

**КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ
«ВІННИЦЬКИЙ ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНИЙ КОЛЕДЖ»**

**Факультет педагогіки та фінансово-економічної діяльності
Кафедра шкільної педагогіки, психології та окремих методик**

ЗАТВЕРДЖУЮ
Заступник директора з навчальної роботи
Оксана КОГУТЮК
«30» серпня 2024 року



РОБОЧА ПРОГРАМА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

**5. АНАТОМІЯ ЛЮДИНИ З ОСНОВАМИ
ДИНАМІЧНОЇ МОРФОЛОГІЇ**

освітньо-професійної програми **Середня освіта (Фізична культура)**
підготовки **бакалавра**
за галуззю знань **01 «Освіта/Педагогіка»**
спеціальності **014 Середня освіта (за предметною спеціальністю**
014.11 Середня освіта (Фізична культура))

Вінниця 2024

Робоча програма освітнього компонента 5. Анатомія людини з основами динамічної морфології з підготовки бакалаврів за галуззю знань 01Освіта/Педагогіка спеціальності 014 Середня освіта (за предметною спеціальністю 014.11 Середня освіта (Фізична культура))

РОЗРОБНИК:

Ірина БУЗЕНКО, кандидат педагогічних наук, викладач

СХВАЛЕНО

Вченою радою факультету педагогіки та фінансово-економічної діяльності
«29» серпня 2024, протокол № 1

Голова Вченої ради

 доктор педагогічних наук, професор **Наталія МИСЛІЦЬКА**

ПОГОДЖЕНО

Гарант освітньо-професійної програми Середня освіта. Фізична культура

 кандидат наук з фізичного виховання і спорту **Юлія ПАЛАМАРЧУК**

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри шкільної педагогіки, психології та окремих методик

«28» серпня 2024, протокол № 1

Завідувач кафедри  канд. пед. наук, доцент **Лідія ДРОВОЗЮК**

1. Опис освітнього компонента

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, ступінь вищої освіти	Характеристика освітнього компонента		
		Денна форма навчання		
Кількість кредитів – 5	Галузь знань 01 «Освіта/Педагогіка»	Статус освітнього компонента Обов'язковий		
	Спеціальність 014 Середня освіта (за предметною спеціальністю 014.11 Середня освіта (Фізична культура))			
Змістових модулів – 4	Ступінь вищої освіти – бакалавр	Рік підготовки: 1		
Загальна кількість годин – 150		Семестр: 1, 2		
		Лекції 30	Семінари 18	Практ./лаб. 40
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних 1 сем. - 3 год., 2 сем. - 2 год. самостійної роботи здобувача освіти 1 сем. – 3,13 год., 2 сем. – 3,75 год.		Самостійна робота (загальна кількість годин самостійної роботи) 62		
		Вид контролю: екзамен		

2. Мета, завдання, програмні компетентності та результати навчання

2.1. Мета, завдання освітнього компонента

Мета вивчення дисципліни *«Анатомія людини з основами динамічної морфології»* полягає у формуванні фахової компетентності майбутніх вчителів – оволодіння майбутніми спеціалістами особливостей будови тіла людини, встановлення взаємозв'язку будови органів з виконуваними функціями, розкриття особливостей будови тіла спортсмена, а також перебудови, які відбуваються в організмі під час занять спортом.

Завданнями курсу є:

- Ознайомлення з рівнями організації організму людини.
- Встановлення взаємозв'язку будови тканин, органів, фізіологічних систем з виконуваними функціями.
- Формування поняття про взаємозалежність і єдність структури і функції органів людини, їхньої мінливості в процесі занять спортом.
- Посилення прикладного значення анатомічних знань, що дасть можливість використовувати об'єм знань із спортивної морфології в практичній роботі при вирішенні таких питань, як спортивна орієнтація, удосконалення спортивної техніки, індивідуалізація тренувального процесу, прогнозування технічних результатів.
- Оволодіння знаннями про розміщення внутрішніх органів і їх проекцію на зовнішню поверхню тіла;
- Оволодіння знаннями про зміщення внутрішніх органів під час рухів тіла людини;
- Оволодіння знаннями про участь та стан систем організму людини при фізичних вправах;
- Оволодіння знаннями про основні закономірності вікових змін в будові організму людини; анатомічні особливості дітей, підлітків, людей літнього віку;
- Оволодіння знаннями про основи спортивної морфології;
- Оволодіння знаннями про структурні зміни, що розвиваються в організмі людини під впливом фізичних навантажень.
- Застосовувати отримані в процесі вивчення курсу знання для практичної діяльності, а також для засвоєння інших дисциплін, зокрема, спортивної фізіології, спортивної медицини, спортивного масажу, лікувальної фізичної культури, вікової фізіології тощо

2.2. Програмні компетентності

2.2.1. Інтегральна компетентність

Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі у галузі середньої освіти, що передбачає застосування теоретичних знань і практичних умінь з наук предметної спеціальності, педагогіки, психології, теорії та методики навчання і характеризується комплексністю та невизначеністю умов організації освітнього процесу в закладах середньої освіти.

2.2.2. Загальні компетентності

ЗК1. Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу, до застосування знань у практичних ситуаціях.

ЗК2. Знання й розуміння предметної області та професійної діяльності.

ЗК4. Здатність орієнтуватися в інформаційному просторі, здійснювати пошук, аналіз та обробку інформації з різних джерел, ефективно використовувати цифрові ресурси та технології в освітньому процесі.

ЗК5. Здатність діяти автономно, приймати обґрунтовані рішення у професійній діяльності і відповідати за їх виконання, діяти відповідально і свідомо на основі чинного законодавства та етичних міркувань (мотивів).

ЗК8. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та значення у розвитку суспільства, техніки і технологій.

ЗК9. Здатність зберігати особисте фізичне та психічне здоров'я, вести здоровий спосіб життя, керувати власними емоційними станами; конструктивно та безпечно взаємодіяти з учасниками освітнього процесу, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку.

2.2.3. Спеціальні (фахові) компетентності *(вибираються з матриць ОПП, що відповідають ОК)*

ФК1. Здатність перенесення системи наукових знань у професійну діяльність та в площину навчального предмету.

ФК3. Здатність здійснювати цілепокладання, планування та проєктування процесів навчання і виховання учнів з урахуванням їх вікових та індивідуальних особливостей, освітніх потреб і можливостей; добирати та застосовувати ефективні методики й технології навчання, виховання і розвитку учнів.

ФК4. Здатність формувати і розвивати в учнів ключові та предметні компетентності засобами навчального предмету та інтегрованого навчання; формувати в них ціннісне ставлення, розвивати критичне мислення.

ФК5. Здатність здійснювати об'єктивний контроль і оцінювання рівня

навчальних досягнень учнів на засадах компетентнісного підходу, аналізувати результати їхнього навчання.

ФК7. Здатність до здійснення професійної діяльності з дотриманням вимог законодавства щодо охорони життя й здоров'я учнів (зокрема з особливими освітніми потребами); використання здоров'язберезувальних технологій під час освітнього процесу.

2.3. Результати навчання

2.3.1. Програмні результати навчання за ОПП

РН4. *Здійснює* добір і *застосовує* сучасні освітні технології та методики для формування предметних компетентностей учнів; критично *оцінює* результати їх навчання та ефективність уроку.

РН5. *Вибирає* відповідні форми та методи виховання учнів на уроках і в позакласній роботі; *аналізує* динаміку особистісного розвитку учнів, *визначає* ефективні шляхи їх мотивації до саморозвитку та спрямування на прогрес і досягнення з урахуванням здібностей та інтересів кожного з них.

РН6. *Називає і пояснює* принципи проектування психологічно безпечного й комфортного освітнього середовища з дотриманням вимог законодавства щодо охорони життя й здоров'я учнів (зокрема з особливими освітніми потребами), технології здоров'язбереження під час освітнього процесу, способи запобігання та протидії булінгу і налагодження ефективної співпраці з учнями та їх батьками.

РН9. *Застосовує* сучасні інформаційно-комунікаційні та цифрові технології у професійній діяльності.

РН10. *Демонструє* володіння сучасними технологіями пошуку наукової інформації для самоосвіти та застосування її у професійній діяльності.

РН11. *Виявляє* навички роботи в команді, адаптації та дії у новій ситуації, *пояснює* необхідність забезпечення рівних можливостей і дотримання гендерного паритету у професійній діяльності.

2.3.2. Результати навчання за освітнім компонентом.

ПРН1. *Знає та вміє* застосовувати на практиці основні положення фізіології, біомеханіки, морфології, психології, біохімії для розвитку фізичних (рухових) якостей, формування рухових умінь і навичок осіб, які належать до різних вікових груп, *володіє* засобами інтегрального гармонійного (розумового, духовного і фізичного) розвитку людини.

ПРН2. *Знає* як застосовувати на практиці основні вчення в галузі фізичної культури. *Володіє* актуальними технологіями формування грамотності у фізичній культурі, інтегрального гармонійного розвитку людини,

технологіями контролю і корекції функціонального та психофізіологічного стану, засобами і методами управління станом людини.

ПРН3. *Знає* закони і принципи розучування рухових умінь і навичок, володіє теорією і методикою розвитку рухових умінь і навичок в базових видах рухової активності. *Знає* правила профілактики травматизму та надання першої медичної допомоги; *володіє* основними методами захисту персоналу та населення від можливих наслідків аварій, катастроф, стихійних лих.

ПРН4. *Знає* вимоги до оформлення документації та основні закономірності побудови документів для здійснення навчального процесу в галузі фізичного виховання та спорту.

ПРН5. *Знає* закономірності розвитку фізичних (рухових) якостей в різних видах рухової активності; біологічні, соціальні, психологічні та інші чинники збереження здоров'я, біологічні, соціальні, психологічні, духовні фактори, що обумовлюють значущість професії фахівця з фізичного виховання та спорту.

ПРН6. *Знає* основні положення методичної та організаційної роботи для проведення навчальної роботи в галузі фізичної культури в дошкільних, загальноосвітніх установах, закладах середньої та професійної освіти, позакласної спортивно-масової, організаційної та навчально-методичної роботи у сфері фізкультурно-оздоровчої роботи у навчальних закладах, закладах фітнесу, рекреації та фізичної реабілітації.

ПРН7. *Володіє* педагогічними, медико-біологічними, інформаційними технологіями для формування здорового способу життя, розвитку рухових умінь і навичок, розвитку фізичних (рухових) якостей у представників різних груп населення і *вміє* самостійно розробляти методики і технології для інтегрального гармонійного розвитку людини.

ПРН10. *Вміє* самостійно проводити навчальні заняття з фізичної культури з дітьми дошкільного, шкільного віку та учнями в загальноосвітніх установах, освітніх закладах середньої та професійної освіти, проводити позакласну спортивно-масову, організаційну та навчально-методичну роботу у сфері фізкультурно-оздоровчої роботи у навчальних закладах, закладах фітнесу, рекреації та фізичної реабілітації

3. Програма освітнього компонента

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1 РІВНІ ОРГАНІЗАЦІЇ ОРГАНІЗМУ. АНАТОМІЯ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ

ТЕМА 1. ВСТУП. ПРЕДМЕТ І ЗАВДАННЯ ДИСЦИПЛІНИ «АНАТОМІЯ ЛЮДИНИ З ОСНОВАМИ ДИНАМІЧНОЇ МОРФОЛОГІЇ». РІВНІ ОРГАНІЗАЦІЇ ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ. МОЛЕКУЛЯРНИЙ РІВЕНЬ. КЛІТИННИЙ РІВЕНЬ. ЦИТОЛОГІЯ.

Вступ. Предмет і завдання дисципліни «Анатомія людини і спортивна морфологія». Рівні організації організму людини. Клітинний рівень. Цитологія. Історія відкриття клітин. Будова клітини: поверхневий апарат, біологічні мембрани, складові частини, органели (немембранні, одномембранні, двомембранні). Функціональне значення окремих структур клітини. Клітина як біологічна система. Клітинна теорія.

ТЕМА 2. ТКАНИННИЙ РІВЕНЬ ОРГАНІЗАЦІЇ ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ. ГІСТОЛОГІЯ. РІВНІ ОРГАНІЗАЦІЇ ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ: ОРГАНИ, ФІЗІОЛОГІЧНІ СИСТЕМИ, ФУНКЦІОНАЛЬНІ СИСТЕМИ, ОРГАНІЗМ.

Організм – єдине ціле. Тканинний рівень організації організму людини. Гістологія - наука про тканини. Тканини, їх класифікація: епітеліальна, тканини внутрішнього середовища, м'язова, нервова. Особливості будови тканин, зв'язок з функціями.

Рівні організації тіла людини: органи, системи органів: фізіологічні, функціональні. Організм – єдине ціле. Організм – саморегулююча система. Саморегуляція – універсальна властивість організму.

ТЕМА 3. АНАТОМІЯ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ

Біологічне значення опорно-рухової системи. Скелет як частина опорно-рухового апарата. Кістка як орган. Будова кісток, їх форма. Окістя і його значення в живленні кісток. Щільна і губчаста речовини та їх значення. Кістковий мозок. Кісткова тканина, остеон. Класифікація кісток. Хімічний склад і фізичні властивості кісток. Морфологічні зміни кісток під дією занять спортом. Вікові зміни мінерального складу кісток.

Сполучення кісток: синартрози й діартрози. Види зрощення кісток за допомогою сполучної, хрящової та кісткової тканини. Будова суглобів і осі обертів.

ТЕМА 4. АНАТОМІЯ СКЕЛЕТУ ЛЮДИНИ. ВЧЕННЯ ПРО М'ЯЗИ. Скелет. Кістки тулуба та їх сполучення. Будова хребців, ребер і

груднини. Хребет і грудна клітка як ціле. Фізіологічні вигини хребта. Кістки кінцівок і їх сполучення. Скелет вільних кінцівок та плечового і тазового поясів. Кістки верхньої кінцівки, їх сполучення, осі обертання суглобів. Будова скелета руки у зв'язку із пристосуванням до праці. Кістки нижньої кінцівки, їх сполучення, осі обертання суглобів. Пристосування скелета нижньої кінцівки до прямоходіння.

Скелет голови (череп). Мозковий та лицевий відділи. Кістки черепа та їх сполучення. Сполучення хребта з черепом. Рухи черепа. Топографія черепа. Отвори на черепі та їх призначення. Порожнина лицевого черепа: очна ямка, ротова і носова, повітряносна пазуха. Характерні ознаки черепа новонародженого. Тім'ячка; їх кількість, характеристика.

М'язи - активна частина опорно-рухового апарату тіла. Поняття про посмуговану скелетну м'язову тканину. Актино-міозиновий комплекс. Скоротність як основна властивість м'язів. Загальні відомості про м'язи. Будова м'язів. Допоміжні апарати м'язів, їх роль. Основні групи м'язів людського тіла. М'язи – довгі, широкі, короткі; колові м'язи голови; жувальні м'язи (жувальний, скроневий, бічний крилоподібний); мимічні м'язи (надчерепний, вушні, коловий м'яз ока, коловий м'яз рота, м'яз підіймач верхньої губи, великий виличний м'яз, м'яз сміху, м'яз опускач і підіймач кута рота, підборідний м'яз, щічний, носовий); поверхневі м'язи шиї (підшкірний, груднинно-ключично-соскоподібний, надпід'язикові м'язи, під'язикові м'язи); глибокі м'язи шиї (передній, середній і задній драбинчасті м'язи); м'язи грудної клітки (міжхребетні, великий і малий грудні, передній зубчастий м'яз, діафрагма); м'язи живота (прямий, косий, поперечний, пірамідальний, квадратний, широкі м'язи); м'язи спини (трапецієподібний, найширший, великий ромбоподібний, м'яз-підіймач лопатки, задній нижній зубчастий м'яз); глибокі м'язи спини (м'яз-випрямляч хребта, поперечно-осьовий, підпотиличний); м'язи плечового поясу (дельтоподібний, над- і підостьовий м'язи, малий і великий круглий м'язи, підлопатковий); м'язи вільної частини верхньої кінцівки (дзьобо-плечовий, двоголовий, плечовий, триголовий, ліктьовий); м'язи передпліччя (круглий, квадратний, променеви м'яз-згинач зап'ястка, ліктьовий м'яз-згинач зап'ястка, довгий долонний м'яз, поверхневий, глибокий, довгий м'яз-згинач великого пальця, довгий, короткий, ліктьовий м'язи-розгиначі зап'ястка, короткий, довгий м'язи-розгиначі великого пальця, м'язи-розгиначі вказівного пальця, м'язи-розгиначі мізинця, короткий долонний м'яз, короткий м'яз-згинач мізинця); м'язи тазового поясу (клубово-поперековий, великий, середній, малий сідничні м'язи, грушоподібний, внутрішній і зовнішній затульні м'язи, квадратний м'яз стегна, чотириголовий м'яз стегна, кравецький, двоголовий

м'яз стегна); м'язи гомілки (передній великогомілковий, довгий розгинач пальців, довгий і короткий малоомілковий м'язи, триголовий м'яз литки, підшовний м'яз, підколінний м'яз, довгий м'яз-згинач великого пальця).

Постава та її різновиди. Причини неправильної постави. Профілактика та корекція неправильної постави.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2

АНАТОМІЯ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ, ДИХАЛЬНОЇ, ТРАВНОЇ, СЕЧОВИДІЛЬНОЇ СИСТЕМ

ТЕМА 5. АНАТОМІЯ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ. Внутрішнє середовище організму. Біологічне значення крові. Склад крові: плазма та формені елементи – еритроцити, лейкоцити, тромбоцити. Взаємозв'язок будови і функцій формених елементів крові. Лейкоцитарна формула людини. Зсідання крові як захисна реакція організму. Гемоліз. Імунітет. Роль І.І. Мечнікова у створенні вчення про імунітет. Гемостаз. Групи крові. Органи кровообігу: серце і судини. Будова і функції серця. Серцевий цикл. Водії ритму (пейсмекери). Будова і функції судин. Рух крові по судинах. Артеріальний тиск. Пульс. Велике і мале коло кровообігу. Регуляція кровообігу. Лімфатична система. Лімфатичні вузли. Селезінка. Нервово-гуморальна регуляція кровообігу.

ТЕМА 6. АНАТОМІЯ ДИХАЛЬНОЇ СИСТЕМИ. Біологічне значення дихання. Будова органів дихання (повітропровідні шляхи: носова порожнина, носоглотка, гортань, трахея, бронхи; легені). Дихальні об'єми. Газообмін у легенях і тканинах. Регуляція дихання.

ТЕМА 7. АНАТОМІЯ ТРАВНОЇ СИСТЕМИ. Біологічне значення травлення. Система органів травлення. Травний тракт. Залози травної системи. Будова і функції ротової порожнини: піднебіння, зуби, язик, губи, зів. Будова і функції глотки і стравоходу. Будова і функції шлунку. Кишечник: тонкий, товстий. Будова і функції тонкого кишечника. Кишкові ворсинки. Кишкові залози. Будова і функції печінки. Будова і функції підшлункової залози. Будова і функції товстого кишечника.

ТЕМА 8. АНАТОМІЯ СЕЧОВИДІЛЬНОЇ СИСТЕМИ. Біологічне значення виділення. Органи виділення. Будова і функції сечовидільної системи. Будова і функції нирок. Нефрон: будова, функції, різновиди. Первинна і вторинна сеча: склад, порівняльна характеристика.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 3

АНАТОМІЯ ЕНДОКРИННОЇ, НЕРВОВОЇ І СЕНСОРНИХ СИСТЕМ

ТЕМА 9. ЕНДОКРИННА СИСТЕМА ЛЮДИНИ. Поняття про ендокринну систему, або залози внутрішньої секреції, та гормони. Властивості гормонів. Гуморальна регуляція. Ендокринні залози: місце розміщення, гормони, їхній вплив на процеси росту та розвитку організму, гіперфункція, гіпофункція. Гіпофіз. Епіфіз. Щитоподібна залоза. Прищитоподібні залози. Вилочкова залоза (тимус). Підшлункова залоза як залоза внутрішньої секреції. Надниркові залози. Статеві залози. Гіпоталамо-гіпофізарна система.

ТЕМА 10. НЕРВОВА СИСТЕМА: БУДОВА І ФУНКЦІЇ. Біологічне значення нервової системи. Властивості нервової системи. Загальний план будови нервової системи. Будова і функціональне значення різних відділів нервової системи. Будова і функції спинного мозку. Будова і функції головного мозку. Кора великих півкуль. Сенсорні, моторні, асоціативні ділянки кори великих півкуль. Ретикулярна формація. Лімбічна система головного мозку. Поняття про рефлекс, рефлекторну дугу, збудження і гальмування, іррадіацію й індукцію в ЦНС. Синапс. Механізм нервового збудження. Вегетативна (автономна) нервова система. Парасимпатична нервова система. Симпатична нервова система.

ТЕМА 11. СЕНСОРНІ СИСТЕМИ, АБО АНАЛІЗАТОРИ. Поняття про сенсорні системи, або аналізатори. Біологічне значення аналізаторів, або сенсорних систем. Ланки сенсорної системи. Органи чуття з рецепторами. Основні властивості рецепторів. Провідниковий відділ (доцентровий нейрон). Сенсорні ділянки кори великих півкуль.

Будова і функції зорового аналізатора. Ланки зорової сенсорної системи: фоторецептори, зоровий нерв, потилична ділянка кори великих півкуль. Очне яблуко: оболонки (білкова, судинна, сітківка). Допоміжний апарат ока. М'язи ока. Додаткові структури ока. Райдужна оболонка. Зіниця. Зіничний рефлекс. Схема проєкційних зон організму на райдужній оболонці. Іридодіагностика. Оптична система ока, кришталік. Акомодація. Будова сітківки. Фоторецептори – палички і колбочки: будова, склад мембранних дисків фоторецепторів, місце розташування, функції. Порівняльна характеристика фоторецепторів. Жовта пляма. Сліпа пляма. Слухова сенсорна система: загальна будова та функції. Фонорецептори. Слуховий нерв. Скронева ділянка кори великих півкуль. Периферична частина – вухо. Вухо – зовнішнє (вушна раковина, зовнішній слуховий прохід, барабанна перетинка), середнє (барабанна порожнина, слухові кісточки: молоточок, коваделко, стремінце), внутрішнє (кістковий лабіринт, або завитка, перетинчастий лабіринт). Кортіів орган.

Сенсорна система рівноваги, або вестибулярний апарат: будова та функції. Механорецептори. Вестибулярний нерв. Сконева ділянка кори великих півкуль. Присінок: еліптична маточка, або овальний мішечок, круглий мішечок, пляма. Пляма: драглиста мембрана, отоліти, ендолімфа, волоскові клітини. Стан плями у спокої. Стан плями за умови зміни положення тіла. Півколові канали: ампули – розширення, ампульні гребінці. Гребінці – драглистий купол, отоліти, ендолімфа, волоскові клітини. Стан гребінця у спокої та під час обертання тіла. Зміни в органах рівноваги за різного положення голови та тіла. Іннервація вестибулярного апарату. Смакова сенсорна система: будова та функції. Хеморецептори. Смаковий нерв. Сконева ділянка кори великих півкуль. Класифікація смакових сосочків: ниткоподібні, листоподібні, жолобкуваті, грибоподібні. Розташування смакових сосочків. Смакові бруньки: будова та функції, розташування. Топографія язика. Нюхова сенсорна система: будова та функції. Хеморецептори. Нюховий нерв. Сконева ділянка кори великих півкуль. Нюхові структури: нюхова цибулина, нюховий епітелій.

Шкіра як орган чуття. Шари шкіри. Шкірні рецептори: розміщення, особливості будови, функції.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 4

СПОРТИВНА МОРФОЛОГІЯ

ТЕМА 12. СПОРТИВНА МОРФОЛОГІЯ ЯК НАУКА. Спортивна морфологія як наука. Морфофункціональні ознаки організму спортсмена і їх значення. Основний зміст, мета і задачі курсу. Значення спортивної морфології в системі підготовки тренерів і педагогів з фізичного виховання. Історія розвитку спортивної морфології. Визначні вчені-морфологи.

ТЕМА 13. СПОРТИВНИЙ ВІДБІР. АДАПТАЦІЯ. Загальнобіологічні основи адаптації організму спортсмена до фізичних навантажень. Спорт як фактор впливу на біологічну і соціальну природу людини. Пристосованість організму спортсмена до тренувальних та змагальних навантажень. Гомеостаз. Принцип надлишкової організації організму. Поняття про адаптацію, фактори адаптації, її види. Стадії адаптації. Морфологічні прояви компенсаторно-пристосувальних процесів. Поняття про гіпертрофію, її види. Зміни, які відбуваються в клітинах при гіпертрофії. Атрофія, її прояви.

Морфологічні особливості фізичного розвитку. Поняття про фізичний розвиток людини. Фактори, що впливають на фізичний розвиток. Особливості фізичного розвитку у спортсменів різних спеціалізацій. Роль спадковості.

Методи вивчення морфофункціональних особливостей організму спортсмена. Поняття про антропометрію. Основні вимоги при проведенні антропометричних обстежень. Антропометричний інструментарій, його характеристика. Антропометричні точки, місця їх визначення. Визначення поздовжніх, поперечних (діаметрів) і обвідних розмірів тіла. Визначення товщини шкірно-жирових складок. Рентгенографічний метод дослідження. Використання сучасних методів вивчення закономірностей адаптації організму спортсменів.

ТЕМА 14. АНТРОПОМЕТРИЯ. ПРОПОРЦІЇ ТА СОМАТОТИПИ.

Загальні розміри і склад тіла. Поняття про тотальні розміри тіла: довжина, вага, обвід грудної клітки. Склад тіла людини. Моделі складу тіла людини. Методи визначення компонентів ваги тіла. Зміни складу тіла під впливом занять спортом.

Пропорції тіла. Поняття про пропорції тіла. Модулі і канони. Статеві і вікові особливості в пропорціях тіла. Способи оцінки пропорцій тіла. Основні типи пропорцій тіла. Класифікація пропорцій тіла. Пропорції тіла у спортсменів різних спеціалізацій.

Конституційні особливості організму і їх роль в спортивній практиці. Поняття про конституцію. Фактори, що обумовлюють конституцію людини. Ознаки, що лежать в основі конституції людини. Класифікація конституцій людини. Основні типи конституції, їх ознаки. Критерії оцінки конституції людини: форма грудної клітки, живота, спини, ніг, ступінь розвитку мускулатури жирових відкладень, їх локалізація і величина поверхні тіла. Поняття про поставу, її види, ознаки. Конституційні особливості статури спортсменів різних спеціалізацій.

4. Структура освітнього компонента

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	денна форма					
	Усього	Аудиторні	у тому числі			
			Лекції	Семінари	Практичні	Самостійна робота
1 семестр						
Змістовий модуль 1. РІВНІ ОРГАНІЗАЦІЇ ОРГАНІЗМУ. АНАТОМІЯ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ (50 балів)						
Тема 1. Вступ. Предмет і завдання дисципліни «Анатомія людини і спортивна морфологія». Рівні організації організму людини. Молекулярний рівень. Клітинний рівень. Цитологія.	10	6	2	2	2	4
Тема 2. Тканинний рівень організації організму людини. Гістологія. Рівні організації організму людини: органи, фізіологічні системи, функціональні системи, організм.	12	8	2	-	6	4
Тема 3. Анатомія опорно-рухового апарату	10	4	2	2	-	6
Тема 4. Анатомія скелету людини. Вчення про м'язи	6	2	2	-	-	4
Модульна контрольна робота 1	2	2	-	-	2	-
Разом за змістовним модулем 1	40	22	8	4	10	18
Змістовий модуль 2. АНАТОМІЯ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ, ДИХАЛЬНОЇ, ТРАВНОЇ, СЕЧОВИДІЛЬНОЇ СИСТЕМ (50 балів)						
Тема 5. Анатомія серцево-судинної системи	10	6	2	-	4	4
Тема 6. Анатомія дихальної системи	10	6	2	2	2	4
Тема 7. Анатомія травної системи	10	6	2	2	2	4
Тема 8. Анатомія сечовидільної системи	8	4	2	-	2	4

Модульна контрольна робота 2	2	2	-	-	2	-
Усього годин за змістовним модулем 2	40	24	8	4	12	16
Разом за семестр	80	26	16	8	22	32
2 семестр						
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 3. АНАТОМІЯ ЕНДОКРИННОЇ, НЕРВОВОЇ І СЕНСОРНИХ СИСТЕМ (30 балів)						
Тема 9. Ендокринна система людини	10	4	2	-	2	6
Тема 10. Нервова система: будова і функції	12	8	2	2	4	4
Тема 11. Сенсорні системи, або аналізатори	14	10	4	-	6	4
Модульна контрольна робота 3	2	2	-	-	2	-
Усього годин за змістовним модулем 3	40	26	8	4	14	14
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 4. СПОРТИВНА МОРФОЛОГІЯ (40 балів)						
Тема 12. Спортивна морфологія як наука	12	4	2	2	-	8
Тема 13. Спортивний відбір. Адаптація.	4	2	2	-	-	2
Тема 14. Антропометрія. Пропорції та соматотипи.	12	8	2	4	2	4
Модульна контрольна робота 4	2	2	-	-	2	-
Разом за змістовним модулем 4	30	16	6	6	4	14
Разом за семестр	58	42	14	10	18	28
Усього годин	150	88	30	18	40	62

5. Теми семінарських занять

№ з/п	№ модуля/ теми	Назва теми	Кількість Годин
1	1/1	Цитологія. Історія відкриття клітин.	2
2	1/3	Морфологічні зміни кісток під дією занять спортом. Вікові зміни мінерального складу кісток.	2
3	2/6	Анатомія дихальної системи	2

4	2/7	Біологічне значення травлення. Система органів травлення.	2
5	3/10	Будова і функціональне значення різних відділів нервової системи. Будова і функції спинного мозку. Будова і функції головного мозку.	2
6	3/11	Сенсорна система рівноваги, або вестибулярний апарат: будова та функції.	2
7	4/12	Історія розвитку спортивної морфології. Визначні вчені-морфологи.	2
8	4/14	Основні вимоги при проведенні антропометричних обстежень.	2
9	4/14	Антропометричний інструментарій, його характеристика.	2
УСЬОГО ГОДИН			18

6. Теми практичних занять

№ з/п	№ модуля/ теми	Назва теми	Кількість Годин
1	1/1	Мікроскопічна будова клітин організму людини	2
2	1/2	Мікроскопічна будова тканин	2
3	1/2	Рівні організації організму людини	2
4	1/2	Анатомічні особливості опорно-рухового апарату	2
	1	Модульна контрольна робота 1	2
5	2/5	Морфофункціональні особливості системи крові і кровообігу	4
6	2/6	Особливості будови і функції органів дихання	2
7	2/7	Анатомічні особливості органів травної системи	2
8	2/8	Анатомічні особливості органів сечовидільної системи	2
	2	Модульна контрольна робота 2	2
9	3/9	Ендокринна система: місцезорозміщення, гормони, вплив на ріст і розвиток організму	2
10	3/10	Нервова система: будова і функції	2
11	3/10	Визначення коефіцієнту функціональної асиметрії мозку	2
12	3/11	Виявлення наявності сліпої плями на сітківці	2

		ока	
13	3/11	Дослідження слухової та вестибулярної сенсорної систем	2
14	3/11	Дослідження смакової та нюхової сенсорних систем.	2
	3	Модульна контрольна робота 3	2
15	4/14	Антропометрія. Методика дослідження фізичного розвитку	2
	4	Модульна контрольна робота 4	2
УСЬОГО ГОДИН			40

7. Теми лабораторних занять- не передбачені навчальним планом

8. Самостійна робота

№ з/п	№ модуля/ теми	Назва теми	Кількість годин
1	1/1	Клітинна теорія.	2
2	1/1	Функціональне значення окремих структур клітини.	2
3	1/2	Саморегуляція – універсальна властивість організму.	2
4	1/3	Хімічний склад і фізичні властивості кісток.	2
5	1/3	Види зрощення кісток за допомогою сполучної, хрящової та кісткової тканини.	4
6	1/4	Профілактика та корекція неправильної постави. Причини неправильної постави.	4
7	2/5	Склад крові: плазма та формені елементи – еритроцити, лейкоцити, тромбоцити.	2
8	2/5	Зсідання крові як захисна реакція організму.	2
9	2/6	Газообмін у легенях і тканинах.	2
10	2/6	Регуляція дихання.	2
11	2/7	Будова і функції товстого кишечника. Будова і функції глотки і стравоходу.	4
12	2/8	Нефрон: будова, функції, різновиди.	4

		Первинна і вторинна сеча: склад, порівняльна характеристика.	
13	3/9	Прищитоподібні залози. Вилочкова залоза (тимус). Підшлункова залоза як залоза внутрішньої секреції. Надниркові залози. Статеві залози.	6
14	3/10	Ретикулярна формація. Лімбічна система головного мозку.	4
15	3/11	Жовта пляма. Сліпа пляма. Слухова сенсорна система: загальна будова та функції.	2
16	3/11	Шкірні рецептори: розміщення, особливості будови, функції.	2
17	4/12	Значення спортивно морфології в системі підготовки тренерів і педагогів по фізичному вихованні.	4
18	4/12	Пропорції тіла	2
19	4/12	Визначні вчені-морфологи	2
20	4/13	Конституційні особливості спортсмена та їх роль в спортивній практиці	2
21	4/14	Конституційні особливості статури спортсменів різних спеціалізацій.	2
22	4/14	Поняття про поставу, її види, ознаки.	2
УСЬОГО ГОДИН			62

9. Методи та технології навчання

Методи викладання освітнього компонента анатомія людини з основами динамічної морфології спрямовані на розв'язання навчальних завдань.

Вибір методів і технологій викладання та навчання здійснюється залежно від мети заняття, змісту, навчальних можливостей здобувачів освіти, особливостей особистості викладача, матеріально-технічного забезпечення.

Засоби навчання, які застосовуються при викладанні дисципліни, є словесні, наочні й практичні. Серед форм та методів подачі навчального матеріалу з педагогіки застосовуються:

1. Структурно-логічне навчання: поетапна організація системи навчання, що забезпечує логічну послідовність постановки і вирішення дидактичних завдань на основі поетапного відбору їх змісту, форм, методів і засобів із урахуванням діагностування результатів;

2. Контекстне навчання: ґрунтується на інтеграції різних видів

діяльності, як навчальної, наукової, так і практичної.

3. Імітаційне навчання, основою якого є імітаційно-ігрове моделювання в умовах навчання процесів, що відбуваються в реальній системі.

4. Проблемне навчання, яке здійснюється на основі ініціювання самостійного пошуку здобувачем освіти знань через проблематизацію (викладачем) навчального матеріалу.

Застосовуються професійно-ігрові технології викладання: дидактичні системи використання різноманітних «ігор», під час проведення яких формуються вміння вирішувати завдання на основі компромісного вибору (ділові та рольові ігри, імітаційні вправи, індивідуальний тренінг, комп'ютерні програми тощо); діалогово-комунікаційні технології: сукупність форм і методів навчання, заснованих на діалоговому мисленні у взаємодіючих дидактичних системах суб'єкт-суб'єктного рівня.

Подані матеріали дозволяють здобувачеві освіти самостійно планувати терміни та обсяги змістової складової навчальної діяльності, прогнозувати її результативність

За рівнем активності: пояснювально-демонстраційний, дослідницький.

За функцією: усне викладання матеріалу, закріплення, самостійна робота щодо засвоєння навчального матеріалу, перевірка і оцінка знань та умінь.

Самостійна робота здобувачів освіти включає дві складові: самостійна підготовка до аудиторних занять, до занять у режимі онлайн, підготовка до тематичного тестового контролю та рубіжного контролю.

10. Методи та форми контролю

Методами та формами контролю результатів навчання є: екзамен, стандартизовані тести, реферати, презентації результатів виконаних завдань, студентські презентації; інші види індивідуальних та групових завдань.

Форми контролю знань здобувачів:

- поточний;
- модульний;
- підсумковий (екзамен).

Поточний контроль знань здобувачів протягом одного семестру включає оцінку за роботу на семінарських заняттях, практичну та самостійну роботу.

Модульний контроль знань здійснюється через проведення аудиторних письмових контрольних робіт або комп'ютерного тестування.

Підсумковий контроль знань проводиться у формі екзамену за

екзаменаційними білетами, кожен з яких включає три питання (усно).

Екзамен є обов'язковою підсумковою формою контролю, яка дає змогу оцінити системне, а не фрагментарне засвоєння навчального матеріалу і не може бути зведена до рівня поточних форм контролю.

Оцінювання знань здобувачів освіти здійснюється за 100-бальною шкалою, яка переводиться відповідно у національну шкалу («відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно») та шкалу європейської кредитно-трансферної системи (ЄКТС - A, B, C, D, E, FX, F).

Критерії та засоби оцінювання запланованих програмних результатів навчання

Критеріями ефективності запланованих результатів навчання є глибина та дієвість знань, системність та усвідомленість знань.

Методами і засобами оцінювання підготовки до занять та виконання практичних завдань виступають: усний контроль (індивідуальне і фронтальне опитування здобувачів освіти); засоби письмового контролю (тестові завдання, контрольні роботи, ситуаційні задачі), індивідуальні завдання – написання рефератів.

Рейтингова система оцінювання дозволяє врахувати рівень знань, поточну підготовку студентів до аудиторних занять та визначити рівень засвоєння навчального матеріалу окремої теми. Підсумкова оцінка виставляється після складання заліку за рейтинговими показниками.

Норми і критерії оцінювання знань запланованих програмних результатів навчання
Рівень досягнень А, (бали 90-100). Здобувач освіти відповідно до програми виявив всебічні, системні й глибокі знання навчального матеріалу, володіє відомостями з основної і додаткової літератури, сформулював повні відповіді на всі поставлені запитання, виявив креативність та уміння творчого застосування набутих теоретичних знань для вирішення практичних завдань; має загальний високий рівень ерудиції та культури мови, здатний до самостійного поповнення надбаних знань і умінь у процесі подальшої навчальної роботи та професійної діяльності.
Рівень досягнень В, (бали 82 - 89). Здобувач освіти міцно засвоїв програмний матеріал, вміє логічно і послідовно його викласти, має повні та системні знання з дисципліни, точно формулює означення й правила, не допускає істотних помилок у відповідях на запитання, вільно оперує навчальним матеріалом дисципліни, знає наукову й довідкову літературу, має здатність до самостійного поповнення та оновлення знань.

Рівень досягнень С, (бали 75 - 81). Здобувач освіти виявив системні й глибокі знання навчального матеріалу, володіє відомостями з основної літератури, виявив уміння застосування набутих теоретичних знань для вирішення практичних завдань, глибоко розуміє матеріал. Знання здобувача освіти з окремих тем мають неповний характер, немає достатньої самостійності в аргументації відповідей, у відповідях він допускає недоліки, які може самостійно виправити.
Рівень досягнень D, (бали 64 - 74). Здобувач освіти виявив знання основного навчального матеріалу в необхідному для подальшого навчання і майбутньої фахової діяльності обсязі, вияв поверхову обізнаність з основною і додатковою літературою, давав неповні відповіді на поставлені запитання із застосуванням певних штамів, виявив уміння репродуктивного вирішення практичних завдань, у процесі їхнього виконання допускав суттєві помилки, які міг усунути лише за допомогою викладача.
Рівень досягнень E, (бали 60 - 63). Здобувач освіти володіє навчальний матеріал поверхово й фрагментарно.
Рівень досягнень FX, (бали 35 - 59). Здобувач освіти не засвоїв переважної частини програмного матеріалу, має поверхове, фрагментарне уявлення про дисципліну, допускав принципові помилки при виконанні передбачених програмою завдань, на більшість запитань не давав відповіді, не здатний використати наявні знання під час виконання простих практичних завдань, але спроможний самостійно доопрацювати програмний матеріал і підготуватися до повторного складання.
Рівень досягнень F, (бали 1 - 34). Оцінка «незадовільно». Здобувач освіти не опанував навчальним матеріалом, не має знань із більшої його частини, не дає відповіді на більшість поставлених завдань, не спроможний самостійно опанувати програмним матеріалом і потребує повторного вивчення дисципліни.

Шкала оцінювання

№ з/п	За шкалою ВГПК (в балах)	За шкалою ECTS	За національною шкалою
1.	90-100	A	Відмінно
2.	82-89	B	Добре
3.	75-81	C	Добре
4.	64-74	D	Задовільно
5.	60-63	E	Задовільно
6.	35-59	FX	Незадовільно з

			можливістю повторного складання
7.	1-34	F	Незадовільно з обов'язковим повторним курсом

11. Рекомендовані джерела інформації

11.1. Базова література

1. Анатомія людини: у 3 т. Т.1 / А.С. Головацький та ін. Вінниця: Нова Книга, 2013. 386с.
2. Анатомія та фізіологія з патологією: підручник / Я.І. Федонюк та ін. Тернопіль: ТДМУ, 2012. 676 с.
3. Гриньків М. Я., Вовканич Л. С., Музика Ф. В. Спортивна морфологія (з основами вікової морфології): навч. посіб. Львів. держ. ун-т фіз. культури, Каф. анатомії та фізіології. Львів : ЛДУФК, 2015. 300 с.
4. Куцериб Т. Гриньків М., Музика Ф. Анатомія людини з основами морфології : навчальний посібник. Львів : ЛДУФК, 2019. 86 с.
5. Спортивна морфологія: навч. - метод. посіб. до лабораторних занять. / Ф. В. Музика та ін. Львів: Сполом, 2009. 78 с.
6. Чижик В. В., Запорожець О. П. Морфологія рухової активності: підручник. Київ. 2017. 208 с.

11.1. Допоміжна література

1. Маліков М.В., Свасьєв А.В., Богдановська Н.В. Функціональна діагностика у фізичному вихованні і спорті: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Запоріжжя: ЗДУ, 2006. 227 с.
2. Міжнародна анатомічна термінологія (латинські, українські, російські та англійські еквіваленти) / В. Г. Черкасов та ін. Вінниця: НоваКнига, 2010. 392 с.
3. Сергієнко Л.П. Спортивна генетика: Підручник для студ. вищих навч. закл. фіз. вих. і спорту. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2009. 944 с.
4. Сергієнко Л.П. Спортивний відбір: теорія та практика. Підручник. У 2 кн. Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 2009. Кн. 1. 672 с.
5. Сергієнко Л.П. Спортивний відбір: теорія та практика. Підручник. У 2 кн. Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 2010. Кн. 2. 784 с.

11.3. Інтернет-ресурси

1. Internet-pecypc www.library.vspu.edu.ua
2. Internet-pecypc <http://meduniver.com/Medical/Book/11.html>
3. <http://bdpu.org/elearning.html>
4. <http://bdpu.org/library.html>