника</a></li> <li>➤ <a href="#">Лист МОН України “До питання уникнення проблем і помилок у практиках забезпечення академічної доброчесності”</a>.</li> </ul> <p>Ознайомитися з цими положеннями та документами можна за посиланням: <a href="https://pnu.edu.ua/polozhennia-pro-zapobihannia-plahiatu/">https://pnu.edu.ua/polozhennia-pro-zapobihannia-plahiatu/</a></p>
Відвідування занять	<p>Організація освітнього процесу у Прикарпатському національному університеті визначається <a href="#">Положенням про організацію освітнього процесу та розробку основних документів з організації освітнього процесу у Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника (введено в дію наказом ректора № 417 від 03.07.2023 р.)</a>:</p> <p>Пропуски семінарських, <b>практичних</b>, лабораторних занять відпрацьовуються в обов’язковому порядку. Студент зобов’язаний відпрацювати пропущене заняття, щоб бути допущеним до здачі екзамену.</p> <p>Можливість і порядок відпрацювання пропущених студентом занять регламентується <a href="#">«Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності здобувачів вищої освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника»</a> (наказ ректора Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника від 19 травня 2023 р. № 309) – стор. 7.</p> <p>Ознайомитися з положенням можна за посиланням: <a href="https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/">https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</a></p>
Неформальна освіта	<p>Можливість зарахування результатів неформальної освіти регламентується <a href="#">«Положення про визнання результатів навчання, здобутих шляхом неформальної освіти, в Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника»</a> (введено в дію наказом ректора Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника від 24 листопада 2022 р. № 672) - <a href="https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/">https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</a></p>

### 8.Ресурсне забезпечення

Матеріально-технічне забезпечення	Мультимедіа (відеофайли, рисунки, схеми), антропометр, каліпер, медична вага, сантиметрова стрічка, тонометр, динамометри (кистьовий, становий), спірометр
-----------------------------------	--

### Рекомендована література

#### Основна

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. Коляденко Г.І. Анатомія людини: підручник. Київ: Либідь, 2008. 384 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», 2006. 480 с.
4. 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
5. Неттер Ф. Атлас Анатомії людини/під ред. проф. Ю.Б.Чайковського. Львів: Наутілус, 2004. 592 с.
6. Пістун І.П. Безпека життєдіяльності(психофізіологічні аспекти):практичні заняття. Львів.: Афіша, 2000. 240 с.
7. Плахтій П.Д. Фізіологія людини. Обмін речовин і енергозабезпечення м’язової діяльності: навчальний посібник. Київ: ВД «Професіонал», 2006. 464 с.

8. Прилипко Б.А. Безпека життєдіяльності: методичні рекомендації до практичного вивчення дисципліни/Б.А. Прилипко, А.Е. Піскунова. Київ.: Вид.-центр НАУ, 2008.113 с.
9. Сміт Т. Людина: Навчальний атлас з анатомії та фізіології. БаК, 2003 с.
10. Функціональна анатомія: Підручник для студентів навчальних закладів з фізичного виховання і спорту III та IV рівнів акредитації/ За редакцією Федонюка Я.І., Мицкана Б.М. Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2007.
11. 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.
12. Шевчук В.Г. Фізіологія: підручник/ В.Г.Шевчук. Вінниця: Нова книга, 2012. 448с.

**Викладач**

кандидат біологічних наук,  
доцент

Султанова Ірина Дмитрівна