

Силабус курсу

Анатомія людини з основами спортивної морфології

Ступінь вищої освіти – бакалавр

Освітньо-професійна програма 017 «Фізична культура і спорт»

Рік навчання: 1, Семестр: 1-2

Кількість кредитів: 9 Мова викладання: українська

Керівник курсу

ПІП

К.біол.н., доц. Безпалова Наталія Миколаївна

Контактна інформація nbezpalo7@gmail.com, +380509256037

Опис дисципліни

Дисципліна “Анатомія людини з основами спортивної морфології” спрямована на формування у студентів теоретичних знань та вироблення практичних навичок щодо знань про будову організму людини з урахуванням його історичного розвитку у взаємозв’язку із зовнішнім середовищем, віковими та індивідуальними особливостями і тих змін, які відбуваються в ньому під впливом фізичних навантажень. Дисципліна орієнтує на вміння розв’язувати комплексні проблеми у проведенні навчально-тренувального процесу, тренувальних зборів, секційних занять, що передбачає проведення дослідження та здійснення інновацій

Структура курсу

Години Лек/Сем	Тема	Результати навчання	Завдання
2/2	1. Предмет, мета і завдання функціональної анатомії.	Знати будову клітини. Зарисувати загальний план будови клітини та позначити її складові. Дати визначення, що таке мітоз, амітоз, мейоз. Розглянути формені елементи крові і плазми. Розглянути структурні компоненти тканин, види тканин, дати характеристику, призначення. Навести приклади, з яких тканин побудовані органи. Дати визначення, що таке орган, система органів, організм в цілому, його зв'язок із зовнішнім середовищем. Нові слова записати до анатомічного словника.	Поточне опитування

2/2	2. Будова клітини, тканини, кістки.	Знати складові клітини. Вивчити будови тканин, кістки. Замалювати схематично будову клітини, тканин, кістки.	Поточне опитування, тести
2/2	3. Кістки скелета.	Розглянути будову, функції кісток скелета.	Поточне опитування
2/2	4. Огляд кісткової системи у спортсменів	Зарисувати будову стегнової кістки, позначити діяфіз, метафізи, епіфізи. Зарисувати види суглобів (кулястий, сідлоподібний, циліндричний, виростковий, плоский, блокоподібний, чашоподібний, еліпсоподібний). Вміти пояснити поняття про площини та осі. Розглянути будову хребетного стовпа. Зарисувати силует хребта в сагітальній площині і позначити його відділи та вигини. Ознайомитись з будовою хребців на прикладі грудного хребця. Зарисувати та позначити його будову та з'єднання. Кістки черепа. Розглянути особливості будови хребців всіх відділів хребта. Розглянути будову грудної клітки. Описати особливості будови грудної клітки спортсмена. Розглянути скелет плечового пояса, верхньої вільної кінцівки, тазу і нижньої вільної кінцівки.	
2/2	Тема 5. М'язова система.	Розглянути назви, розміщення, функцію м'язів голови і шиї.	Поточне опитування, тести
2/2	Тема 6. М'язова система.	Звернути увагу на місце прикріплення цих м'язів. Вміти показати в атласі, на муляжі м'язи голови і шиї.	
2/2	Тема 7. М'язова система.	Вивчити м'язи, які забезпечують рухи голови і шиї (згинання, розгинання, нахили в сторони, повороти).	
2/2	Тема 8. М'язова система. 9. М'язова система.	Замалювати будову м'яза, класифікації м'язів. В словник записати визначення: м'яз, сухожилок, фасція.	
		Використовуючи муляжі, показати м'язи плечового пояса і вільної верхньої кінцівки. Назвати м'язи, що забезпечують рухи плечового пояса і вільної верхньої кінцівки. Розглянути назви, розміщення і функції м'язів спини. Виділити три основні топографічні групи м'язів тулуба: м'язи спини, м'язи грудної клітки і м'язи живота. Звернути увагу на загальні особливості прикріплення цих м'язів. Показати м'язи тазу і вільної нижньої кінцівки. Назвати м'язи, що забезпечують рухи тазу і вільної нижньої кінцівки. Оформити таблицю топографії м'язів.	

2/2	10. Головні специфічні особливості будови опорно-рухового апарату людини.	Знати специфічні особливості будови опорно-рухового апарату людини. Ознайомитися з суглобовим апаратом людини, знати будову суглобів. Замалювати схематично будову плечового, ліктьового, кульшового та колінного суглобів.	Поточне опитування
2/2	11. Головні специфічні особливості будови опорно-рухового апарату людини.		
2/2	12. Аналітичний аналіз рухів.	Вміти робити аналітичний аналіз рухів. Знати види і режими роботи м'язів.	Поточне опитування
2/2	13. Види і режими роботи м'язів	Назвати види роботи м'язів. Проводити анатомічний аналіз положень і рухів тіла людини.	
2/2	14. Загальні поняття рельєфної анатомії.	Зробити загальну класифікацію рухів. Знати загальні поняття рельєфної анатомії.	
2/2	15. Анатомічна будова серцево-судинної системи.	На муляжі розглянути будову серця. Визначити його границі, положення, проекцію на зовнішню поверхню тіла.	Поточне опитування, тести
2/2	16. Велике, мале кола кровообігу.	Знайти на муляжі частини і структури серця. Замалювати кола кровообігу, будову кровоносних судин.	
2/2	17. Анатомічна будова дихальної системи.	На муляжах, плакатах розглянути будову органів дихання: носа, трахеї, головних бронхів, плеври, бронхіального дерева, легень, плеври, схематично зарисувати будову легень.	Поточне опитування, тести
2/2	18. Анатомія органів дихання.	Знати, як відбувається газообмін в легенях. Знати показники частоти дихання у спокої та при навантаженнях, ЖЕЛ. Замалювати будову легень.	
2/2	19. Функціональна анатомія лімфатичної та імунної систем.	Користуючись атласом ознайомитись з будовою лімфатичних судин і вузлів частин тіла людини. Вивчити значення імунної системи.	Поточне опитування, тести
2/2	20. Лімфатична система і органи.	Схематично зарисувати будову лімфатичного вузла і тік лімфи по судинах.	
2/2	21. Анатомія нервової системи.	В анатомічному атласі, на муляжі розглянути будову головного і спинного мозку.	Поточне опитування, тести
2/2	22. Провідні шляхи головного і спинного мозку.	На скелеті людини визначити межі спинного мозку, їх проекцію на хребетний стовп. Розглянути провідні шляхи головного і спинного мозку. Схематично замалювати головний, спинний і довгастий мозок. Виписати в анатомічний словник нові слова.	

2/2	23. Автономна нервова система.	Вивчити будову автономної нервової системи. Знати функції симпатичної та парасимпатичної нервової системи. Вміти показати основні сплетення автономної нервової системи. Записати у анатомічному словнику нові слова.	Поточне опитування
2/2	24. Короткий огляд вегетативної іннервації органів.		
2/2	25. Анатомічна будова травної системи.	Користуючись муляжами, атласом вивчити будову та функції органів травної системи. Вивчити будову і функції печінки та підшлункової залози. Схематично зарисувати травний канал.	Поточне опитування, тести
2/2	26. Анатомія органів травної системи.		
2/2	27. Анатомія сечостатевої системи.	Використовувати муляжі, атлас для ознайомлення з будовою і функціями сечовидільної і статевої систем.	Поточне опитування, тести
2/2	28. Анатомічна будова залоз внутрішньої секреції.	Вміти показати на муляжі залози внутрішньої секреції. Знати будову залоз внутрішньої секреції і функції, які вони виконують. Схематично замалювати у зошитах залози внутрішньої секреції. Записати у анатомічному словнику нові слова.	Поточне опитування, тести
2/2	29. Анатомія залоз внутрішньої секреції.		
2/2	30. Анатомічна будова органів чуття.	Ознайомитись з будовою органів чуття, вміти показати їх на муляжі. Розглянути додаткові структури ока. Вивчити шлях зорового аналізатора. В анатомічному атласі розглянути присінково-завитковий орган, знати його будову. Схематично замалювати органи чуття. Записати в анатомічний словник нові слова.	Поточне опитування, тести
2/2	31. Анатомія органів чуття.		
3/3	32. Спортивна морфологія	Вміти виміряти ріст, масу тіла, окружність грудної клітки, форму стопи та визначати плоскостопість. Використовувати метод індексів і виявляти рівень фізичного розвитку. Визначити пропорції тіла спортсменів різної спеціалізації.	Поточне опитування
2/2	33. Фізичний розвиток людини	Ознайомитися з процесом фізичного розвитку людини.	Поточне опитування
2/2	34. Фізичний розвиток людини		
2/2	35. Адаптація систем організму до фізичних навантажень	Знати процеси адаптації систем організму до фізичних навантажень. Знати механізми перебудови функцій організму при виконанні різних фізичних вправ в залежності від переміщення в просторі.	Поточне опитування
2/2	36. Основи вікової морфології	Ознайомитися з процесами розвитку організму в онтогенезі.	Поточне опитування
2/2	37. Основи вікової морфології		

Літературні джерела

1. Анатомія людини : підручник для студ. фарм. ф-ту. Матешук-Вацеба Л. Р. - 2021. - 400с.
2. Безпалова Н. М. Анатомія людини з основами спортивної морфології. Методичні вказівки до практичних занять для студентів спеціальності «Фізична культура і спорт» / Укл. Безпалова Н. М. – Тернопіль : ЗУНУ, 2021 – 192 с.
3. Безпалова Н.М. Тестові питання до модуля "опорно-руховий апарат". Методичні вказівки до практичних занять з курсу "Анатомія людини з основами спортивної морфології" для студентів спеціальності «Фізична культура і спорт» / Укл. Безпалова Н. М. – Тернопіль : ЗУНУ, 2021 – 32 с.
4. Безпалова Н.М. Морфологічна будова тіла та типи конституцій. Методичні вказівки до практичних занять з курсу "Анатомія людини з основами спортивної морфології" для студентів спеціальності «Фізична культура і спорт» / Укл. Безпалова Н. М. – Тернопіль : ЗУНУ, 2021 – 28 с.
5. Білл Брайсон. The Body. A Guide for Occupants. В-во: Transworld Digital. 2019 – 464с.
6. Головацький А.С., Черкасов В.Г., Сапін М.Р. Анатомія людини: підручник у 3-х томах, Вінниця, Нова книга.-2022, 368с.
7. Куцериб Т. Анатомія людини з основами морфології : навч. посібн.-практ. / Тетяна Куцериб, Мирослава Гриньків, Федір Музика. – Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2020. – 252 с.
8. Нормальна анатомія людини. — 2-ге вид. Матешук-Вацеба Л. Р. - 2019. - 432с.
9. Свааб Дік. Наш творчий мозок. Х.: Клуб сімейного дозвілля. – 2019 – 960с.
10. Стів Паркер, Піта Картер, Сьюзан Олдрідж, Мартін Пейдж. The Brain Book. В-во: DK (Dorling Kindersley). - 2019 – 264с.
11. Томас Майєрс. Фасціальний реліз для структурного балансу. К.:В-во: Форс. 2020 – 320с.
12. Федонюк Я.І. Функціональна анатомія: підр. Для студентів навчальних закладів з фізичного виховання і спорту III-IV рівнів акредитації / Я.І. Федонюк, Б.М. Мицкан., С.Л. Попель та інші. – Тернопіль : навч. кн. – Богдан, 2007. – 552 с.
13. Фредерік Мартіні. Анатомічний атлас людини. К.: Медицина. 2018 – 128с.
14. Чернокульський С.Т. Анатомія м'язів (міологія). Навчально-методичний посібник з анатомії людини. В-во: Книга-плюс. 2019 – 160с.

Політика оцінювання

У процесі вивчення дисципліни «Анатомія людини з основами спортивної морфології» використовуються такі засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання: поточне опитування, тестування; оцінювання результатів модульної контрольної роботи; оцінювання комплексного практичного індивідуального завдання; оцінювання результатів самостійної роботи студентів; інші види індивідуальних та групових завдань; екзамен.

Політика щодо дедлайнів і перескладання. Для виконання індивідуальних завдань і проведення контрольних заходів встановлюються конкретні терміни. Перескладання модулів відбувається з дозволу дирекції факультету за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний). Політика щодо академічної доброчесності. Використання друкованих і електронних джерел інформації під час контрольних заходів та екзаменів заборонено.

Політика щодо відвідування. Відвідування занять є обов'язковим компонентом оцінювання. За об'єктивних причин (наприклад, карантин, воєнний стан, хвороба, закордонне стажування) навчання може відбуватись в он-лайн формі за погодженням із керівником курсу з дозволу дирекції факультету.

Оцінювання

Підсумковий бал (за 100-бальною шкалою) з дисципліни «Анатомія людини з основами спортивної морфології» визначається як середньозважена величина, в залежності від питомої ваги кожної складової залікового кредиту:

Форми контролю	Вагові коефіцієнти	Поточне опитування	Завдання для індивідуальної роботи	Виконання тестових завдань	Підсумкова робота (модульна, ректорська, КПІЗ, екзамен)
Модуль 1	20%	40 балів (1-20 лекція по 2 бала)	10 балів (5-малюнок, 5-словник)	10 балів	40 балів Модульна робота (експрес опитування або робота в MOODLE-тести по змістовим модулям)
Модуль 2 (ректорська контрольна робота)	20%	36 балів (21-38 лекція по 5 балів)	14 балів (7-малюнок, 7-словник)	10 балів	40 балів Модульна робота (робота в MOODLE-25 індивідуальних тестів)
Модуль 3 (КПІЗ + тренінг)	20%	-	-	-	80 балів КПІЗ + 20 балів тренінг
Модуль 4 (письмовий екзамен)	40%	-	-	-	100 балів (письмова робота: 3 питання по 30+30+40 балів, або робота в MOODLE-10 питань тесту-20 балів, 1 питання письмове-25 балів, 2 питання письмове-25 балів, 3 питання письмове-30 балів)

Шкала оцінювання:

За шкалою ЗУНУ	За національною шкалою	За шкалою ECTS
90–100	відмінно	A (відмінно)
85–89	добре	B (дуже добре)
75-84		C (добре)
65-74	задовільно	D (задовільно)
60-64		E (достатньо)
35-59	незадовільно	FX (незадовільно з можливістю повторного складання)
1-34	незадовільно	F (незадовільно з обов'язковим повторним курсом)