МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені МИХАЙЛА ДРАГОМАНОВА
Факультет фізичної культури і спорту

Кафедра фітнесу і адаптивного спорту

Омельчук О. В., Білик В. Г., Василенко К. С.,
Білик Ж. І., Стельмахівська В. П.

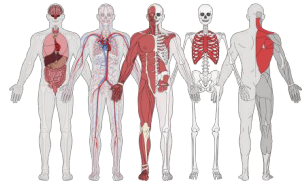
Методичні рекомендації до практичних занять з навчальної дисципліни «АНАТОМІЯ ЛЮДИНИ ТА СПОРТИВНА МОРФОЛОГІЯ»

освітньо-професійної програми «Адаптивний спорт»
галузі знань А Освіта
спеціальності А 7 Фізична культура і спорт
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти



Київ 2026

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені МИХАЙЛА ДРАГОМАНОВА
Факультет фізичної культури і спорту
кафедра фітнесу і адаптивного спорту



Омельчук О. В., Білик В. Г., Василенко К. С.,
Білик Ж. І., Стельмахівська В. П.

Методичні рекомендації до практичних занять
з навчальної дисципліни
«АНАТОМІЯ ЛЮДИНИ ТА СПОРТИВНА МОРФОЛОГІЯ»
освітньо-професійної програми «Адаптивний спорт»
галузі знань А Освіта
спеціальності А 7 Фізична культура і спорт
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

Київ – 2026

УДК 611+[796.012:572](072)
А 64

Рецензенти:

Наталія ВОЛОВИК, доцентка кафедри олімпійського та професійного спорту факультету фізичної культури і спорту Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, кандидатка педагогічних наук, доцентка.

Олена КУЧМЕНКО, професорка, завідувачка кафедри біології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя докторка біологічних наук, професорка.

Затверджено Вченою радою факультету фізичної культури і спорту Українського державного університету імені Михайла Драгоманова (протокол 3 від 25.02.2026 року).

Омельчук О.В., Білик В.Г., Василенко К.С., Білик Ж.І., Стельмахівська В. П. Методичні рекомендації до практичних занять з навчальної дисципліни «Анатомія людини та спортивна морфологія» ОПП «Адаптивний спорт» галузі знань А Освіта спеціальності А 7 Фізична культура і спорт першого (бакалаврського) рівня вищої освіти. Запоріжжя : Крокус, 2026. 42 с.

Методичні рекомендації до практичних занять з навчальної дисципліни **«Анатомія людини та спортивна морфологія»** розроблені для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти освітньо-професійної програми «Адаптивний спорт» галузі знань А Освіта спеціальності А7 Фізична культура і спорт.

Видання містить структуровані матеріали до 17 практичних занять, що охоплюють основи анатомії людини, морфофункціональні особливості організму, закономірності адаптації до фізичних навантажень та прикладні аспекти спортивної морфології. До кожного заняття подано мету, завдання, питання для обговорення та практичну частину з чітко сформульованими видами роботи (замалювання схем, складання таблиць, підписування рисунків, виконання розрахунків, аналіз професійно орієнтованих ситуацій).

Методичні рекомендації спрямовані на поглиблення теоретичних знань, формування практичних умінь і розвиток професійних компетентностей майбутніх фахівців у сфері адаптивного спорту. Видання може бути використане під час підготовки до практичних занять, поточного та підсумкового контролю знань.

УДК 611+[796.012:572](072)
А 64

©УДУ імені Михайла Драгоманова, 2026
© Омельчук О.В., Білик В.Г., Василенко К.С., Білик Ж.І., Стельмахівська В. П 2026

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА ЩОДО МЕТОДИЧНИХ РЕКОМЕНДАЦІЙ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «АНАТОМІЯ ЛЮДИНИ ТА СПОРТИВНА МОРФОЛОГІЯ»

Методичні рекомендації до практичних занять з навчальної дисципліни «Анатомія людини та спортивна морфологія» розроблені відповідно до освітньо-професійної програми «Адаптивний спорт», навчального плану підготовки здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти галузі знань А Освіта спеціальності А7 Фізична культура і спорт.

Навчальна дисципліна є однією з базових фундаментальних складових професійної підготовки майбутніх фахівців у сфері фізичної культури, спорту та адаптивної фізичної активності. Вона формує наукове підґрунтя для розуміння закономірностей будови тіла людини, морфофункціональних особливостей організму та їх змін під впливом фізичних навантажень, а також з урахуванням індивідуальних можливостей осіб з різними функціональними станами.

Практичні заняття спрямовані на закріплення теоретичних знань, формування вмінь аналізувати анатомічні структури, встановлювати взаємозв’язок між будовою і функцією органів та систем, оцінювати морфофункціональні показники організму. Особлива увага приділяється прикладному аспекту дисципліни в контексті професійної діяльності фахівця з адаптивного спорту, зокрема врахуванню анатомічних та морфологічних особливостей при плануванні тренувального процесу, підборі фізичних вправ і проведенні реабілітаційних заходів.

Методичні рекомендації структуровані відповідно до тематики навчальної програми та охоплюють 17 практичних занять. Кожне заняття

містить: тему, мету, завдання, перелік питань для обговорення, практичну частину із чітко сформульованими видами діяльності (замалювання схем, складання таблиць, підписування рисунків, виконання розрахунків, аналіз ситуаційних завдань тощо). Така структура забезпечує логічну послідовність формування професійних компетентностей і сприяє розвитку аналітичного мислення студентів.

Виконання практичних завдань передбачає активну самостійну роботу здобувачів освіти, формування навичок роботи з анатомічними атласами, науковою та навчально-методичною літературою, а також уміння застосовувати отримані знання у професійно орієнтованих ситуаціях.

Рекомендації можуть бути використані здобувачами освіти під час підготовки до практичних занять, поточного та підсумкового контролю, а також викладачами — для організації аудиторної роботи та оцінювання навчальних досягнень студентів.

Запропонований матеріал спрямований на підвищення якості професійної підготовки майбутніх бакалаврів з адаптивного спорту та забезпечення формування фахових компетентностей відповідно до вимог сучасної освітньої та професійної практики.

Участь здобувачів вищої освіти у практичних заняттях сприяє формуванню:

ПРН 02. Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування.

ПРН 05. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.

ПРН 14. Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.

ПЛАНИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

з навчальної дисципліни «Анатомія людини та спортивна морфологія»

№ п/н	Тема практичного заняття	Кількість годин
	Змістовий тематичний модуль 1. Вступ. Остеологія	
1.	Тема практичного заняття: Анатомічна термінологія. Площини та осі тіла людини. Загальний план будови організму	2
2.	Тема практичного заняття: Будова кістки. Типи кісток. Закономірності росту та розвитку кісткової тканини	2
3.	Тема практичного заняття: Кістки осьового скелета: череп, хребетний стовп, грудна клітка..	2
	Змістовий тематичний модуль 2. Синдесмологія та скелет кінцівок	
4.	Тема практичного заняття: З'єднання кісток (синдесмологія). Будова, класифікація та функціональна характеристика суглобів.	2
5.	Тема практичного заняття: Кістки та суглоби верхньої кінцівки.	2
6.	Тема практичного заняття: Кістки та суглоби нижньої кінцівки.	2
	Змістовий тематичний модуль 3 М'язова система (міологія)	
7.	Тема практичного заняття: Загальна міологія. Типи м'язів. Механізм м'язового скорочення.	2
8.	Тема практичного заняття: М'язи тулуба (спини, грудей, живота).	2
9.	Тема практичного заняття: М'язи голови та шиї.	2
10.	Тема практичного заняття: М'язи верхньої та нижньої кінцівок. Аналіз рухів.	2
	Змістовий тематичний модуль 4 Нутрощі (спланхнологія)	
11.	Тема практичного заняття: Органи дихальної системи.	2
12.	Тема практичного заняття: Органи травної системи.	2
13.	Тема практичного заняття: Серце, кровоносна та лімфатична системи.	2

	Змістовий тематичний модуль 5 Нервова та ендокринна системи. Сенсорні системи	
14.	Тема практичного заняття: Центральна нервова система.	2
15.	Тема практичного заняття: Периферична нервова система. Ендокринні залози.	2
	Змістовий тематичний модуль 6 Спортивна морфологія та морфофункціональні особливості в адаптивному спорті	
16.	Тема практичного заняття: Методи оцінювання фізичного розвитку та соматотипування.	2
17.	Тема практичного заняття: : Морфофункціональні особливості в адаптивному спорті.	2
	Разом	34 год.

ЗМІСТОВИЙ ТЕМАТИЧНИЙ МОДУЛЬ 1. ВСТУП. ОСТЕОЛОГІЯ

ЗМІСТ ЗАВДАНЬ ДО ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ №1

Тема: Анатомічна термінологія. Площини та осі тіла людини. Загальний план будови організму.

Мета: Сформувати у студентів цілісне уявлення про анатомічну термінологію, площини та осі тіла людини, а також закласти базові знання щодо структурної організації організму як основи подальшого вивчення анатомії та спортивної морфології.

Завдання:

1. Перевірити, поглибити, систематизувати та закріпити знання про анатомічну номенклатуру, площини та осі тіла людини.
2. Удосконалити уміння аналізувати та систематизувати інформацію щодо взаєморозташування органів і структур організму.
3. Прищепити уміння та навички самостійної роботи з інформаційними джерелами щодо сучасної анатомічної термінології та принципів морфологічного опису.
4. Підготувати відповіді щодо анатомічної термінології, площини та осі тіла людини.

Практична частина:

1. Замалювати схему анатомічної позиції тіла людини.
2. Позначити на схемі сагітальну, фронтальну та горизонтальну площини.
3. Підписати на рисунку вертикальну, сагітальну та фронтальну осі.

4. Скласти таблицю анатомічних термінів:

Термін	Пояснення	Приклад застосування

5. Визначити на партнері напрямки: медіальний–латеральний, проксимальний–дистальний, краніальний–каудальний.

6. Виконати тестові завдання на правильність використання анатомічної термінології.

Питання для обговорення:

1. Предмет і значення анатомії людини у професійній підготовці фахівців з адаптивного спорту.
2. Рівні організації організму людини (клітинний, тканинний, органний, системний).
3. Анатомічна термінологія та принципи її використання.
4. Анатомічна позиція тіла людини.
5. Площини тіла (сагітальна, фронтальна, горизонтальна).
6. Осі тіла (вертикальна, сагітальна, фронтальна).
7. Основні терміни для визначення розташування органів і частин тіла.
8. Значення правильної анатомічної орієнтації при аналізі рухів у спорті.

Рекомендовані інформаційні ресурси

1. Анатомія людини : у 3-х т. Т. 3 : підручник / Головацький А. С., Черкасов В. Г., Сапін М. Р. [та ін.] ; за ред. А. С. Головацького, О. І. Ковальчука. 7-ме вид., доопрац. Вінниця : Нова Книга, 2024. 408 с.
2. Анатомія людини. В трьох томах / за ред. В. Г. Ковешнікова. 2 вид., випр. і доповн. Львів : «Магнолія 2006», 2024. Т. 1. 324 с.
3. Білаш С.М. Коптев М.М., Проніна О.М., Бєляєва О.М. Анатомія людини: підручник. Всеукраїнське спеціалізоване видавництво «Медицина 2023. 278 с.
4. Левицька Л. М., Омельчук О. В. Опорно-руховий апарат людини : атлас : наоч.-навч. посіб. 2-ге вид., доповн. Київ : Козарі, 2019. 79 с.
5. Левицька Л. М., Омельчук О. В. Опорно-руховий апарат людини : навч.-метод. посіб. (за вимогами ECTS). 2-ге вид., доповн. Київ : Козарі, 2019. 215 с.

ЗМІСТ ЗАВДАНЬ ДО ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ №2

Тема: Будова кістки. Типи кісток. Закономірності росту та розвитку кісткової тканини.

Методичні рекомендації до практичних занять з навчальної дисципліни «Анатомія людини та спортивна морфологія»

Мета: Сформувати у студентів системні знання про макро- та мікроскопічну будову кістки, класифікацію кісток та вікові особливості їх розвитку як морфологічної основи опорно-рухового апарату.

Завдання:

1. Перевірити, поглибити, систематизувати та закріпити знання про будову кістки, її хімічний склад та функції.
2. Удосконалити уміння аналізувати та систематизувати інформацію щодо класифікації кісток і їх морфофункціональних особливостей.
3. Прищепити уміння та навички самостійної роботи з інформаційними джерелами щодо процесів росту, розвитку та ремоделювання кісткової тканини в умовах фізичних навантажень.

Практична частина:

1. Замалювати схему довгої трубчастої кістки (позначити діафіз, епіфіз, метафіз).
2. Підписати рисунок макроскопічної будови кістки (компактна та губчаста речовина, надкістниця).
3. Скласти таблицю класифікації кісток:

Тип кістки	Приклад	Особливості будови

4. Визначити на муляжі тип запропонованих кісток.
5. Заповнити схему «Ріст кістки у довжину та товщину».
6. Виконати коротке письмове завдання: вплив фізичних навантажень на кісткову тканину.

Питання для обговорення

1. Кістка як орган: складові компоненти.
2. Макроскопічна будова довгої трубчастої кістки (діафіз, епіфіз, метафіз).
3. Компактна та губчаста речовина кістки.
4. Надкістниця: будова та функції.
5. Хімічний склад кісткової тканини та його значення.
6. Класифікація кісток (трубчасті, губчасті, плоскі, змішані, повітроносні).
7. Ріст кісток у довжину та товщину.
8. Вплив фізичних навантажень на формування кісткової системи.
9. Морфологічні особливості кісткової системи в осіб, які займаються адаптивним спортом.

Рекомендовані інформаційні ресурси

1. Анатомія людини : у 3-х т. Т. 3 : підручник / Головацький А. С., Черкасов В. Г., Сапін М. Р. [та ін.] ; за ред. А. С. Головацького, О. І. Ковальчука. 7-ме вид., доопрац. Вінниця : Нова Книга, 2024. 408 с.
2. Анатомія людини. В трьох томах / за ред. В. Г. Ковешнікова. 2 вид., випр. і доповн. Львів : «Магнолія 2006», 2024. Т. 1. 324 с.
3. Білаш С.М. Коптев М.М., Проніна О.М., Бєляєва О.М. Анатомія людини: підручник. Всеукраїнське спеціалізоване видавництво «Медицина 2023. 278 с.ю
4. Левицька Л. М., Омельчук О. В. Опорно-руховий апарат людини : атлас : наоч.-навч. посіб. 2-ге вид., доповн. Київ : Козарі, 2019. 79 с.
5. Левицька Л. М., Омельчук О. В. Опорно-руховий апарат людини : навч.-метод. посіб. (за вимогами ECTS). 2-ге вид., доповн. Київ : Козарі, 2019. 215 с.

ЗМІСТ ЗАВДАНЬ ДО ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ №3

Тема: Кістки осьового скелета: череп, хребетний стовп, грудна клітка.

Мета: Сформувати у студентів системні знання про анатомічну будову кісток осьового скелета, їх функціональне значення та роль у забезпеченні опори, захисту та рухової діяльності людини.

Завдання:

1. Перевірити, поглибити, систематизувати та закріпити знання про будову черепа, хребетного стовпа та грудної клітки.

2. Удосконалити уміння аналізувати та систематизувати інформацію щодо функціонального значення осьового скелета та його участі у формуванні постави.

3. Прищепити уміння та навички самостійної роботи з анатомічними атласами, муляжами та інформаційними джерелами щодо морфологічних особливостей осьового скелета.

Практична частина:

1. Підписати рисунок відділів хребетного стовпа.
2. Замалювати схему фізіологічних вигинів хребта.
3. Підписати рисунок кісток мозкового та лицевого черепа.
4. Скласти таблицю:

Відділ хребта	Кількість хребців	Особливості будови

5. Визначити на муляжі ребра, грудину, грудні хребці.
6. Проаналізувати приклад порушення постави (короткий письмовий висновок).

Питання для обговорення:

1. Загальна характеристика осьового скелета.
2. Череп: мозковий та лицевий відділи. Їх функціональне значення.
3. Кістки мозкового черепа.
4. Кістки лицевого черепа.
5. Хребетний стовп: відділи, кількість хребців, їх будова.
6. Фізіологічні вигини хребта та їх значення.
7. Вікові та функціональні особливості хребетного стовпа.
8. Грудна клітка: будова, складові (грудина, ребра, грудні хребці).
9. Значення грудної клітки у забезпеченні функції дихання.
10. Порушення постави та їх морфологічні передумови (з урахуванням специфіки адаптивного спорту).

Рекомендовані інформаційні ресурси

1. Анатомія людини : у 3-х т. Т. 3 : підручник / Головацький А. С., Черкасов В. Г., Сапін М. Р. [та ін.] ; за ред. А. С. Головацького, О. І. Ковальчука. 7-ме вид., доопрац. Вінниця : Нова Книга, 2024. 408 с.
2. Анатомія людини. В трьох томах / за ред. В. Г. Ковешнікова. 2 вид., випр. і доповн. Львів : «Магнолія 2006», 2024. Т. 1. 324 с.
3. Білаш С.М. Коптев М.М., Проніна О.М., Бєляєва О.М. Анатомія людини: підручник. Всеукраїнське спеціалізоване видавництво «Медицина 2023. 278 с.
4. Левицька Л. М., Омельчук О. В. Опорно-руховий апарат людини : атлас : наоч.-навч. посіб. 2-ге вид., доповн. Київ : Козарі, 2019. 79 с.
5. Левицька Л. М., Омельчук О. В. Опорно-руховий апарат людини : навч.-метод. посіб. (за вимогами ECTS). 2-ге вид., доповн. Київ : Козарі, 2019. 215 с.

ЗМІСТОВИЙ ТЕМАТИЧНИЙ МОДУЛЬ 2. СИНДЕСМОЛОГІЯ ТА СКЕЛЕТ КІНЦІВОК

ЗМІСТ ЗАВДАНЬ ДО ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ №4

Тема: З'єднання кісток (синдесмологія). Будова, класифікація та функціональна характеристика суглобів.

Мета: Сформувати у студентів системні знання про види з'єднань кісток, будову та функціональні особливості суглобів як морфологічної основи рухової діяльності людини.

Завдання практичного заняття:

1. Перевірити, поглибити, систематизувати та закріпити знання про види з'єднань кісток та будову суглоба.

2. Удосконалити уміння аналізувати та систематизувати інформацію щодо класифікації суглобів і характеру рухів у них.

3. Прищепити уміння та навички самостійної роботи з анатомічними схемами та інформаційними джерелами щодо біомеханіки рухів у суглобах і їх значення в адаптивному спорті.

Практична частина:

1. Замалювати схему будови типового суглоба (суглобові поверхні, капсула, порожнина).

2. Підписати рисунок одноосьового, двоосьового та багатоосьового суглобів.

3. Скласти таблицю:

Тип суглоба	Кількість осей	Приклад	Основні рухи

4. Визначити на партнері рухи: згинання, розгинання, відведення, приведення, ротація.

5. Заповнити функціональну схему «Суглоб – форма – можливі рухи».

6. Виконати ситуаційне завдання з аналізу руху в конкретному суглобі. **Ситуаційне завдання:** Під час виконання вправи «згинання та розгинання рук в упорі на лаві» відбувається рух у ліктьовому суглобі.

Питання для обговорення*:*

1. Загальна характеристика з'єднань кісток.

2. Безперервні з'єднання: фіброзні, хрящові, кісткові.

3. Перервні з'єднання (суглоби): визначення та основні елементи.

4. Будова суглоба: суглобові поверхні, капсула, порожнина, синовіальна рідина.

5. Допоміжні елементи суглобів (зв'язки, меніски, диски, суглобові губи).

6. Класифікація суглобів за формою суглобових поверхонь.

7. Класифікація суглобів за кількістю осей руху.

8. Основні види рухів у суглобах (згинання, розгинання, відведення, приведення, обертання).

9. Фактори, що визначають обсяг рухів у суглобах.

10. Значення анатомічних особливостей суглобів у спортивній діяльності та адаптивному спорті.

Рекомендовані інформаційні ресурси

1. Анатомія людини : у 3-х т. Т. 3 : підручник / Головацький А. С., Черкасов В. Г., Сапін М. Р. [та ін.] ; за ред. А. С. Головацького, О. І. Ковальчука. 7-ме вид., доопрац. Вінниця : Нова Книга, 2024. 408 с.
2. Анатомія людини. В трьох томах / за ред. В. Г. Ковешнікова. 2 вид., випр. і доповн. Львів : «Магнолія 2006», 2024. Т. 1. 324 с.
3. Білаш С.М. Коптев М.М., Проніна О.М., Бєляєва О.М. Анатомія людини: підручник. Всеукраїнське спеціалізоване видавництво «Медицина 2023. 278 с.
4. Левицька Л. М., Омельчук О. В. Опорно-руховий апарат людини : атлас : наоч.-навч. посіб. 2-ге вид., доповн. Київ : Козарі, 2019. 79 с.
5. Левицька Л. М., Омельчук О. В. Опорно-руховий апарат людини : навч.-метод. посіб. (за вимогами ECTS). 2-ге вид., доповн. Київ : Козарі, 2019. 215 с.

ЗМІСТ ЗАВДАНЬ ДО ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ №5

Тема: Кістки та суглоби верхньої кінцівки.

Мета: Сформувати системні знання про анатомію кісток і суглобів верхньої кінцівки та їх функціональне значення у забезпеченні рухової діяльності.

Завдання:

1. Перевірити, поглибити, систематизувати та закріпити знання про будову кісток верхньої кінцівки та їх з'єднання.
2. Удосконалити уміння аналізувати та систематизувати інформацію щодо рухів у суглобах верхньої кінцівки.
3. Прищепити уміння та навички самостійної роботи з анатомічними атласами та схемами рухів.

Практична частина:

1. Робота з анатомічними муляжами та атласами.
2. Визначення кісткових орієнтирів на муляжі та на партнері.
3. Аналіз рухів у плечовому та ліктьовому суглобах.
4. Складання схеми «Суглоб – вісь руху – основні рухи».
5. Розбір прикладів функціонального навантаження верхньої кінцівки в адаптивному спорті. **Ситуаційне завдання**: Особа з порушенням функції нижніх кінцівок виконує пересування в інвалідному візку та вправи з еспандером.

Питання для обговорення:

1. Плечовий пояс: лопатка, ключиця.
2. Плечовий суглоб: будова, рухи, особливості.
3. Кістки плеча та передпліччя.
4. Ліктьовий суглоб: анатомічна характеристика.

5. Кістки кисті.
6. Суглоби кисті та їх функціональне значення.
7. Особливості рухів верхньої кінцівки в адаптивному спорті.

Рекомендовані інформаційні ресурси

1. Анатомія людини : у 3-х т. Т. 3 : підручник / Головацький А. С., Черкасов В. Г., Сапін М. Р. [та ін.] ; за ред. А. С. Головацького, О. І. Ковальчука. 7-ме вид., доопрац. Вінниця : Нова Книга, 2024. 408 с.
2. Анатомія людини. В трьох томах / за ред. В. Г. Ковешнікова. 2 вид., випр. і доповн. Львів : «Магнолія 2006», 2024. Т. 1. 324 с.
3. Білаш С.М. Коптев М.М., Проніна О.М., Бєляєва О.М. Анатомія людини: підручник. Всеукраїнське спеціалізоване видавництво «Медицина 2023. 278 с.
4. Левицька Л. М., Омельчук О. В. Опорно-руховий апарат людини : атлас : наоч.-навч. посіб. 2-ге вид., доповн. Київ : Козарі, 2019. 79 с.
5. Левицька Л. М., Омельчук О. В. Опорно-руховий апарат людини : навч.-метод. посіб. (за вимогами ECTS). 2-ге вид., доповн. Київ : Козарі, 2019. 215 с.
6.

ЗМІСТ ЗАВДАНЬ ДО ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ №6

Тема: Кістки та суглоби нижньої кінцівки.

Мета: Сформувати знання про анатомію нижньої кінцівки та її роль у забезпеченні опори та пересування.

Завдання:

1. Перевірити, поглибити, систематизувати та закріпити знання про кістки та суглоби нижньої кінцівки.
2. Удосконалити уміння аналізувати рухи у великих суглобах нижньої кінцівки.
3. Прищепити навички самостійного аналізу біомеханіки ходьби.

Практична частина:

1. Визначення анатомічних орієнтирів нижньої кінцівки.
2. Аналіз рухів у кульшовому та колінному суглобах.
3. Вивчення механізму формування склепіння стопи.
4. Розбір особливостей навантаження нижніх кінцівок при різних формах рухової активності в адаптивному спорті. **Ситуаційне завдання:** Порівняти навантаження на нижні кінцівки при ходьбі з підтримкою та при виконанні вправ у положенні сидячи.

Питання для обговорення:

1. Тазовий пояс: будова тазової кістки.

2. Кульшовий суглоб.
3. Стегнова кістка та надколінок.
4. Колінний суглоб: будова, меніски, зв'язки.
5. Кістки гомілки.
6. Гомілковостопний суглоб.
7. Склепіння стопи та їх функціональне значення.

Рекомендовані інформаційні ресурси

1. Анатомія людини : у 3-х т. Т. 3 : підручник / Головацький А. С., Черкасов В. Г., Сапін М. Р. [та ін.] ; за ред. А. С. Головацького, О. І. Ковальчука. 7-ме вид., доопрац. Вінниця : Нова Книга, 2024. 408 с.
2. Анатомія людини. В трьох томах / за ред. В. Г. Ковешнікова. 2 вид., випр. і доповн. Львів : «Магнолія 2006», 2024. Т. 1. 324 с.
3. Білаш С.М. Коптев М.М., Проніна О.М., Бєляєва О.М. Анатомія людини: підручник. Всеукраїнське спеціалізоване видавництво «Медицина 2023. 278 с.
4. Левицька Л. М., Омельчук О. В. Опорно-руховий апарат людини : атлас : наоч.-навч. посіб. 2-ге вид., доповн. Київ : Козарі, 2019. 79 с.
5. Левицька Л. М., Омельчук О. В. Опорно-руховий апарат людини : навч.-метод. посіб. (за вимогами ECTS). 2-ге вид., доповн. Київ : Козарі, 2019. 215 с.

ЗМІСТОВИЙ ТЕМАТИЧНИЙ МОДУЛЬ 3
М'ЯЗОВА СИСТЕМА (МІОЛОГІЯ)

ЗМІСТ ЗАВДАНЬ ДО ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ №7

Тема: Загальна міологія. Типи м'язів. Механізм м'язового скорочення.

Мета: Сформувати системні знання про будову та функції м'язової тканини як морфологічної основи руху.

Завдання:

1. Перевірити, поглибити, систематизувати та закріпити знання про типи м'язової тканини та їх особливості.
2. Удосконалити уміння аналізувати функціональну роль м'язів у виконанні рухів.
3. Прищепити навички роботи з функціональними схемами «м'яз – функція».

Практична частина:

1. Визначення груп м'язів на анатомічних схемах.

2. Аналіз типів скорочення (ізометричне, ізотонічне).
3. Складання таблиці «М'яз – функція – тип скорочення».
4. Розбір прикладів роботи м'язів у вправах адаптивного спорту.

Ситуаційне завдання: Під час виконання вправи «піднімання гантелей перед собою» визначити основні м'язи, що працюють.

Питання для обговорення:

1. Класифікація м'язової тканини.
2. Будова скелетного м'яза.
3. М'яз як орган.
4. Основні властивості м'язової тканини.
5. Механізм м'язового скорочення.
6. Режими м'язової роботи.

Рекомендовані інформаційні ресурси

1. Анатомія людини : у 3-х т. Т. 3 : підручник / Головацький А. С., Черкасов В. Г., Сапін М. Р. [та ін.] ; за ред. А. С. Головацького, О. І. Ковальчука. 7-ме вид., доопрац. Вінниця : Нова Книга, 2024. 408 с.
2. Анатомія людини. В трьох томах / за ред. В. Г. Ковешнікова. 2 вид., випр. і доповн. Львів : «Магнолія 2006», 2024. Т. 1. 324 с.
3. Білаш С.М. Коптев М.М., Проніна О.М., Бєляєва О.М. Анатомія людини: підручник. Всеукраїнське спеціалізоване видавництво «Медицина 2023. 278 с.
4. Левицька Л. М., Омельчук О. В. Опорно-руховий апарат людини : атлас : наоч.-навч. посіб. 2-ге вид., доповн. Київ : Козарі, 2019. 79 с.
5. Левицька Л. М., Омельчук О. В. Опорно-руховий апарат людини : навч.-метод. посіб. (за вимогами ECTS). 2-ге вид., доповн. Київ : Козарі, 2019. 215 с.

ЗМІСТ ЗАВДАНЬ ДО ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ №8

Тема: М'язи тулуба (спини, грудей, живота).

Мета: Сформувати системні знання про топографію, функції та анатомічні особливості м'язів тулуба як основи підтримання постави та забезпечення рухів**.**

Завдання:

1. Перевірити, поглибити, систематизувати та закріпити знання про м'язи спини, грудей і живота.

2. Удосконалити уміння аналізувати функціональну роль м'язів тулуба у формуванні постави та виконанні рухів.

3. Прищепити навички самостійної роботи з анатомічними схемами та атласами.

Практична частина:

1. Замалювати схему поверхневих і глибоких м'язів спини та підписати їх.
2. Підписати рисунок м'язів передньої черевної стінки.
3. Скласти таблицю:

Назва м'яза	Початок	Прикріплення	Функція

4. Визначити на партнері анатомічні орієнтири (трапецієподібний, найширший м'яз спини).
5. Проаналізувати, які м'язи тулуба забезпечують стабілізацію корпусу під час виконання вправ у адаптивному спорті. **Ситуаційне завдання:** Під час виконання вправи «утримання рівноваги на фітболі» необхідно визначити м'язи, які забезпечують стабільність корпусу.

Питання для обговорення:

1. Класифікація м'язів спини (поверхневі та глибокі).
2. М'язи грудної клітки та їх роль у диханні.
3. М'язи передньобічної стінки живота.
4. Біла лінія живота та пахвинний канал.
5. Роль м'язів тулуба у стабілізації хребта.

Рекомендовані інформаційні ресурси

1. Анатомія людини : у 3-х т. Т. 3 : підручник / Головацький А. С., Черкасов В. Г., Сапін М. Р. [та ін.] ; за ред. А. С. Головацького, О. І. Ковальчука. 7-ме вид., доопрац. Вінниця : Нова Книга, 2024. 408 с.
2. Анатомія людини. В трьох томах / за ред. В. Г. Ковешнікова. 2 вид., випр. і доповн. Львів : «Магнолія 2006», 2024. Т. 1. 324 с.
3. Білаш С.М. Коптев М.М., Проніна О.М., Бєляєва О.М. Анатомія людини: підручник. Всеукраїнське спеціалізоване видавництво «Медицина 2023. 278 с.
4. Левицька Л. М., Омельчук О. В. Опорно-руховий апарат людини : атлас : наоч.-навч. посіб. 2-ге вид., доповн. Київ : Козарі, 2019. 79 с.
5. Левицька Л. М., Омельчук О. В. Опорно-руховий апарат людини : навч.-метод. посіб. (за вимогами ECTS). 2-ге вид., доповн. Київ : Козарі, 2019. 215 с.

ЗМІСТ ЗАВДАНЬ ДО ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ №9

Тема: М'язи голови та шиї.

Мета:Сформувати знання про анатомію м'язів голови та шиї та їх функціональне значення**.**

Завдання:

1. Перевірити, поглибити та систематизувати знання про жувальні та мімічні м'язи.
2. Удосконалити уміння аналізувати функції м'язів шиї.
3. Прищепити навички роботи з анатомічними зображеннями.

Практична частина:

1. Підписати рисунок жувальних м'язів.
2. Замалювати схему м'язів шиї (поверхневий шар).
3. Скласти функціональну таблицю**:**

М'яз	Функція	Іннервація

4. Визначити на партнері розташування грудинно-ключично-соскоподібного м'яза.
5. Проаналізувати участь м'язів шиї у підтриманні положення голови під час фізичних вправ. **Ситуаційне завдання:** Під час виконання вправи в положенні сидячи з піднятими руками необхідно утримувати голову у вертикальному положенні.

Питання для обговорення:

1. Класифікація м'язів голови.
2. Жувальні м'язи.
3. Мімічні м'язи.
4. Поверхневі та глибокі м'язи шиї.
5. Грудинно-ключично-соскоподібний м'яз та його функції.

Рекомендовані інформаційні ресурси

1. Анатомія людини : у 3-х т. Т. 3 : підручник / Головацький А. С., Черкасов В. Г., Сапін М. Р. [та ін.] ; за ред. А. С. Головацького, О. І. Ковальчука. 7-ме вид., доопрац. Вінниця : Нова Книга, 2024. 408 с.
2. Анатомія людини. В трьох томах / за ред. В. Г. Ковешнікова. 2 вид., випр. і доповн. Львів : «Магнолія 2006», 2024. Т. 1. 324 с.
3. Білаш С.М. Коптев М.М., Проніна О.М., Бєляєва О.М. Анатомія людини: підручник. Всеукраїнське спеціалізоване видавництво «Медицина 2023. 278 с.
4. Левицька Л. М., Омельчук О. В. Опорно-руховий апарат людини : атлас : наоч.-навч. посіб. 2-ге вид., доповн. Київ : Козарі, 2019. 79 с.

5. Левицька Л. М., Омельчук О. В. Опорно-руховий апарат людини : навч.-метод. посіб. (за вимогами ECTS). 2-ге вид., доповн. Київ : Козарі, 2019. 215 с.

ЗМІСТ ЗАВДАНЬ ДО ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ №10

Тема: М'язи верхньої та нижньої кінцівок.

Мета: Сформувати системні знання про функціональну анатомію м'язів кінцівок.

Завдання:

1. Перевірити, поглибити та закріпити знання про м'язи кінцівок.
2. Удосконалити уміння аналізувати рухи у великих суглобах.
3. Прищепити навички складання функціональних схем.

Практична частина

1. Підписати рисунок м'язів передньої поверхні стегна.
2. Замалювати схему двоголового та триголового м'язів плеча.
3. Скласти таблицю:

Суглоб	Основні рухи	М'язи-агоністи

4. Проаналізувати, які м'язи працюють під час присідання (заповнити функціональну схему).

Питання для обговорення:

1. М'язи плеча та передпліччя.
2. М'язи кисті.
3. М'язи стегна (передня, задня, медіальна групи).
4. М'язи гомілки.
5. Функціональні групи м'язів.

Рекомендовані інформаційні ресурси

1. Анатомія людини : у 3-х т. Т. 3 : підручник / Головацький А. С., Черкасов В. Г., Сапін М. Р. [та ін.] ; за ред. А. С. Головацького, О. І. Ковальчука. 7-ме вид., доопрац. Вінниця : Нова Книга, 2024. 408 с.
2. Анатомія людини. В трьох томах / за ред. В. Г. Ковешнікова. 2 вид., випр. і доповн. Львів : «Магнолія 2006», 2024. Т. 1. 324 с.
3. Білаш С.М. Коптев М.М., Проніна О.М., Бєляєва О.М. Анатомія людини: підручник. Всеукраїнське спеціалізоване видавництво «Медицина 2023. 278 с.
4. Левицька Л. М., Омельчук О. В. Опорно-руховий апарат людини : атлас : наоч.-навч. посіб. 2-ге вид., доповн. Київ : Козарі, 2019. 79 с.

5. Левицька Л. М., Омельчук О. В. Опорно-руховий апарат людини : навч.-метод. посіб. (за вимогами ECTS). 2-ге вид., доповн. Київ : Козарі, 2019. 215 с.

ЗМІСТОВИЙ ТЕМАТИЧНИЙ МОДУЛЬ 4
НУТРОЩІ (СПЛАНХНОЛОГІЯ)

ЗМІСТ ЗАВДАНЬ ДО ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ №11

Тема: Органи дихальної системи.

Мета: Сформувати системні знання про анатомічну будову органів дихання та їх функціональне значення у забезпеченні життєдіяльності та фізичної працездатності**.**

Завдання:

1. Перевірити, поглибити, систематизувати та закріпити знання про будову органів дихальної системи.
2. Удосконалити уміння аналізувати взаємозв'язок будови і функції органів дихання.
3. Прищепити навички самостійної роботи з анатомічними схемами та функціональними таблицями.

Практична частина:

1. Підписати рисунок органів дихальної системи.
2. Замалювати схему будови легені (частки, сегменти).
3. Скласти таблицю**:**

Орган	Особливості будови	Функція

4. Проаналізувати зміни частоти дихання при фізичному навантаженні

Ситуаційне завдання: Студент 18 років під час заняття з адаптивного фітнесу (помірне кардіонавантаження) мав частоту дихання у спокої 16 дихальних рухів/хв. Через 5 хвилин бігу частота дихання зросла до 32/хв, дихання стало глибшим.

Питання для обговорення:

1. Верхні та нижні дихальні шляхи.
2. Будова гортані.
3. Трахея та бронхи.
4. Легені: частки, сегменти.
5. Плевра.
6. Значення дихальної системи у спортивній діяльності.

Рекомендовані інформаційні ресурси

1. Анатомія людини : у 3-х т. Т. 3 : підручник / Головацький А. С., Черкасов В. Г., Сапін М. Р. [та ін.] ; за ред. А. С. Головацького, О. І. Ковальчука. 7-ме вид., доопрац. Вінниця : Нова Книга, 2024. 408 с.
2. Анатомія людини. В трьох томах / за ред. В. Г. Ковешнікова. 2 вид., випр. і доповн. Львів : «Магнолія 2006», 2024. Т. 1. 324 с.
3. Білаш С.М. Коптев М.М., Проніна О.М., Бєляєва О.М. Анатомія людини: підручник. Всеукраїнське спеціалізоване видавництво «Медицина 2023. 278 с.
4. Левицька Л. М., Омельчук О. В. Анатомія людини. Системи органів : навч.-метод. посіб. (за вимогами ECTS). 2-ге вид., доповн. Київ : Козарі, 2019. 100 с.
5. Савка В. Г., Радько М. М., Воробйов О. О. та ін. Спортивна морфологія : навч. посіб. / за ред. М. М. Радька. Чернівці : Книги XXI, 2007. 196 с.
6. Спортивна морфологія : навч. посіб. / Ф. Музика, Л. Вовканич, М. Гриньків, С. Маєвська, Т. Куцериб ; за ред. Ф. Музики. 3-тє вид., доповн. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2024. 180 с.
7. Філімонов В. І. Фізіологія людини : підручник. Київ : Всеукр. спец. вид-во «Медицина», 2021. 488 с.

ЗМІСТ ЗАВДАНЬ ДО ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ №12

Тема: Органи травної системи.

Мета: Сформувати знання про будову травної системи та її роль у забезпеченні енергетичних потреб організму.

Завдання:

1. Закріпити знання про відділи травної системи.
2. Розвинути вміння аналізувати функціональну роль органів травлення.
3. Сформувати навички складання функціональних схем.

Практична частина:

1. Підписати рисунок органи травної системи.
2. Замалювати схему будови шлунка.
3. Скласти таблицю:

Відділ	Особливості будови	Основна функція

4. Побудувати схему «Шлях харчової грудки».
5. Розв’язати ситуаційне завдання щодо впливу фізичних навантажень на травлення. **Ситуаційне завдання:** Особа виконувала інтенсивні

вправи через 15 хвилин після прийому їжі та відчула нудоту і дискомфорт у ділянці живота.

Питання для обговорення:

1. Ротова порожнина.
2. Глотка, стравохід.
3. Шлунок.
4. Тонкий і товстий кишечник.
5. Печінка та підшлункова залоза.

Рекомендовані інформаційні ресурси

1. Анатомія людини : у 3-х т. Т. 3 : підручник / Головацький А. С., Черкасов В. Г., Сапін М. Р. [та ін.] ; за ред. А. С. Головацького, О. І. Ковальчука. 7-ме вид., доопрац. Вінниця : Нова Книга, 2024. 408 с.
2. Анатомія людини. В трьох томах / за ред. В. Г. Ковешнікова. 2 вид., випр. і доповн. Львів : «Магнолія 2006», 2024. Т. 1. 324 с.
3. Білаш С.М. Коптев М.М., Проніна О.М., Бєляєва О.М. Анатомія людини: підручник. Всеукраїнське спеціалізоване видавництво «Медицина 2023. 278 с.
4. Левицька Л. М., Омельчук О. В. Анатомія людини. Системи органів : навч.-метод. посіб. (за вимогами ECTS). 2-ге вид., доповн. Київ : Козарі, 2019. 100 с.
5. Савка В. Г., Радько М. М., Воробйов О. О. та ін. Спортивна морфологія : навч. посіб. / за ред. М. М. Радька. Чернівці : Книги ХХІ, 2007. 196 с.
6. Спортивна морфологія : навч. посіб. / Ф. Музика, Л. Вовканич, М. Гриньків, С. Маєвська, Т. Куцериб ; за ред. Ф. Музики. 3-тє вид., доповн. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2024. 180 с.
7. Філімонов В. І. Фізіологія людини : підручник. Київ : Всеукр. спец. вид-во «Медицина», 2021. 488 с.

ЗМІСТ ЗАВДАНЬ ДО ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ №13

Тема: Серце, кровоносна та лімфатична системи.

Мета: Сформувати системні знання про анатомічну будову серця, кровоносних судин і лімфатичної системи та їх функціональне значення для забезпечення фізичної працездатності в адаптивному спорті.

Завдання:

1. Перевірити, поглибити та систематизувати знання про будову серця та кіл кровообігу.

2. Удосконалити вміння аналізувати структурно-функціональні особливості судин.

3. Сформувати навички морфофункціонального аналізу серцево-судинної системи при фізичних навантаженнях.

Практична частина:

1. Замалювати схему будови серця та підписати його структурні елементи.

2. Скласти таблицю «Порівняльна характеристика артерій і вен».

Артерії		Вени	
Будова	Функція	Будова	Функція

3. Розібрати на схемі велике та мале кола кровообігу.

4. Розв'язати ситуаційне завдання щодо впливу фізичних навантажень на серце в адаптивному спорті. **Ситуаційне завдання**: У спортсмена з порушенням опорно-рухового апарату під час тренування частота серцевих скорочень зросла з 72 до 140 уд/хв, але відновлення до норми відбулося протягом 3 хвилин.

5. Визначити пульс у спокої та після навантаження (практичне вимірювання).

6. Проаналізувати адаптаційні зміни серцево-судинної системи.

Питання для обговорення:

1. Зовнішня та внутрішня будова серця.
2. Камери серця, клапанний апарат.
3. Велике та мале коло кровообігу.
4. Артерії, вени, капіляри — морфологічні особливості.
5. Лімфатична система: будова, функції.
6. Морфологічні адаптації серцево-судинної системи до фізичних навантажень.

Рекомендовані інформаційні ресурси

1. Абрахамс П. Атлас тіла людини. Посібник про те, як працює організм / пер. О. Ковальчук. Київ, 2025. 254 с.
2. Анатомія людини : у 3-х т. Т. 3 : підручник / Головацький А. С., Черкасов В. Г., Сапін М. Р. [та ін.] ; за ред. А. С. Головацького, О. І. Ковальчука. 7-ме вид., доопрац. Вінниця : Нова Книга, 2024. 408 с.
3. Анатомія людини. В трьох томах / за ред. В. Г. Ковешнікова. 2 вид., випр. і доповн. Львів : «Магнолія 2006», 2024. Т. 1. 324 с.
4. Білаш С.М. Коптев М.М., Проніна О.М., Бєляєва О.М. Анатомія людини: підручник. Всеукраїнське спеціалізоване видавництво «Медицина 2023. 278 с.

5. Левицька Л. М., Омельчук О. В. Анатомія людини. Системи органів : навч.-метод. посіб. (за вимогами ECTS). 2-ге вид., доповн. Київ : Козарі, 2019. 100 с.
6. Савка В. Г., Радько М. М., Воробйов О. О. та ін. Спортивна морфологія : навч. посіб. / за ред. М. М. Радька. Чернівці : Книги ХХІ, 2007. 196 с.
7. Спортивна морфологія : навч. посіб. / Ф. Музика, Л. Вовканич, М. Гриньків, С. Маєвська, Т. Куцериб ; за ред. Ф. Музики. 3-тє ви доповн. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2024. 180 с.
8. Філімонов В. І. Фізіологія людини : підручник. Київ : Всеукр. спец. вид-во «Медицина», 2021. 488 с.

ЗМІСТОВИЙ ТЕМАТИЧНИЙ МОДУЛЬ 5. НЕРВОВА ТА ЕНДОКРИННА СИСТЕМИ. СЕНСОРНІ СИСТЕМИ

ЗМІСТ ЗАВДАНЬ ДО ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ №14

Тема: Центральна нервова система.

Мета: Сформувати знання про будову та функції головного і спинного мозку як морфологічної основи регуляції рухової діяльності.

Завдання:

1. Систематизувати знання про відділи головного мозку.
2. Удосконалити вміння визначати функції структур ЦНС.
3. Розвинути навички аналізу ролі ЦНС у координації рухів.

Практична частина:

1. Замалювати схему відділів головного мозку та підписати їх.
2. Скласти таблицю «Відділи ЦНС та їх функції».
3. Підписати рисунок поперечного зрізу спинного мозку.
4. Проаналізувати приклад порушення координації рухів і визначити можливий анатомічний рівень ураження. **Ситуаційне завдання:** Після перенесеної травми у чоловіка спостерігається хитка хода, порушення рівноваги, неточність рухів верхніх кінцівок.

Питання для обговорення:

1. Спинний мозок: будова, функції.
2. Головний мозок: відділи, кора великих півкуль.
3. Мозочок та його роль у координації рухів.
4. Стовбур мозку.
5. Роль ЦНС у формуванні рухових навичок.

Рекомендовані інформаційні ресурси

1. Абрахамс П. Атлас тіла людини. Посібник про те, як працює організм / пер. О. Ковальчук. Київ, 2025. 254 с.
2. Анатомія людини : у 3-х т. Т. 3 : підручник / Головацький А. С., Черкасов В. Г., Сапін М. Р. [та ін.] ; за ред. А. С. Головацького, О. І. Ковальчука. 7-ме вид., доопрац. Вінниця : Нова Книга, 2024. 408 с.
3. Анатомія людини. В трьох томах / за ред. В. Г. Ковешнікова. 2 вид., випр. і доповн. Львів : «Магнолія 2006», 2024. Т. 1. 324 с.
4. Білаш С.М. Коптев М.М., Проніна О.М., Бєляєва О.М. Анатомія людини: підручник. Всеукраїнське спеціалізоване видавництво «Медицина 2023. 278 с.
5. Левицька Л. М., Омельчук О. В. Анатомія людини. Системи органів : навч.-метод. посіб. (за вимогами ECTS). 2-ге вид., доповн. Київ : Козарі, 2019. 100 с.
6. Маруненко І., Неведомська Є., Волковська Г. Анатомія, фізіологія, еволюція нервової системи. Київ : Центр учбової літератури, 2023. 184 с.
7. Мицкан Б., Федонюк Я., Попель С. Функціональна анатомія. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2008. 552 с.
8. Неттер Ф. Г. Atlas of Human Anatomy = Атлас анатомії людини : пер. 7-го англ. вид. : двомовне вид. / наук. ред. пер. Л. Р. Матешук-Вацеба, І. Є. Герасимюк, В. В. Кривецький, О. Г. Попадинець. Київ : ВСВ «Медицина», 2020. 736 с.
9. Савка В. Г., Радько М. М., Воробйов О. О. та ін. Спортивна морфологія : навч. посіб. / за ред. М. М. Радька. Чернівці : Книги XXI, 2007. 196 с.
10. Спортивна морфологія : навч. посіб. / Ф. Музика, Л. Вовканич, М. Гриньків, С. Маєвська, Т. Куцериб ; за ред. Ф. Музики. 3-тє вид., доповн. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2024. 180 с.
11. Філімонов В. І. Фізіологія людини : підручник. Київ : Всеукр. спец. вид-во «Медицина», 2021. 488 с.

ЗМІСТ ЗАВДАНЬ ДО ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ №15

Тема: Периферична нервова система. Ендокринні залози.

Мета: Сформувати знання про будову периферичної нервової системи та ендокринних залоз і їх роль у регуляції фізичної активності.

Завдання:

1. Закріпити знання про черепні та спинномозкові нерви.
2. Удосконалити вміння визначати функції автономної нервової системи.
3. Сформувати уявлення про гормональну регуляцію фізичних навантажень.

Практична частина:

1. Підписати схему спинномозкові та черепно-мозкові нерви.
2. Скласти таблицю «Ендокринні залози та їх гормони».

Залоза	Гормон

3. Опрацювати схему симпатичної та парасимпатичної нервової системи.
4. Проаналізувати ситуацію зміни частоти серцевих скорочень при фізичному навантаженні. **Ситуаційне завдання:** Під час виконання вправ помірної інтенсивності ЧСС підвищилася з 68 до 120 уд/хв. Після припинення навантаження через 5 хвилин показник знизився до 80 уд/хв.

Питання для обговорення:

1. Черепні нерви: загальна характеристика.
2. Спинномозкові нерви.
3. Соматична та вегетативна нервова система.
4. Основні ендокринні залози.
5. Вплив гормонів на фізичну працездатність.

Рекомендовані інформаційні ресурси

1. Абрахамс П. Атлас тіла людини. Посібник про те, як працює організм / пер. О. Ковальчук. Київ, 2025. 254 с.
2. Анатомія людини : у 3-х т. Т. 3 : підручник / Головацький А. С., Черкасов В. Г., Сапін М. Р. [та ін.] ; за ред. А. С. Головацького, О. І. Ковальчука. 7-ме вид., доопрац. Вінниця : Нова Книга, 2024. 408 с.
3. Анатомія людини. В трьох томах / за ред. В. Г. Ковешнікова. 2 вид., випр. і доповн. Львів : «Магнолія 2006», 2024. Т. 1. 324 с.
4. Білаш С.М. Коптев М.М., Проніна О.М., Бєляєва О.М. Анатомія людини: підручник. Всеукраїнське спеціалізоване видавництво «Медицина 2023. 278 с.
5. Левицька Л. М., Омельчук О. В. Анатомія людини. Системи органів : навч.-метод. посіб. (за вимогами ECTS). 2-ге вид., доповн. Київ : Козарі, 2019. 100 с.
6. Маруненко І., Неведомська Є., Волковська Г. Анатомія, фізіологія, еволюція нервової системи. Київ : Центр учбової літератури, 2023. 184 с.
7. Мицкан Б., Федонюк Я., Попель С. Функціональна анатомія. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2008. 552 с.
8. Неттер Ф. Г. Atlas of Human Anatomy = Атлас анатомії людини : пер. 7-го англ. вид. : двомовне вид. / наук. ред. пер. Л. Р. Матешук-Вацеба, І.

Є. Герасимюк, В. В. Кривецький, О. Г. Попадинець. Київ : ВСВ «Медицина», 2020. 736 с.
9. Савка В. Г., Радько М. М., Воробйов О. О. та ін. Спортивна морфологія : навч. посіб. / за ред. М. М. Радька. Чернівці : Книги ХХІ, 2007. 196 с.
10. Спортивна морфологія : навч. посіб. / Ф. Музика, Л. Вовканич, М. Гриньків, С. Маєвська, Т. Куцериб ; за ред. Ф. Музики. 3-тє вид., доповн. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2024. 180 с.
11. Філімонов В. І. Фізіологія людини : підручник. Київ : Всеукр. спец. вид-во «Медицина», 2021. 488 с.

ЗМІСТОВИЙ ТЕМАТИЧНИЙ МОДУЛЬ 6
СПОРТИВНА МОРФОЛОГІЯ ТА МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ В АДАПТИВНОМУ СПОРТІ

ЗМІСТ ЗАВДАНЬ ДО ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ №16

Тема: Методи оцінювання фізичного розвитку та соматотипування.

Мета: Сформувати практичні навички оцінювання фізичного розвитку та визначення соматотипу.

Завдання:

1. Закріпити знання про антропометричні показники.
2. Навчитися проводити базові морфометричні розрахунки.
3. Розвинути вміння інтерпретувати результати оцінювання.

Практична частина:

1. Провести розрахунок ІМТ за заданими даними.
2. Провести антропометричні вимірювання (зріст, маса тіла, окружності).
3. Заповнити індивідуальну антропометричну карту.
4. Скласти таблицю «Методи оцінювання фізичного розвитку».
5. Визначити соматотип за описовими характеристиками. **Ситуаційне завдання:** Особа має вузькі плечі, довгі кінцівки, низьку масу тіла, слабо розвинену м’язову систему, незначний підшкірний жировий шар.
6. Сформулювати висновок щодо придатності до певного виду адаптивної фізичної активності.

Питання для обговорення:

1. Поняття фізичного розвитку.
2. Основні антропометричні показники.
3. Індекс маси тіла.
4. Поняття соматотипу.
5. Значення соматотипування в адаптивному спорті.

Рекомендовані інформаційні ресурси

1. Абрахамс П. Атлас тіла людини. Посібник про те, як працює організм / пер. О. Ковальчук. Київ, 2025. 254 с.
2. Анатомія людини : у 3-х т. Т. 3 : підручник / Головацький А. С., Черкасов В. Г., Сапін М. Р. [та ін.] ; за ред. А. С. Головацького, О. І. Ковальчука. 7-ме вид., доопрац. Вінниця : Нова Книга, 2024. 408 с.
3. Анатомія людини. В трьох томах / за ред. В. Г. Ковешнікова. 2 вид., випр. і доповн. Львів : «Магнолія 2006», 2024. Т. 1. 324 с.
4. Білаш С.М. Коптев М.М., Проніна О.М., Бєляєва О.М. Анатомія людини: підручник. Всеукраїнське спеціалізоване видавництво «Медицина 2023. 278 с.
5. Левицька Л. М., Омельчук О. В. Анатомія людини. Системи органів : навч.-метод. посіб. (за вимогами ECTS). 2-ге вид., доповн. Київ : Козарі, 2019. 100 с.
6. Мицкан Б., Федонюк Я., Попель С. Функціональна анатомія. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2008. 552 с.
7. Неттер Ф. Г. Atlas of Human Anatomy = Атлас анатомії людини : пер. 7-го англ. вид. : двомовне вид. / наук. ред. пер. Л. Р. Матешук-Вацеба, І. Є. Герасимюк, В. В. Кривецький, О. Г. Попадинець. Київ : ВСВ «Медицина», 2020. 736 с.
8. Савка В. Г., Радько М. М., Воробйов О. О. та ін. Спортивна морфологія : навч. посіб. / за ред. М. М. Радька. Чернівці : Книги ХХІ, 2007. 196 с.
9. Спортивна морфологія : навч. посіб. / Ф. Музика, Л. Вовканич, М. Гриньків, С. Маєвська, Т. Куцериб ; за ред. Ф. Музики. 3-тє вид., доповн. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2024. 180 с.
10. Філімонов В. І. Фізіологія людини : підручник. Київ : Всеукр. спец. вид-во «Медицина», 2021. 488 с.

ЗМІСТ ЗАВДАНЬ ДО ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ №17

Тема: Морфофункціональні особливості в адаптивному спорті.

Мета: Сформувати здатність аналізувати морфофункціональні особливості організму осіб з різними функціональними можливостями та враховувати їх у професійній діяльності.

Завдання:

1. Узагальнити знання з анатомії та спортивної морфології.
2. Навчитися аналізувати індивідуальні морфофункціональні особливості.
3. Сформувати професійне мислення щодо побудови безпечного тренувального процесу.

Практична частина:

1. Проаналізуйте запропоновану узагальнюючу таблицю «Морфофункціональні адаптації організму до фізичних навантажень».

Система організму	Морфологічні адаптації	Функціональні зміни	Значення для фізичної працездатності
Опорно-руховий апарат	Гіпертрофія скелетних м'язів; підвищення щільності кісткової тканини; зміцнення зв'язок і сухожиль	Зростання сили та витривалості м'язів; покращення координації рухів	Підвищення рухових можливостей; профілактика травм
Серцево-судинна система	Помірна гіпертрофія міокарда; збільшення ударного об'єму серця; розвиток капілярної мережі	Зниження ЧСС у спокої; підвищення хвилинного об'єму крові; швидше відновлення після навантаження	Покращення транспорту кисню та поживних речовин
Дихальна система	Розвиток дихальної мускулатури; збільшення життєвої ємності легень	Підвищення ефективності вентиляції; збільшення споживання кисню	Зростання аеробної витривалості
Нервова система	Удосконалення міжнейронних зв'язків; формування стійких рухових програм	Підвищення швидкості реакції; покращення координації та точності рухів	Оптимізація рухових навичок
Ендокринна система	Адаптація регуляції гормонів (адреналін, кортизол, соматотропін)	Підвищення мобілізації енергетичних ресурсів	Забезпечення адекватної реакції на навантаження
Система крові	Збільшення кількості еритроцитів і гемоглобіну (при систематичних тренуваннях)	Покращення транспорту кисню	Підвищення витривалості
Обмін речовин	Збільшення кількості мітохондрій у м'язових клітинах	Економізація енергетичних процесів; ефективніше використання жирів	Зростання аеробної продуктивності

2. Скласти таблицю:

Нозологічна група	Морфологічні особливості	Особливості рухової діяльності

3. Проаналізувати запропоновану професійну ситуацію та визначити анатомічні обмеження. **Ситуаційне завдання**: Фахівець з адаптивного спорту працює з особою після травми колінного суглоба. У клієнта обмежене розгинання та знижена стабільність суглоба.

4. Розробити короткі рекомендації щодо підбору фізичних вправ з урахуванням морфологічних особливостей.

5. Сформулювати підсумковий висновок щодо значення анатомічних знань у професійній діяльності фахівця з адаптивного спорту.

Питання для обговорення:

1. Морфологічні адаптації до фізичних навантажень.
2. Особливості опорно-рухового апарату при різних функціональних станах.
3. Серцево-судинні та нервові адаптації.
4. Принципи індивідуалізації в адаптивному спорті.
5. Профілактика перевантажень і травм.

Рекомендовані інформаційні ресурси

1. Абрахамс П. Атлас тіла людини. Посібник про те, як працює організм / пер. О. Ковальчук. Київ, 2025. 254 с.
2. Анатомія людини : у 3-х т. Т. 3 : підручник / Головацький А. С., Черкасов В. Г., Сапін М. Р. [та ін.] ; за ред. А. С. Головацького, О. І. Ковальчука. 7-ме вид., доопрац. Вінниця : Нова Книга, 2024. 408 с.
3. Анатомія людини. В трьох томах / за ред. В. Г. Ковешнікова. 2 вид., випр. і доповн. Львів : «Магнолія 2006», 2024. Т. 1. 324 с.
4. Білаш С.М. Коптев М.М., Проніна О.М., Бєляєва О.М. Анатомія людини: підручник. Всеукраїнське спеціалізоване видавництво «Медицина 2023. 278 с.
5. Левицька Л. М., Омельчук О. В. Анатомія людини. Системи органів : навч.-метод. посіб. (за вимогами ECTS). 2-ге вид., доповн. Київ : Козарі, 2019. 100 с.
6. Мицкан Б., Федонюк Я., Попель С. Функціональна анатомія. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2008. 552 с.
7. Неттер Ф. Г. Atlas of Human Anatomy = Атлас анатомії людини : пер. 7-го англ. вид. : двомовне вид. / наук. ред. пер. Л. Р. Матешук-Вацеба, І. Є. Герасимюк, В. В. Кривецький, О. Г. Попадинець. Київ : ВСВ «Медицина», 2020. 736 с.
8. Савка В. Г., Радько М. М., Воробйов О. О. та ін. Спортивна морфологія : навч. посіб. / за ред. М. М. Радька. Чернівці : Книги XXI, 2007. 196 с.
9. Спортивна морфологія : навч. посіб. / Ф. Музика, Л. Вовканич, М. Гриньків, С. Маєвська, Т. Куцериб ; за ред. Ф. Музики. 3-тє вид., доповн. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2024. 180 с.
10. Філімонов В. І. Фізіологія людини : підручник. Київ : Всеукр. спец. вид-во «Медицина», 2021. 488 с.

ВИМОГИ ДО ОФОРМЛЕННЯ ПРАКТИЧНИХ РОБІТ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «АНАТОМІЯ ЛЮДИНИ ТА СПОРТИВНА МОРФОЛОГІЯ»

1. Загальні вимоги

1. Практичні роботи виконуються в окремому зошиті для практичних занять або в друкованому робочому зошиті (за наявності).
2. Усі записи повинні бути охайними, структурованими, без скорочень, що не відповідають анатомічній номенклатурі.
3. Використовується наукова анатомічна термінологія українською мовою (за необхідності – з латинськими відповідниками).
4. Кожна робота оформлюється з нової сторінки.

2. Структура оформлення практичного заняття

Кожна виконана робота повинна містити:

1. Номер практичного заняття.
2. Тему практичного заняття.
3. Мету (коротко, 1–2 речення).
4. Виконані завдання (схеми, таблиці, рисунки, розрахунки).
5. Висновок (3–5 речень із коротким узагальненням вивченого матеріалу).

3. Вимоги до виконання схем та рисунків

1. Схеми та рисунки виконуються простим олівцем (допускається використання кольорових олівців для кращої диференціації структур).
2. Усі структурні елементи повинні бути чітко підписані.
3. Підписи розміщуються акуратно, без накладання на зображення.
4. Малюнки повинні бути пропорційними та відображати основні анатомічні орієнтири.
5. Кожен рисунок повинен мати назву (під зображенням).

4. Вимоги до складання таблиць

1. Таблиці оформлюються за встановленою формою (заголовок над таблицею).
2. Усі графи повинні бути заповнені повністю.
3. Формулювання повинні бути короткими, чіткими та науково коректними.
4. Забороняється використання неузгоджених скорочень.

5. Вимоги до розрахункових та аналітичних робіт

1. Усі розрахунки (ІМТ, антропометричні показники тощо) повинні містити формулу.
2. Обов'язково зазначаються одиниці вимірювання.
3. Після розрахунку подається короткий аналітичний висновок.

6. Вимоги до висновку

У кінці кожної практичної роботи студент повинен сформулювати короткий висновок, у якому:

- ➢ узагальнено основні положення теми;
- ➢ відображено практичне значення матеріалу для фахівця з адаптивного спорту;
- ➢ зазначено значення знань для майбутньої професійної діяльності.

Обсяг висновку – 3–5 речень.

7. Критерії перевірки оформлення

При оцінюванні враховується:

- ✓ повнота виконання завдань;
- ✓ правильність анатомічної термінології;
- ✓ логічність і структурованість викладу;
- ✓ акуратність оформлення;
- ✓ наявність висновку.

ФОРМИ І МЕТОДИ ПОТОЧНОГО КОНТРОЛЮ

результатів навчальної діяльності здобувачів 1 курсу
з навчальної дисципліни «Анатомія людини та спортивна морфологія»
за 1 семестр навчального року

Контроль результатів навчальної діяльності здобувачів освіти здійснюється з метою перевірки рівня сформованості знань, умінь, практичних навичок і професійних компетентностей, передбачених програмою навчальної дисципліни.

Оцінювання є систематичним, об'єктивним, прозорим та здійснюється відповідно до принципів академічної доброчесності.

Виконання завдання	Оцінка
Оцінювання виконання практичних завдань (усне опитування, перевірка схем, рисунків, таблиць)	17 балів
Оцінювання виконання модульної контрольної роботи №1	10 балів
Оцінювання виконання модульних	10 балів

контрольних робіт №2	
Оцінювання виконання модульних контрольних робіт №3	10 балів
Оцінювання виконання модульних контрольних робіт №4	10 балів
Оцінювання виконання модульних контрольних робіт №5	10 балів
Оцінювання виконання модульних контрольних робіт №6	10 балів
Оцінювання написання тестового завдання до модуля №1	10 балів
Оцінювання виконання самостійної роботи (розв'язання ситуаційних задач; створення мультимедійної презентації і доповіді до неї)	23 бали
Всього	100 балів

1. Критерії оцінювання виконання здобувачем вищої освіти модульних контрольних робіт. Передбачено виконання 6 модульних контрольних робіт, за які здобувач вищої освіти отримує до 6*10=60 балів. Модульні контрольні роботи складаються з 15 тестових питань з варіантами 5 відповідей (1 або декілька правильних). Модульні контрольні роботи знаходяться на платформі Moodle: https://dle.udu.edu.ua/ на сторінці навчальної дисципліни «Анатомія людини та спортивна морфологія».

Оцінка, в балах	Критерії оцінювання
7-10	ставиться за правильні відповіді на 7-10 питань модульної контрольної роботи;
4-6	ставиться за правильні відповіді на 4-6 питань модульної контрольної роботи;
3-5	ставиться за правильні відповіді на 3-5 питань модульної контрольної роботи;
1-2	ставиться за правильні відповіді на 1-2 питань модульної контрольної роботи.

2. Критерії оцінювання виконання практичних завдань, (усне опитування, перевірка схем, рисунків, таблиць). Передбачено оцінювання 17 практичних занять, за які здобувач вищої освіти отримує до 1*17=17балів

Оцінюється:

правильність зображення структур;

повнота підписів;

відповідність анатомічній номенклатурі;
акуратність виконання;
наявність висновку.

Максимальний бал: Робота виконана повністю, без помилок, з логічним узагальненням.

Зниження балів:
неповні підписи;
відсутність окремих структур;
порушення термінології;
відсутній висновок.

3. Критерії оцінювання самостійної роботи, виконаної здобувачем вищої освіти. Враховується: повнота виконання; самостійність; використання наукових джерел; структурованість матеріалу; дотримання вимог оформлення.

Оцінюється до 23 балів.

Загальна шкала оцінювання самостійної роботи (до 23 балів)

Кількість балів	Рівень виконання
21–23	**Високий.** Завдання виконано повністю; розкрито всі аспекти теми; матеріал відповідає поставленим вимогам, виконана самостійно; простежується авторський підхід до аналізу матеріалу; відсутні ознаки копіювання. використано сучасні навчальні та наукові джерела; коректно оформлені посилання; наведено не менше 3–5 джерел. Матеріал логічно структурований (вступ, основна частина, висновки); простежується послідовність і науковий стиль викладу. Робота оформлена відповідно до встановлених вимог; використано наукову термінологію; відсутні орфографічні та термінологічні помилки.
17–20	**Достатній.** Завдання виконано в основному повністю, однак окремі питання розкриті недостатньо глибоко. Матеріал подано з елементами узагальнення, однак переважає відтворення інформації з джерел. Використано обмежену кількість джерел або відсутні окремі бібліографічні елементи. Структура частково дотримана; спостерігаються незначні логічні порушення. Наявні незначні помилки в оформленні або термінології.
13–16	**Середній.** Завдання виконано частково; відсутні окремі структурні елементи; спостерігається поверхневий виклад матеріалу. Переважно компілятивний характер; мінімальний рівень самостійного аналізу. Використано 1

	джерело або джерела сумнівного наукового характеру. Виклад без чіткої структури; матеріал подано несистемно. суттєві порушення вимог оформлення; численні помилки.
1–12	**Низький. Робота не зарахована**. Робота фрагментарна або не відповідає темі. Виявлено академічну недоброчесність (плагіат, повне копіювання матеріалу). Джерела відсутні. Відсутня логіка викладу. Робота не відповідає встановленим вимогам.

У разі виявлення фактів порушення академічної доброчесності робота не зараховується незалежно від обсягу виконаного матеріалу.

ПІДСУМКОВИЙ КОНТРОЛЬ

Підсумковий контроль екзамен у 1 семестрі.

До початку екзаменаційної сесії здобувач повинен набрати мінімум **35 балів**. Якщо здобувач не отримав 35 балів, у наступному семестрі він проходить цю навчальну дисципліну повторно на платній основі.

Якщо здобувач отримав незадовільну оцінку під час екзамену, в нього виникає академічна заборгованість. Повторно скласти атестацію він повинен до початку наступного семестру в терміни, визначені деканом. Повторне складання може бути не більше двох разів: перший раз – викладачеві, другий раз – комісії.

Підсумковий контроль проводиться у формі **екзамену**, який може включати:

письмове тестування (підсумкові тести), або

усну відповідь за екзаменаційним білетом.

Екзаменаційний білет містить: **2 теоретичних питання**; **1 практичне завдання** (аналіз анатомічної ситуації, підпис рисунка, складання таблиці, характеристика рухів у суглобі, морфофункціональний аналіз тощо). Максимальна кількість балів за екзамен — **40 балів**.

Підсумкова оцінка з Навчальної дисципліни «Анатомія людини та спортивна морфологія»

Підсумкова оцінка формується як сума: поточного контролю (60 балів) підсумкового контролю **(40 балів).** Максимум — **100 балів.**

Критерії оцінювання

Під час усних відповідей:

• повнота розкриття питання; • логіка викладення, культура мовлення; • впевненість, емоційність та аргументованість; • використання основної та додаткової літератури (підручників, навчальних посібників, журналів, інших періодичних видань тощо); • аналітичні міркування, вміння робити порівняння, висновки.

Під час виконання письмових завдань:

• повнота розкриття питання; • цілісність, систематичність, логічна послідовність, вміння формулювати висновки; • акуратність оформлення письмової роботи; • підготовка матеріалу за допомогою комп'ютерної техніки (комп'ютерних технологій), різних технічних засобів (плівок, слайдів, приладів, схем тощо).

Рівень відповідності критеріям

Творчий рівень (90 – 100 балів). Здобувач виконав програму навчальної дисципліни повністю, вільно володіє навчальним матеріалом, успішно і креативно розв'язує завдання різних видів складності, аргументовано висловлює свої думки, займається самоосвітою, може брати активну участь в наукових проєктах і конкурсах.

Високий рівень (80 – 89 балів). Здобувач виконав програму навчальної дисципліни в повному обсязі, володіє навчальним матеріалом у межах програми навчальної дисципліни, виконав завдання до кожної теми, проте у відповідях допускає деякі неточності.

Достатній рівень (70 – 79 балів). Здобувач виконав програму в повному обсязі, але нерівномірно володіє навчальним матеріалом, здатний його аналізувати, проте не може сформулювати висновки досить ґрунтовно.

Задовільний рівень (65 – 69 балів). Здобувач загалом виконав програму, але більшість тем засвоїв поверхово.

Низький рівень (60 – 64 балів). Здобувач засвоїв теми з навчальної дисципліни, але дуже поверхово, володіє навчальним матеріалом на елементарному рівні і фрагментарно, не може самостійно викласти зміст більшості питань курсу.

Незадовільний рівень:

35 – 59 балів з можливістю повторного складання. Здобувач частково виконав програму, не засвоїв більшості тем програми курсу, володіє елементарними знаннями з навчальної дисципліни, не вміє логічно, послідовно, грамотно висловлювати думку;

0 – 34 балів з обов'язковим повторним вивченням навчальної дисципліни. Здобувач не виконав більшості завдань програми, не володіє навчальним матеріалом.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Статистичний розподіл позитивних оцінок (%)	Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
			для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
5%	90 – 100	**A**	відмінно	зараховано
10%	80-89	**B**	добре	
35%	70-79	**C**		
30%	65-69	**D**	задовільно	
25%	60-64	**E**		
	35-59	**FX**	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
	0-34	**F**	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням освітнього компонента	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням освітнього компонента

ОСНОВНІ ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ

1. Абрахамс П. Атлас тіла людини. Посібник про те, як працює організм / пер. О. Ковальчук. Київ, 2025. 254 с.

2. Анатомія людини : у 3 т. / за ред. В. Г. Ковешнікова. 2-ге вид., випр. і доповн. Львів : Магнолія 2006, 2024. Т. 1. 324 с.

3. Анатомія людини : у 3 т. / за ред. В. Г. Ковешнікова. 2-ге вид., випр. і доповн. Львів : Магнолія 2006, 2024. Т. 2. 216 с.

4. Антонік В. І., Антонік І. П., Андріанов В. Є. Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 336 с.

5. Білаш С. М., Коптев М. М., Проніна О. М., Бєляєва О. М. Анатомія людини : підручник. Київ : Всеукр. спец. вид-во «Медицина», 2023. 278 с.

6. Головацький А. С. та ін. Анатомія людини : підручник : у 3 т. Вінниця : Нова Книга, 2019.

7. Гриньків М. Я., Вовканич Л. С., Музика Ф. В. Спортивна морфологія (з основами вікової морфології) : навч. посіб. Львів, 2015. 304 с.

8. Кривко Ю. Я., Черкасов В. Г., Кравчук С. Ю. та ін. Анатомія людини. Вінниця : Нова Книга, 2020. 448 с.

9. Куцериб Т., Гриньків М., Музика Ф. Анатомія людини з основами морфології : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2019. 84 с.

10. Левицька Л. М., Омельчук О. В. Анатомія людини. Системи органів : навч.-метод. посіб. (за вимогами ECTS). 2-ге вид., доповн. Київ : Козарі, 2019. 100 с.

11. Левицька Л. М., Омельчук О. В. Опорно-руховий апарат людини : атлас : наоч.-навч. посіб. 2-ге вид., доповн. Київ : Козарі, 2019. 79 с.

12. Левицька Л. М., Омельчук О. В. Опорно-руховий апарат людини : навч.-метод. посіб. (за вимогами ECTS). 2-ге вид., доповн. Київ : Козарі, 2019. 215 с.

13. Майєрс Т. Анатомічні поїзди. Міофасціальні меридіани для мануальних терапевтів і фахівців із відновлення руху / пер. з англ. О. Клименко. Київ : Медицина, 2024. 386 с.

14. Маруненко І., Неведомська Є., Волковська Г. Анатомія, фізіологія, еволюція нервової системи. Київ : Центр учбової літератури, 2023. 184 с.

15. Мицкан Б., Федонюк Я., Попель С. Функціональна анатомія. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2008. 552 с.

16. Неттер Ф. Г. Atlas of Human Anatomy = Атлас анатомії людини : пер. 7-го англ. вид. : двомовне вид. / наук. ред. пер. Л. Р. Матешук-Вацеба, І. Є. Герасимюк, В. В. Кривецький, О. Г. Попадинець. Київ : ВСВ «Медицина», 2020. 736 с.

17. Савка В. Г., Радько М. М., Воробйов О. О. та ін. Спортивна морфологія : навч. посіб. / за ред. М. М. Радька. Чернівці : Книги ХХІ, 2007. 196 с.

18. Спортивна морфологія : навч. посіб. / Ф. Музика, Л. Вовканич, М. Гриньків, С. Маєвська, Т. Куцериб ; за ред. Ф. Музики. 3-тє вид., доповн. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2024. 180 с.

19. Степаненко О., Мар'єнко Н. Гістологія, цитологія та ембріологія. Атлас гістологічних зображень з описами. Київ : Медицина, 2024. 328 с.

20. Філімонов В. І. Фізіологія людини : підручник. Київ : Всеукр. спец. вид-во «Медицина», 2021. 488 с.

21. Seeley R. R., Tate P., Stephens T. D. Anatomia & Fisiologia**.** McGraw-Hill Science/Engineering/Math, 2003. 1020 p.

ДОДАТКОВІ ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ

1. Алєксандровіч Ришард. Малий атлас з анатомії. Київ : Медицина, 2011. 136 с.

2. Анатомія людини : підручник / І. Я. Коцан, В. О. Гринчук, В. Х. Велемець [та ін.]. Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010. 890 с.

3. Анатомія людини : посібник / підгот. Л. Б. Барикова. Івано-Франківськ : [б. в.], 2002. 83 с.

4. Анатомія та фізіологія з патологією / за ред. Я. І. Федонюка, Л. С. Білик, Н. Х. Микули. Тернопіль : Укрмедкнига, 2001. 680 с.

5. Аносов І. П., Хоматов В. Х., Станішевська Т. І. Анатомія людини : навч. посіб. Київ : Твімінтер, 2006. 235 с.

6. Маєвська С. М., Гриньків М. Я., Дунець А. В. Методичні вказівки до самостійної роботи з анатомії для студентів факультету спорту та факультету фізичного виховання. Львів : ЛДУФК, 2007. 47 с.

7. Методичні вказівки до лабораторних занять з курсу «Анатомія людини» / М. Я. Гриньків, Ф. В. Музика, А. В. Малицький, С. М. Маєвська, А. В. Дунець. Львів : Сполом, 2008. 74 с.

8. Музика Ф. В., Гриньків М. Я., Куцериб Т. М. Анатомія людини : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2014. 360 с.

9. Музика Ф. В., Кулітка Е. Ф., Гриньків М. Я. Тестові завдання з дисципліни «Анатомія людини». Львів : ЛДУФК, 2012. 130 с. ISBN 978-966-2328-39-4.

10. Самусєв Р. П., Липченко В. Я. Атлас анатомії людини : навч. посіб. для студ. вищ. мед. навч. закл. Тернопіль : Богдан, 2011. 751 с.

11. Свиридов О. І. Анатомія людини : підручник / за ред. І. І. Бобрика. Київ : Вища шк., 2001. 399 с.

12. Сидоренко П. І., Бондаренко Г. О., Куц С. О. Анатомія та фізіологія людини : підручник. 5-те вид., випр. Київ : Медицина, 2015. 200 с.

13. Спортивна морфологія : навч. посіб. / Ф. В. Музика, Г. Г. Баранецький, Л. С. Вовканич [та ін.] ; за ред. Ф. В. Музики. Львів : ЛДУФК, 2011. 160 с.

14. Старушенко Л. І. Клінічна анатомія і фізіологія людини : навч. посіб. Київ : УСМП, 2001. С. 239–242.

15. Федонюк Я. І., Мицкан Б. М., Попель С. Л. [та ін.]. Функціональна анатомія : підручник для навч. закл. з фіз. виховання і спорту III–IV рівнів акредитації / за ред. Я. І. Федонюка, Б. М. Мицкана. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2007. 552 с.

16. Черкасов В. Г., Кравчук С. Ю. Анатомія людини : навч. посіб. Вінниця : Нова Книга, 2011. 639 с. ISBN 978-966-382-353-9.

17. Чижик В. В., Запорожець О. П. Спортивна морфологія : навч. посіб. Луцьк : ПВД Твердиння, 2009. 208 с.

18. Яковлєв В. О., Феник С. Й. Анатомія м’язової системи – Miologia : навч. посіб. Тернопіль : Вид-во Терноп. педун-ту, 2002. 83 с.

ЗМІСТ

Пояснювальна записка щодо Методичних рекомендацій до практичних занять з навчальної дисципліни «Анатомія людини та спортивна морфологія» ……...	3
План практичних занять з навчальної дисципліни «Анатомія людини та спортивна морфологія» …….....	5
Змістовий тематичний модуль 1. Вступ. Остеологія.....	6
Змістовий тематичний модуль 2. Синдесмологія та скелет кінцівок.....	10
Змістовий тематичний модуль 3. М'язова система (міологія)…….....	14
Змістовий тематичний модуль 4. Нутрощі (спланхнологія)……...	19
Змістовий тематичний модуль 5. Нервова та ендокринна системи. Сенсорні системи …….....	23
Змістовий тематичний модуль 6. Спортивна морфологія та морфофункціональні особливості в адаптивному спорті…….....	26
Вимоги до оформлення практичних робіт з навчальної дисципліни «Анатомія людини та спортивна морфологія»…….....	30
Форми і методи поточного контролю……...	31
Форми і методи підсумкового контролю…….……....	34
Основні інформаційні ресурси……...	37
Додаткові інформаційні ресурси…….....	39

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНЕ ВИДАННЯ

(українською мовою)

Укладачі:

Омельчук О. В. доцентка кафедри фітнесу і адаптивного спорту факультету фізичної культури і спорту Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, кандидатка педагогічних наук, доцентка.

Білик В. Г. професорка кафедри фітнесу і адаптивного спорту факультету фізичної культури і спорту Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, доктора педагогічних наук, професорка;

Василенко К. С. старша викладачка кафедри фітнесу і адаптивного спорту факультету фізичної культури і спорту Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, докторка філософії.

Білик Ж. І. доцентка кафедри фітнесу і адаптивного спорту факультету фізичної культури і спорту Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, кандидатка біологічних наук, доцентка.

Стельмахівська В. П. доцентка кафедри фітнесу і адаптивного спорту факультету фізичної культури і спорту Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, кандидатка медичних наук, доцентка.

Омельчук О.В., Білик В.Г., Василенко К.С., Білик Ж.І., Стельмахівська В. П. Методичні рекомендації до практичних занять з навчальної дисципліни «Анатомія людини та спортивна морфологія» ОПП «Адаптивний спорт» галузі знань А Освіта спеціальності А 7 Фізична культура і спорт першого (бакалаврського) рівня вищої освіти. Запоріжжя : Крокус, 2026. 42 с.

Видано друком ТОВ «Крокус 2018»
м. Запоріжжя, вул. Південноукраїнська, 7
тел. (098) 02 90 900