

Київський національний університет  
будівництва і архітектури  
Кафедра Фізичного виховання і спорту  
«Затверджую»

Шифр Спеціальності <b>017</b>	Назва спеціальності, освітньої програми <b>Фізична культура і спорт</b>	Сторінка 1 з 4
-------------------------------------	---	----------------

Завідувач кафедри  
Шамич О.М.

« 31 » травня 2023 р.




Розробник силябусу  
Колядич О.І.



### СИЛАБУС

### АНАТОМІЯ ЛЮДИНИ І СПОРТИВНА МОРФОЛОГІЯ

(назва освітньої компоненти (дисципліни))

1) Шифр за освітньою програмою: <u>ОК.17</u>
2) Навчальний рік: <u>2023-2024</u>
3) Освітній рівень: <u>Бакалавр</u>
4) Форма навчання: <u>денна, заочна, дуальна, дистанційна, змішана</u>
5) Галузь знань: <u>01 ОСВІТА/ПЕДАГОГІКА</u>
6) Спеціальність, назва освітньої програми: <u>017 Фізична культура і спорт</u>
8) Статус освітньої компоненти: (обов'язкова чи вибіркова) <u>обов'язкова</u>
9) Семестр: <u>I, II</u>
11) Контактні дані викладача: (зазначається посада, вчений ступінь, ПІБ викладача, корпоративна адреса електронної пошти, телефон, посилання на сторінку викладача на сайті КНУБА) старший викладач, О.І. Колядич, o_kolyadych@ukr.net, м/т. (050)694-98-02
12) Мова викладання: <u>українська</u>
13) Пререквізити (дисципліни-попередники, які необхідно вивчити, щоб слухати цей курс): <u>заняття обраним видом спорту; дисципліни загальної середньої освіти; Вступ до спеціальності, Теорія спорту.</u>
14) Мета курсу: <u>формування знань про особливості будови тканин, органів і систем організму людини, а також про основні особливості морфологічних змін організму під впливом спортивної діяльності.</u>

15) Результати навчання:				
№	Програмний результат навчання	Метод перевірки навчального ефекту	Форма проведення занять	Посилання компетентності
1.	ПРН14. Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.	Опитування, доповіді, контрольні роботи, презентації, тестування, співбесіди, залік, екзамен.	Лекції, практичні заняття, консультації	ІК ЗК 01,12 СК 07,14
2.	ПРН15. Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.			ІК ЗК 01,12 СК 07,,14
3	ПРН21. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.			ІК ЗК 01,12 СК 07,14

**16) Структура курсу (для денної/заочної):**

Лекції, год.	Практичні заняття, год.	Лабораторні заняття, год.	Курсовий проект/ курсова робота РГР/Контрольна робота	Самостійні робота здобувача, год.	Форма підсумко- вого контролю
30	20		Контрольна робота	40	Залік
20	20			50	Екзамен
<b>Сума годин:</b>				180	
<b>Загальна кількість кредитів ECTS</b>				6	
<b>Кількість годин (кредитів ECTS) аудиторного навантаження:</b>				50	
				40	

**17) Зміст курсу (Д/З форми): (окремо для кожної форми занять – Л/Пр/Лаб/ КР/СРС)****Програма навчальної дисципліни****(денна форма)****Модуль 1. (I семестр)****Змістовний модуль 1. (30 г.) Анатомія людини як наука. Osteологія. Міологія.****Лекція 1. Вступ до анатомії людини.**

1. Предмет "Анатомія людини", його завдання і зв'язок з іншими науками.
2. Роль морфології в становленні та розвитку спортивної медицини, біомеханіки, фізичної реабілітації. Значення курсу.
3. Історія розвитку анатомії як науки.
4. Традиційні та сучасні методи досліджень.

**Лекція 2. Організм як цілісна, відкрита, саморегулююча система.**

1. Основні властивості живого організму.
2. Рівні структурної організації живих систем: клітинний, тканинний, органний, системний, організмівий.
3. Типи конституції людини.

**Лекція 3. Клітина - структурно-функціональна одиниця живого.**

1. Цитологія – наука про клітину.
2. Типи клітин та їх функції.
3. Методи дослідження клітин.

**Лекція 4. Епітеліальні тканини.**

1. Гістологія як наука.
2. Типи тканин людини.
3. Одношаровий епітелій.
4. Багатошаровий епітелій.
5. Залозистий епітелій. Залози.
6. Шкіра як орган.

**Лекція 5. Тканини внутрішнього середовища.**

1. Загальна характеристика сполучних тканин.
2. Власне сполучні тканини.
3. Сполучні тканини зі спеціальними властивостями.

**Лекція 6. М'язові тканини.**

1. Гладка м'язова тканина.
2. Скелетна м'язова тканина.
3. Серцева м'язова тканина.

**Лекція 7. Нервова тканина.**

1. Будова нейронів.
2. Типи нейронів.
3. Нейроглія.
4. Будова синапсів.
5. Нервові волокна.

**Лекція 8. Кістка як орган.**

1. Будова кісток.
2. Хімічний склад кісток.
3. Класифікація кісток.

**Лекція 9. Скелет голови.**

1. Лицьовий череп.
2. Мозковий череп.

**Лекція 10. Скелет тулуба.**

1. Будова хребта людини.
2. Грудна клітка.

**Лекція 11. Скелет верхньої кінцівки.**

1. Пояс верхньої кінцівки.
2. Вільна верхня кінцівка.

**Лекція 12. Скелет нижньої кінцівки**

1. Пояс нижньої кінцівки.
2. Таз у цілому
3. Вільна нижня кінцівка.

**Лекція 13. Артросиндесмологія**

1. З'єднання кісток голови.
2. З'єднання кісток тулуба.
3. З'єднання кісток верхньої кінцівки.
4. З'єднання кісток нижньої кінцівки.

**Лекція 14. Перервні з'єднання кісток**

1. Будова суглобів.
2. Класифікація суглобів.
3. Функції суглобів.

**Лекція 15. Неперервні з'єднання кісток**

1. З'єднання кісток черепа.
2. Шви та їх класифікація.

**Змістовий модуль 2. (20 г.)****Практичні заняття:****Заняття 1. Тема для обговорення:** Основи міології.

1. Дайте визначення поняттю “міологія”.
2. Наведіть основні принципи класифікації м'язів.
3. Характеристика функціонування м'язів.
4. Методологія досліджень у міології.
5. Зробити висновок щодо розглянутої теми.

**Заняття 2. Тема для обговорення:** Морфологія м'язових тканин.

1. Проаналізуйте особливості будови різних типів м'язових тканин.
2. Охарактеризувати гладку м'язову тканину.
3. Охарактеризувати скелетну м'язову тканину.
4. Охарактеризувати гладку міокард.
5. Зробити висновок щодо розглянутої теми.

**Заняття 3. Тема для обговорення:** М'яз як орган.

1. Визначення м'язу як органу.
2. Основні види м'язів людини.
3. Охарактеризувати типи роботи м'язів.
4. Дайте означення синапсу.
5. Зробити висновок щодо розглянутої теми.

**Заняття 4. Тема для обговорення:** М'язи голови.

1. Загальна характеристика м'язів голови.
2. Охарактеризувати мимічні м'язи.
3. Охарактеризувати жувальні м'язи.
4. Зробити висновок щодо розглянутої теми.

**Заняття 5. Тема для обговорення:** М'язи шиї.

1. Загальна характеристика м'язів шиї.
2. Дати характеристику поверхневим м'язам шиї.
3. Охарактеризувати глибокі м'язи шиї.
4. Зробити висновок щодо розглянутої теми.

**Заняття 6. Тема для обговорення:** М'язи грудей.

1. Характеристика м'язів грудей.
2. Охарактеризувати поверхневі м'язи грудей.
3. Надати характеристику глибоким м'язам грудей.
4. Зробити висновок щодо розглянутої теми.

**Заняття 7. Тема для обговорення:** М'язи спини.

1. Загальна характеристика м'язів спини.
2. Виконайте характеристику поверхневих м'язів спини.
3. Охарактеризувати глибокі м'язи спини.
4. Зробити висновок щодо розглянутої теми.

**Заняття 8.** *Тема для обговорення:* М'язи живота.

1. Загальна характеристика м'язів живота.
2. Дати характеристику прямому м'язу живота.
3. Охарактеризувати косі м'язи живота.
4. Зробити висновок щодо розглянутої теми.

**Заняття 9.** *Тема для обговорення:* М'язи верхньої кінцівки.

1. Характеристика м'язів верхньої кінцівки.
2. Охарактеризувати м'язи поясу верхньої кінцівки.
3. Надати характеристику м'язам вільної верхньої кінцівки.
4. Зробити висновок щодо розглянутої теми.

**Заняття 10.** *Тема для обговорення:* М'язи нижньої кінцівки.

1. Загальна характеристика м'язів нижньої кінцівки.
2. Охарактеризувати м'язи поясу нижньої кінцівки.
3. Охарактеризувати м'язи вільної нижньої кінцівки.
4. Зробити висновок щодо розглянутої теми.
5. Поняття про фасції.

## Модуль 2 (II семестр)

**Змістовий модуль 1. (20 г.). Кардіологія. Спланхнологія. Ендокринологія. Неврологія. Естезіологія**

### **Лекція 1 Серцево-судинна система.**

1. Будова серця людини.
2. Артерії та їх типи.
3. Венозна система.
4. Капіляри.
5. Лімфатична система.
6. Органи кровотворення та імунна система.

### **Лекція 2. Система органів газообміну.**

1. Носова порожнина.
2. Гортань, особливості будови.
3. Трахея.
4. Головні бронхи.
5. Легені людини.
6. Плевра.

### **Лекція 3. Травна система.**

1. Ротова порожнина.
2. Глотка.
3. Стравохід.
4. Будова шлунка.
5. Печінка
6. Жовчний міхур
7. Підшлункова залоза.
8. Тонка кишка.
9. Товста кишка.

### **Лекція 4. Сечова система.**

1. Будова нирок людини.
2. Сечоводи.
3. Сечовий міхур.
4. Сечівник.

### **Лекція 5. Репродуктивна система.**

1. Жіноча статевая система.
2. Чоловіча статевая система

### **Лекція 6. Ендокринологія**

1. Будова гіпофіза.
2. Будова щитоподібної залози.
3. Будова прищитоподібних залоз
4. Будова підшлункової залози.
5. Надниркові залози.
6. Статеві залози.
7. Будова епіфіза.
8. Тимус, будова.

### **Лекція 7. Нервова система.**

1. Центральна нервова система.

2. Периферична нервова система.

#### **Лекція 8. Соматична нервова система.**

1. Значення ПНС людини.
2. Охарактеризувати функції периферичної соматичної нервової системи.
3. Характеристика складових ПНС.

#### **Лекція 9. Вегетативна нервова система.**

1. Поняття “вегетативна нервова система”.
2. Складові вегетативної нервової системи людини.
3. Симпатичний відділ вегетативної нервової системи людини.
4. Парасимпатичний відділ вегетативної нервової системи людини.

#### **Лекція 10. Органи чуття.**

1. Зоровий аналізатор.
2. Слуховий аналізатор.
3. Орган нюху.
4. Орган смаку.
5. Орган рівноваги.

### **Змістовий модуль 2. (20 г.)**

#### **Практичні заняття:**

**Заняття 1. Тема для обговорення:** Спортивна морфологія як наука.

1. Предмет, завдання і значення спортивної морфології.
2. Методи дослідження.
3. Антропометрія: антропометричний інструментарій, антропометричні точки, правила проведення.
4. Методика вимірювання поздовжніх, поперечних і обводних розмірів тіла.

**Заняття 2. Тема для обговорення:** Фізичний розвиток спортсменів і методи його оцінювання.

1. Визначення фізичного розвитку, його показники і фактори, які на нього впливають.
2. Методи оцінювання фізичного розвитку людини: метод індексів, метод стандартів і антропометричних профілів, метод кореляції.
3. Склад тіла і його відмінності у спортсменів різних спеціалізацій. Вікові і статеві відмінності складу тіла.
4. Лабораторні та польові методи визначення складу тіла.

**Заняття 3. Тема для обговорення:** Конституція, пропорції тіла та їх значення у спортивному відборі.

1. Поняття конституції та фактори, що її визначають.
2. Соматотип.
3. Конституційні схеми Чорноручького, Бунака, Штефка-Островського, Галанта, Шелдона і їх морфо-функціональна характеристика.
4. Пропорції тіла, фактори, що їх визначають і класифікації за Башкировим і за Бунаком.
5. Роль конституції та пропорцій тіла у спортивному відборі.
6. Морфологічний портрет спортсменів обраних видів спорту.

**Заняття 4. Тема для обговорення:** Адаптація, особливості і прояви.

1. Стадії адаптації: морфологічна та функціональна.
2. Визначення адаптації організму до фізичних навантажень.
3. Морфологічні прояви адаптації органів до підвищеного рівня функціонування: гіпертрофія, гіперплазія, прискорена регенерація.
4. Види гіпертрофії.
5. Атрофія від бездіяльності.
6. Рациональна та нерациональна форми адаптації.

**Заняття 5. Тема для обговорення:** Адаптація м'язової системи до фізичних навантажень.

1. Робоча гіпертрофія м'язів.
2. Фактори, що спричиняють робочу гіпертрофію та її механізм.
3. Морфологічні зміни, що виникають у будові м'язових волокон, м'язового черевця, сухожилкової частини м'язів.
4. Відмінності у впливі на м'язи навантажень динамічного та статичного характеру.
5. Зміни судинного русла та іннерваційного апарату.

**Заняття 6. Тема для обговорення:** Адаптація кісткової системи до фізичних навантажень.

1. Посилена нервова імпульсація і збільшення кровопостачання як фактори перебудови кістки при фізичних навантаженнях.
2. Зміни хімічного складу кісток.
3. Збільшення кількості кісткової тканини та перебудова остеонів.
4. Потовщення щільної і балок губчастої речовини.
5. Зміни розмірів кістково мозкової порожнини.
6. Посилення рельєфу кісток.

Прояви рациональної та нерациональної форм адаптації кісток в залежності від інтенсивності фізичних навантажень.

**Заняття 7.** *Тема для обговорення:* Адаптація серцево-судинної системи до фізичних навантажень. Адаптаційні зміни в серці та кровоносних судинах під впливом фізичних навантажень.

1. Зміни в розмірах, масі і будові серця у спортсменів.
2. Особливості будови серця у спортсменів з різною спрямованістю тренувального процесу.
3. Прискорена регенерація клітинних структур і незначна гіпертрофія міокарда як прояв раціональної адаптації серця до фізичних навантажень.
4. Механізм гіпертрофії міокарда.

**Заняття 8.** *Тема для обговорення:* Адаптаційні зміни у будові нервової системи та внутрішніх органів під впливом фізичних навантажень.

1. Зміна розміщення внутрішніх органів при виконанні спортивних вправ і її значення для їх функціонування. Вплив фізичних навантажень на секреторну та евакуаторну функції шлунка.
2. Адаптаційні зміни розмірів і внутрішньої будови печінки, нирок.
3. Структурні зміни у центральній та периферичній нервовій системі, в залозах внутрішньої секреції.
4. Залежність характеру змін від інтенсивності фізичних навантажень.

Управління адаптацією організму до фізичних навантажень.

**Заняття 9-10.** *Тема для обговорення:* Анатомічна характеристику рухів і положень тіла у зв'язку з потребами практичної діяльності.

1. Загальна характеристика положень тіла людини.
2. Загальна характеристика рухів тіла людини.
3. Виконати морфо-кінезіологічний аналіз положень і рухів тіла людини.
4. Зробити висновок щодо розглянутої теми.

## **Програма навчальної дисципліни**

**(заочна форма)**

### **Модуль 1. (I семестр)**

#### **Змістовний модуль 1. (14 г.) Анатомія людини як наука. Osteологія. Міологія.**

##### **Лекція 1. Вступ до анатомії людини.**

1. Предмет "Анатомія людини", його завдання і зв'язок з іншими науками.
2. Роль морфології в становленні та розвитку спортивної медицини, біомеханіки, фізичної реабілітації. Значення курсу.
3. Історія розвитку анатомії як науки.
4. Традиційні та сучасні методи досліджень.

##### **Лекція 2. Організм як цілісна, відкрита, саморегулююча система.**

1. Основні властивості живого організму.
2. Рівні структурної організації живих систем: клітинний, тканинний, органний, системний, організмовий.
3. Типи конституції людини.

##### **Лекція 3. Клітина - структурно-функціональна одиниця живого.**

1. Цитологія – наука про клітину.
2. Типи клітин та їх функції.
3. Методи дослідження клітин.

##### **Лекція 4. Епітеліальні тканини.**

1. Гістологія як наука.
2. Типи тканин людини.
3. Одношаровий епітелій.
4. Багатшаровий епітелій.
5. Залозистий епітелій. Залози.
6. Шкіра як орган.

##### **Лекція 5. Тканини внутрішнього середовища.**

1. Загальна характеристика сполучних тканин.
2. Власне сполучні тканини.
3. Сполучні тканини зі спеціальними властивостями.

##### **Лекція 6. М'язові тканини.**

1. Гладка м'язова тканина.
2. Скелетна м'язова тканина.
3. Серцева м'язова тканина.

##### **Лекція 7. Нервова тканина.**

1. Будова нейронів.
2. Типи нейронів.
3. Нейроглія.
4. Будова синапсів.
5. Нервові волокна.

#### **Змістовний модуль 2. (16 г.)**

### **Практичні заняття:**

**Заняття 1. Тема для обговорення:** Основи міології.

1. Дайте визначення поняттю “міологія”.
2. Наведіть основні принципи класифікації м'язів.
3. Характеристика функціонування м'язів.
4. Методологія досліджень у міології.
5. Зробити висновок щодо розглянутої теми.

**Заняття 2. Тема для обговорення:** Морфологія м'язових тканин.

1. Проаналізуйте особливості будови різних типів м'язових тканин.
2. Охарактеризувати гладку м'язову тканину.
3. Охарактеризувати скелетну м'язову тканину.
4. Охарактеризувати гладку міокард.
5. Зробити висновок щодо розглянутої теми.

**Заняття 3. Тема для обговорення:** М'яз як орган.

1. Визначення м'язу як органу.
2. Основні види м'язів людини.
3. Охарактеризувати типи роботи м'язів.
4. Дайте означення синапсу.
5. Зробити висновок щодо розглянутої теми.

**Заняття 4. Тема для обговорення:** М'язи голови.

1. Загальна характеристика м'язів голови.
2. Охарактеризувати м'язи мимічні м'язи.
3. Охарактеризувати жувальні м'язи.
4. Зробити висновок щодо розглянутої теми.

**Заняття 5. Тема для обговорення:** М'язи шиї.

1. Загальна характеристика м'язів шиї.
2. Дати характеристику поверхневим м'язам шиї.
3. Охарактеризувати глибокі м'язи шиї.
4. Зробити висновок щодо розглянутої теми.

**Заняття 6. Тема для обговорення:** М'язи тулуба.

1. Характеристика м'язів грудей.
2. Загальна характеристика м'язів спини.
3. Загальна характеристика м'язів живота.
4. Зробити висновок щодо розглянутої теми.

**Заняття 7. Тема для обговорення:** М'язи кінцівок.

1. Характеристика м'язів верхньої кінцівки.
2. Охарактеризувати м'язи поясу верхньої кінцівки.
3. Надати характеристику м'язам вільної верхньої кінцівки.
4. Загальна характеристика м'язів нижньої кінцівки.
5. Зробити висновок щодо розглянутої теми.

**Заняття 8. Тема для обговорення:** Фасції людини.

1. Поверхневі фасції.
2. Глибокі фасції.
3. Зробити висновок щодо розглянутої теми.

### **Модуль 2 (II семестр)**

**Змістовий модуль 1. (14 г.). Кардіологія. Спланхнологія. Ендокринологія. Неврологія.  
Естезіологія**

#### **Лекція 1 Серцево-судинна система.**

1. Будова серця людини.
2. Артерії та їх типи.
3. Венозна система.
4. Капіляри.
5. Лімфатична система.
6. Органи кровотворення та імунна система.

#### **Лекція 2. Система органів газообміну.**

1. Носова порожнина.
2. Гортань, особливості будови.
3. Трахея.
4. Головні бронхи.
5. Легені людини.
6. Плевра.

### **Лекція 3. Травна система.**

1. Ротова порожнина.
2. Глотка.
3. Стравохід.
4. Будова шлунка.
5. Печінка
6. Жовчний міхур
7. Підшлункова залоза.
8. Тонка кишка.
9. Товста кишка.

### **Лекція 4. Сечова система.**

1. Будова нирок людини.
2. Сечоводи.
3. Сечовий міхур.
4. Сечівник.

### **Лекція 5. Репродуктивна система.**

1. Жіноча статевая система.
2. Чоловіча статевая система

### **Лекція 6. Ендокринологія**

1. Будова гіпофіза.
2. Будова щитоподібної залози.
3. Будова прищитоподібних залоз
4. Будова підшлункової залози.
5. Надниркові залози.
6. Статеві залози.
7. Будова епіфіза.
8. Тимус, будова.

### **Лекція 7. Нервова система.**

1. Центральна нервова система.
2. Периферична нервова система.

## **Змістовий модуль 2. (16 г.)**

### **Практичні заняття:**

**Заняття 1.** *Тема для обговорення:* Спортивна морфологія як наука.

1. Предмет, завдання і значення спортивної морфології.
2. Методи дослідження.
3. Антропометрія: антропометричний інструментарій, антропометричні точки, правила проведення.
4. Методика вимірювання поздовжніх, поперечних і обводних розмірів тіла.

**Заняття 2.** *Тема для обговорення:* Фізичний розвиток спортсменів і методи його оцінювання.

1. Визначення фізичного розвитку, його показники і фактори, які на нього впливають.
2. Методи оцінювання фізичного розвитку людини: метод індексів, метод стандартів і антропометричних профілів, метод кореляції.
3. Склад тіла і його відмінності у спортсменів різних спеціалізацій. Вікові і статеві відмінності складу тіла.
4. Лабораторні та польові методи визначення складу тіла.

**Заняття 3.** *Тема для обговорення:* Конституція, пропорції тіла та їх значення у спортивному відборі.

1. Поняття конституції та фактори, що її визначають.
2. Соматотип.
3. Конституційні схеми Чорноручького, Бунака, Штефка-Островського, Галанта, Шелдона і їх морфо-функціональна характеристика.
4. Пропорції тіла, фактори, що їх визначають і класифікації за Башкировим і за Бунаком.
5. Роль конституції та пропорцій тіла у спортивному відборі.
6. Морфологічний портрет спортсменів обраних видів спорту.

**Заняття 4.** *Тема для обговорення:* Адаптація, особливості і прояви.

1. Стадії адаптації: морфологічна та функціональна.
2. Визначення адаптації організму до фізичних навантажень.
3. Морфологічні прояви адаптації органів до підвищеного рівня функціонування: гіпертрофія, гіперплазія, прискорена регенерація.
4. Види гіпертрофії.
5. Атрофія від бездіяльності.
6. Раціональна та нераціональна форми адаптації.

**Заняття 5.** *Тема для обговорення:* Адаптація м'язової системи до фізичних навантажень.

1. Робоча гіпертрофія м'язів.



2. Фактори, що спричиняють робочу гіпертрофію та її механізм.
3. Морфологічні зміни, що виникають у будові м'язових волокон, м'язового черевця, сухожилкової частини м'язів.
4. Відмінності у впливі на м'язи навантажень динамічного та статичного характеру.
5. Зміни судинного русла та іннерваційного апарату.

**Заняття 6. Тема для обговорення:** Адаптація кісткової системи до фізичних навантажень.

1. Посилена нервова імпульсація і збільшення кровопостачання як фактори перебудови кістки при фізичних навантаженнях.
2. Зміни хімічного складу кісток.
3. Збільшення кількості кісткової тканини та перебудова остеонів.
4. Потовщення щільної і балок губчастої речовини.
5. Зміни розмірів кістковомозкової порожнини.
6. Посилення рельєфу кісток.

Прояви раціональної та нераціональної форм адаптації кісток в залежності від інтенсивності фізичних навантажень.

**Заняття 7. Тема для обговорення:** Адаптація серцево-судинної системи до фізичних навантажень. Адаптаційні зміни в серці та кровоносних судинах під впливом фізичних навантажень.

1. Зміни в розмірах, масі і будові серця у спортсменів.
2. Особливості будови серця у спортсменів з різною спрямованістю тренувального процесу.
3. Прискорена регенерація клітинних структур і незначна гіпертрофія міокарда як прояв раціональної адаптації серця до фізичних навантажень.
4. Механізм гіпертрофії міокарда.

**Заняття 8. Тема для обговорення:** Адаптаційні зміни у будові нервової системи та внутрішніх органів під впливом фізичних навантажень.

1. Зміна розміщення внутрішніх органів при виконанні спортивних вправ і її значення для їх функціонування. Вплив фізичних навантажень на секреторну та евакуаторну функції шлунка.
2. Адаптаційні зміни розмірів і внутрішньої будови печінки, нирок.
3. Структурні зміни у центральній та периферичній нервовій системі, в залозах внутрішньої секреції.
4. Залежність характеру змін від інтенсивності фізичних навантажень.
5. Управління адаптацією організму до фізичних навантажень.

**Самостійна робота:**

№ з/п	Назва теми для самостійної роботи	Кількість годин
1	Сучасні методи анатомічних досліджень.	2/6
2	Анатомічна наменклатура Типи конституції людини.	2/6
3	Артрологія. Типи з'єднань між кістками.	2/6
4	Поперечно-посмугована м'язова система.	4/6
5	Будова провідної системи серця.	5/6
6	Ангіологія. Класифікація судин.	5/6
7	Шкіра людини та її похідні.	5/6
8	Гіпоталамо-гіпофізарна система.	5/6
9	Автономна нервова система.	5/6
10.	Рефлекторна дуга. Будова синапсів.	5/6
11.	Системи органів чуття людини.	5/6
12.	Регенерація клітинних структур і незначна гіпертрофія міокарда як прояв раціональної адаптації серця до фізичних навантажень.	5/6
13.	Нервова імпульсація і збільшення кровопостачання як фактори перебудови кістки при фізичних навантаженнях.	5/6
14.	Структурні зміни в залозах внутрішньої секреції під впливом фізичних навантажень.	5/6
15.	Механізми та фактори, що спричиняють робочу гіпертрофію.	5/6
16.	Морфологічна характеристика впливів на м'язи навантажень динамічного та статичного характеру.	5/6
17.	Морфологічні перебудови, що виникають у м'язових волокнах, м'язовому черевці, сухожилковій частині м'язів.	5/6
18.	Будова серця у спортсменів з різною спрямованістю тренувального процесу.	5/6

19.	Історія розвитку спортивної морфології.	5/6
20.	Методи досліджень у спортивній морфології.	5/6
	<b>Усього годин для денної/заочної форми навчання</b>	90/120

**Курсовий проект/курсова робота/РГР/Контрольна робота:**

(тематика, зміст): *Тематика модульної контрольної роботи формується згідно тем лекцій та практичних занять відповідно до семестру.*

**18) Основні джерела:**

**Навчальні посібники:**

1. Вовканич Л.С. Вікова анатомія і фізіологія: навч. посіб. для практ. занять / Л. С. Вовканич. Львів: ЛДУФК, 2016. 208 с.
2. Гриньків М.Я. Спортивна морфологія (з основами вікової морфології): Навч. Посіб. / М.Я. Гриньків, Л.С. Вовканич, Музика Ф. В. - Львів, 2015. – 304с.
3. Гриньків М.Я. Спортивна морфологія: Навч. Посібник. / М.Я. Гриньків, Г.Г. Баранецький – Львів, "Укр.технології", 2006 – 124 с.
4. Коляденко Г.І. Анатомія людини: підручник. / Г. І. Коляденко. К.: Либідь, 2007. 384 с.
5. Маруненко І.М. Анатомія і вікова фізіологія з основами шкільної гігієни / І. М. Маруненко, Є. О. Неведомська, В. І. Бобрицька. Київ : Професіонал, 2004. 479 с.
6. Сміт Т. Людина. Навчальний атлас з анатомії та фізіології / Т. Сміт. Львів: БАК, 2002. 240 с.
7. Тарасюк В.С. Ріст і розвиток людини / В. С. Тарасюк. К.: Медицина. 2008. 400 с.
8. Федонюк Я.І. Анатомія та фізіологія з патологією /Я. І. Федонюк. Тернопіль, „Укрмедкнига”, 2018.

**Методичні роботи:**

1. Гриньків М. Я. Методичні вказівки до лабораторних занять з курсу "Спортивна морфологія для студентів педагогічного, спортивного і заочного факультетів / М. Я. Гриньків, А. В. Малицький, Ф. В. Музика. - Л. : [б. в, б. р.]. - 23 с.
2. Маєвська С. М. Методичні вказівки до самостійної роботи з анатомії для студентів факультету спорту та факультету фізичного виховання / Маєвська С. М., Гриньків М. Я., Дунець А. В. - Львів : [б. в.], 2007. - 47 с.
3. Іваненко Л.М. Методичні вказівки до лабораторних занять зі спортивної морфології для студентів спеціальності «Фізична культура» / Л. М. Іваненко. - Суми : СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2009. - 32 с.

**Нормативна та законодавча база:**

1. Закон України про вищу освіту. (редакція від 27.10.2022) <https://zakon.help/zakonodavstvo-ukraini/1556-18>
2. Закон України про фізичну культуру і спорт (редакція від 27.10.2022). <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>
3. Закон України «Про забезпечення санітарного та епідемічного благополуччя населення» від 24.02.1994 р. №4004-ХІІ. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4004-12#Text>

**19) Додаткові джерела:**

**Інформаційні ресурси:**

<http://library.knuba.edu.ua/> - Бібліотека Київського національного університету будівництва та архітектури.  
<https://org2.knuba.edu.ua/> – Освітній сайт Київського національного університету будівництва та архітектури.  
<http://www.nbuv.gov.ua> – Національна бібліотека України ім.Вернадського, м. Київ, пр. Голосіївський, 3  
[http://www.msms.gov.ua/sport/control/uk/publish/article?art\\_id=138349](http://www.msms.gov.ua/sport/control/uk/publish/article?art_id=138349)  
 Репозитарій Національного університету фізичного виховання і спорту України [Електронний ресурс] / Режим доступу: <http://reposit.uni-sport.edu.ua>.

**20) Система оцінювання навчальних досягнень (розподіл балів):**

Поточне оцінювання			Модульний контроль	Підсумковий контроль
ПРН.14	ПРН.15	ПРН.21		
25	25	25	25	100

**21) Умови допуску до підсумкового контролю:**

- Відвідувати лекції (онлайн/офлайн);
- Відвідувати практичні (семінарські заняття);
- Активно працювати на заняттях, відповідати на питання, готувати даткові завдання, робити доповіді);
- Вивчати тематичний матеріал передбачений самостійною роботою;
- Наявність поточної та підсумкової контрольних робіт;
- дотримання умов академічної доброчесності.

**22) Політика щодо академічної доброчесності:**

Академічна доброчесність здобувачів вищої освіти є важливою умовою для опанування результатами навчання за дисципліною та отримання позитивної оцінки з поточного та підсумкового контролів. Політика щодо академічної доброчесності регламентується нормативним документом КНУБА [Положення-про-заходи-щодо-підтримки-академічної-доброчесності](#). У разі порушення здобувачем вищої освіти академічної доброчесності (списування, плагіат, фабрикація), робота оцінюється незадовільно та має бути виконана повторно. При цьому викладач має право змінити тему завдання.

**23) Посилання на сторінку електронного навчально-методичного комплексу дисципліни:**

<https://org2.knuba.edu.ua/course/view.php?id=3818>