

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ імені ІВАНА БОБЕРСЬКОГО**

КАФЕДРА АНАТОМІЇ ТА ФІЗІОЛОГІЇ

**ТЕМАТИКА КОНТРОЛЬНИХ РОБІТ
З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**«АНАТОМІЯ ЛЮДИНИ З ОСНОВАМИ
СПОРТИВНОЇ МОРФОЛОГІЇ»**

для слухачів перепідготовки освітньо-кваліфікаційного рівня

«бакалавр»

за спеціальністю:

014 – середня освіта (фізична культура)

Розробник: ©доц. Куцериб. Т. М.

**Львів
2019**

Засвоєння курсу «Анатомія людини і основами спортивної морфології»

«Анатомія людини з основами морфології» вимагає від студентів самостійної роботи з підручниками, атласами та іншою літературою. Однією з форм самостійної роботи студентів є написання контрольних робіт. У процесі написання контрольної роботи стимулюється більш свідоме і глибоке вивчення будови і топографії органів людського тіла, їх змін під впливом фізичних навантажень у осіб різних вікових груп; студент набуває навиків роботи з навчальною та науковою літературою, а також має змогу перевірити ступінь оволодіння пройденим матеріалом, правильність його розуміння.

Номер теми контрольної роботи студент отримує згідно списку в академічному журналі групи.

Кожна тема містить блок питань сформульованих таким чином, щоб в результаті їх опрацювання студент одержав цілісне уявлення про будову певної частини людського тіла чи системи органів. Студентові пропонується план контрольної роботи, що містить питання, які необхідно висвітлювати при написанні контрольної роботи, і список рекомендованої літератури. Відповіді на питання контрольної роботи повинні бути глибокі, реферативні, з використанням нових літературних даних.

При оформленні контрольної роботи слід дотримуватись певних вимог:

Контрольна робота виконується в зошиті і повинна мати титульний листок, оформлений за таким зразком:

Львівський державний університет фізичної культури

КОНТРОЛЬНА РОБОТА №__1__

з анатомії людини і основами спортивної морфології

за _____ семестр 200__/200__ навчального року

слухача перепідготовки _____ курсу _____ групи

(Прізвище, ім'я, по-батькові)

Підпис студента _____

Домашня адреса студента: _____

На другій сторінці наводиться план роботи (вступ, основні питання, висновки, список використаної літератури).

Текст контрольної роботи слід писати чітким почерком, українською мовою. Текст не повинен перевищувати 10 сторінок рукописного тексту разом зі списком літератури, який слід подати в кінці роботи. При потребі окремі питання ілюструються рисунками чи схемами. Виконану контрольну роботу студент подає в деканат у визначений термін. Важливо, щоб після зарахування контрольної роботи студент уважно ознайомився з рецензією викладача. Це дасть можливість з'ясувати недоліки засвоєння матеріалу і враховувати їх при підготовці до іспиту.

Незадовільно написана робота повертається студентові для виправлення згідно зауважень викладача, які вказані в рецензії.

Термін виправлення контрольної роботи – 10 днів.

Тема № 1. Система скелета та система з'єднань

План

1. Кістка, як орган. Хімічний склад кістки. Остеон – структурно-функціональна одиниця кісткової тканини.
2. Компактна і губчаста речовина кістки. Будова трубчастої кістки.
3. Класифікація кісток.
4. Ріст і розвиток кісток.
5. Адаптаційні зміни кісткової системи під впливом фізичних навантажень.

Рекомендована література:

Основна:

1. Гриньків М. Я. Анатомія людини : навч. посіб. для лабораторних занять / М. Я. Гриньків, Ф. В. Музика, С. М. Маєвська, Т. М. Куцериб. – Львів : ЛДУФК, 2015. – 128 с.
2. Гриньків М. Я. Спортивна морфологія (з основами вікової морфології) : навч. посіб. / Гриньків М. Я., Вовканич Л.С., Музика Ф. В. – Львів, 2015. – 304 с.
3. Гриньків М. Я. Навчальний посібник для лабораторних занять і самостійної роботи з курсу «Нормальна анатомія» для студентів факультету фізичної терапії та ерготерапії / М. Я. Гриньків, Т. М. Куцериб, Ф. В. Музика. – Львів : ЛДУФК, 2018. – 223 с.
4. Гриньків М. Я. Спортивна морфологія (з основами вікової морфології) : навч. посіб. / М. Я. Гриньків, Г. Г. Баранецький – Львів : Укр.технології, 2006. – 124 с.
5. Маєвська С. М. Методичні вказівки до самостійної роботи з анатомії / С. М. Маєвська, М. Я. Гриньків, А. В. Дунець. – Львів : ЛДУФК, 2007. – 47 с.
6. Методичні вказівки для студентів факультету спорту, фізичного виховання, здоров'я людини і туризму із вивчення дисципліни „Анатомія людини” за модульною програмою викладання / Музика Ф. В., Гриньків М. Я., Маєвська С. М., Кулітка Е. Ф. – Львів : Укр. технології, 2011. – 37 с.

7. Музика Ф. В. Анатомія людини : навч. посіб. / Ф. В. Музика, М. Я. Гриньків., Т. М. Куцериб – Львів : ЛДУФК, 2014. – 360 с.
8. Музика Ф. В. Тестові завдання з дисципліни «Анатомія людини» / Ф. В. Музика, Е. Ф. Кулітка, М. Я. Гриньків – Львів : ЛДУФК, 2012. – 130 с.
9. Навчальний посібник для лабораторних занять з курсу „Анатомія людини” / Гриньків М. Я., Музика Ф. В., Маєвська С. М., Куцериб Т. М. – Львів : ЛДУФК, 2012. – 90 с.
10. Навчальний посібник для лабораторних занять з курсу „Анатомія людини” для студ. ф-ту спорту, ф-ту фіз. виховання та ф-ту здоров’я людини і туризму / Гриньків М. Я., Музика Ф. В., Маєвська С. М., Куцериб Т. М. – Вид. 2-ге, доп. – Львів : ЛДУФК, 2014. – 128 с.
11. Навчальний посібник для лабораторних занять з курсу «Анатомія людини» / Гриньків М. Я., Музика Ф. В., Маєвська С. М., Куцериб Т. М. – Вид. 2-ге, допов. – Львів : ЛДУФК, 2013. – 128 с.
12. Спортивна морфологія : навч. посіб. / авт. кол. Музика Ф. В., Вовканич Л.С., Гриньків М. Я., Маєвська С. М., Куцериб Т. М. ; за ред. Музики Ф. В. – Львів : ЛДУФК, 2015. – 204 с.
13. Спортивна морфологія : навч. посіб. / за ред. Музики Ф. В. – Львів : ЛДУФК, 2011. – 160 с.

Допоміжна:

1. Свиридов О. І. Анатомія людини / О. І. Свиридов. – Київ : Вища школа, 2001. – 427 с.
2. Очкуренко О. М. Анатомія людини : підручник / О. М. Очкуренко, О. В. Федотов. – Київ : Вища школа, 1992. – 334 с.
3. Иваницкий М. Ф. Анатомия человека / М. Ф. Иваницкий. – Москва : Физкультура и спорт, 1985. – 544 с.
4. Анатомия человека / под ред. Козлова В. И. – Москва : Физкультура и спорт, 1987. – 463 с.
5. Спортивна морфологія : навч. посіб. / Савка В. Г., Радько М. М., Воробйов О. О. [та ін.] ; за ред. Радька М. М. – Чернівці: Книги-XXI, 2005. – 196 с.

6. Козлов В. И. Основы спортивной морфологии / В. И. Козлов, А. А. Гладышева. – Москва : Физкультура и спорт, 1977.
7. Анатомия человека / под ред. М. Р. Сапина. – Москва : Медицина, 1987. – 480 с.
8. Функціональна анатомія / за ред. Я. І. Федонюка, Б. М. Мицкана. – Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 2007. – 552 с.
9. Коляденко Г. І. Анатомія людини / Г. І. Коляденко. – Київ : Либідь, 2004. – 384 с.
10. Синельников Р. Д. Атлас анатомии человека / Р. Д. Синельников – Москва : Медицина, 1978. – Т. 1.
11. Липченко А. Я. Атлас нормальной анатомии человека / А. Я. Липченко, Р. П. Самусев. – Москва : Медицина, 1989.
12. Мартиросов Э. Г. Методы исследования в спортивной антропологии / Э. Г. Мартиросов. – Москва : Физкультура и спорт, 1982.
14. Вовканич Л. С. Біологічний вік людини / Л. С. Вовканич. – Львів : Сполом, 2009. – 92 с.
13. Мак-Дугалл Д. Д. Физиологическое тестирование спортсмена высокого класса / Д. Д. Мак-Дугалл, Г. Є. Уентер, Г. Д. Грин. – Киев : Олимп. лит, 1998.
14. Морфология человека : учеб. пособие / под ред. Б. А. Никитюка, В. П. Чтецова. – Москва : Изд-во МГУ, 1990. – 344 с.

Інформаційні ресурси інтернет:

1. Електронний каталог ЛДУФК імені Івана Боберського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://3w.ldufk.edu.ua/>
2. Електронний репозитарій ЛДУФК імені Івана Боберського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/>
15. Ресурси інтернет.

Тема № 2. М'язова система

План

1. М'яз, як орган. Будова поперечносмугастої м'язової тканини.

Основні елементи і допоміжні структури м'язів.

2. Класифікація м'язів.
3. Антагоністи та синергісти.
4. Кровопостачання та іннервація м'язів.
5. Адаптаційні зміни м'язової системи під впливом фізичних навантажень.

Тема № 3. Хребтовий стовп. М'язи тулуба

План

1. Будова хребтового стовпа.
 - 1.1. Будова хребців.
 - 1.2. З'єднання хребців. Рухи хребтового стовпа.
 - 1.3. Вигини хребтового стовпа. Постава і методи її оцінки.
2. М'язи тулуба.
 - 2.1. Назва, розміщення, прикріплення та функції м'язів спини, грудей, живота / таблиця /.
 - 2.2. Функціональні групи м'язів, що виконують рухи хребтового стовпа та приклади їх участі у спортивних вправах.
3. Особливості будови скелета дітей, підлітків і осіб похилого віку.

Тема № 4. Анатомічна характеристика верхніх кінцівок

План

1. Скелет верхніх кінцівок.
 - 1.1. Будова кісток грудного поясу.
 - 1.2. Будова кістки вільної верхньої кінцівки.
 - 1.3. З'єднання кісток кінцівок.
2. М'язи верхніх кінцівок.
 - 2.1. Назва, розміщення, прикріплення і функції м'язів верхньої кінцівки (таблиця).
 - 2.2. Функціональні групи м'язів, що виконують рухи верхніх кінцівок

і приклади участі цих ФГМ у спортивних вправах.

3. Іннервація верхньої кінцівки.

4. Кровопостачання верхньої кінцівки.

5. Анатомічні особливості залоз внутрішньої секреції дітей, підлітків і осіб похилого віку.

Тема № 5. Анатомічна характеристика нижніх кінцівок

План

1. Скелет нижніх кінцівок.

1.1. Будова кісток тазового поясу.

1.2. Будова кістки вільної нижньої кінцівки.

1.3. З'єднання кісток нижньої кінцівки.

2. М'язи нижньої кінцівки.

2.1. Назва, розміщення, прикріплення, прикріплення і функції м'язів нижньої кінцівки (таблиця).

2.2. Функціональні групи м'язів, що виконують рухи нижньої кінцівки

і приклади участі цих ФГМ у спортивних вправах.

3. Іннервація нижньої кінцівки.

4. Кровопостачання нижньої кінцівки.

5. Анатомічні особливості нутрощей дітей, підлітків і осіб похилого віку.

Тема № 6. Будова грудної клітки. Органи дихання

План

1. Грудна клітка.

1.1. Будова ребер і грудини.

1.2. З'єднання кісток грудної клітки

1.3. Грудна клітка як ціле.

2. Функціональна група м'язів вдиху, видиху і натужування, їх іннервація та кровопостачання.

3. Будова органів дихання.

4. Фізичний розвиток людини. Індекси фізичного розвитку.

Тема № 7. Будова стінок і органів черевної порожнини

План

1. М'язи черевного пресу, їх розміщення, прикріплення, і функції (таблиця)
2. Сполучнотканинні утворення м'язів живота.
3. Особливості нервової системи дітей, підлітків, і осіб похилого віку.
4. Розміщення і будова органів черевної порожнини.
 - 4.1. Шлунок.
 - 4.2. Печінка.
 - 4.3. Нирки.

Тема № 8. Серце

План

1. Будова серця.
 - 1.2. Камери серця та їх сполучення. Клапани.
 - 1.3. Будова стінок серця.
 - 1.4. Провідна система серця.
2. Серцеві артерії та їх сполучення. Клапани.
3. Іннервація серця.
4. Анатомічні особливості серцево-судинної системи дітей, підлітків і осіб похилого віку.

Тема № 9. Кровоносні судини

План

1. Загальний план будови і функцій серцево-судинної системи.
2. Будова стінок артерій і капілярів.
3. Кола кровообігу.
4. Іннервація кровоносних судин.
5. Адаптаційні зміни в будові серцево-судинної системи під впливом фізичних навантажень.

Тема № 10. Спинний мозок. Спинномозкові нерви

План

1. Розміщення і зовнішня будова спинного мозку.
2. Внутрішня будова спинного мозку.
 - 2.1. Сіра речовина спинного мозку. Клітини, ядра.
 - 2.2. Біла речовина спинного мозку. Провідні шляхи.
 - 2.3. Оболони спинного мозку.
3. Спинномозкові нерви. Сплетення, зони їх іннервації.
4. Аналізатор м'язово-суглобового відчуття. Шкірний аналізатор.
5. Адаптаційні зміни нервової системи під впливом фізичних навантажень.

Тема № 11. Головний мозок

План

1. Будова головного мозку.
 - 1.1. Довгастий мозок. Ядра, нерви.
 - 1.2. Задній мозок. Ядра, нерви.
 - 1.3. Середній мозок. Ядра, нерви.
 - 1.4. Проміжний мозок.
 - 1.5. Кінцевий мозок. Кора великих півкуль, базальні ядра.
 - 1.6. Оболони головного мозку.
2. Кровообіг головного мозку.
 3. Особливості будови головного мозку дітей і підлітків.

Тема № 12. Нерви головного мозку

План

1. Загальний план будови периферичної нервової системи.
2. Нерви головного мозку. Ядра, зони іннервації.
3. Аналізатори і органи чуття.
 - 3.1. Око. Зоровий аналізатор.
 - 3.2. Вуха. Слуховий аналізатор.
 - 3.3. Присінковий аналізатор.

4. Особливості будови нервової системи дітей і підлітків.

Тема № 13. Вегетативна нервова система

План

1. Будова вегетативної нервової системи.
 - 1.1 Центри симпатичної та парасимпатичної нервової системи.
 - 1.2 Периферична частина симпатичної та парасимпатичної нервової системи.
2. Вегетативна іннервація серця і кровоносних судин.
3. Вегетативна іннервація органів черевної порожнини.
4. Склад тіла спортсменів і методи його визначення.

Тема № 14. Динамічна анатомія

План

1. Зовнішні і внутрішні сили при руховій діяльності людини.
2. Важелі рухового апарату.
 - 2.1. Важіль і його компоненти у людини.
 - 2.2. Умови рівноваги важеля.
 - 2.3. Види важелів рухового апарату.
 - 2.4. Види роботи м'язів.
3. Рівновага, стійкість тіла та фактори, що їх визначають.
4. Антропометричний метод та вимоги до його проведення.
Антропометрична карта.

Тема № 15. Хребтовий стовп. М'язи спини, грудей та живота

План

1. Будова хребтового стовпа.
 - 1.4. Будова хребців.
 - 1.5. З'єднання хребців. Рухи хребтового стовпа.
 - 1.6. Вигини хребтового стовпа. Постава і методи її оцінки.
2. М'язи тулуба.

2.1. Назва, розміщення, прикріплення та функції м'язів спини, грудей живота /таблиця/.

2.3. Функціональні групи м'язів, що виконують рухи хребтового стовпа та приклади їх участі у спортивних вправах.

3. Особливості будови скелета дітей, підлітків і осіб похилого віку.

Тема № 16. Будова стінок і органів черевної порожнини

План

1. М'язи черевного пресу, їх розміщення, прикріплення, і функції (таблиця)
2. Сполучнотканинні утворення м'язів живота.
3. Особливості скелетних м'язів дітей, підлітків, і осіб похилого віку.
4. Розміщення і будова органів черевної порожнини.
 - 4.1. Шлунок.
 - 4.2. Печінка.
 - 4.3. Нирки.

Рекомендована література:

Основна:

1. Гриньків М. Я. Анатомія людини : навч. посіб. для лабораторних занять / М. Я. Гриньків, Ф. В. Музика, С. М. Маєвська, Т. М. Куцериб. – Львів : ЛДУФК, 2015. – 128 с.
2. Гриньків М. Я. Спортивна морфологія (з основами вікової морфології) : навч. посіб. / Гриньків М. Я., Вовканич Л.С., Музика Ф. В. – Львів, 2015. – 304 с.
3. Гриньків М. Я. Навчальний посібник для лабораторних занять і самостійної роботи з курсу «Нормальна анатомія» для студентів факультету фізичної терапії та ерготерапії / М. Я. Гриньків, Т. М. Куцериб, Ф. В. Музика. – Львів : ЛДУФК, 2018. – 223 с.
4. Гриньків М. Я. Спортивна морфологія (з основами вікової морфології) : навч. посіб. / М. Я. Гриньків, Г. Г. Баранецький. – Львів : Укр.технології, 2006. – 124 с.

5. Маєвська С. М. Методичні вказівки до самостійної роботи з анатомії / С. М. Маєвська, М. Я. Гриньків, А. В. Дунець. – Львів : ЛДУФК, 2007. – 47 с.
6. Методичні вказівки для студентів факультету спорту, фізичного виховання, здоров'я людини і туризму із вивчення дисципліни „Анатомія людини” за модульною програмою викладання / Музика Ф. В., Гриньків М. Я., Маєвська С. М., Кулітка Е. Ф. – Львів : Укр. технології, 2011. – 37 с.
7. Музика Ф. В. Анатомія людини : навч. посіб. / Ф. В. Музика, М. Я. Гриньків., Т. М. Куцериб – Львів : ЛДУФК, 2014. – 360 с.
8. Музика Ф. В. Тестові завдання з дисципліни «Анатомія людини» / Ф. В. Музика, Е. Ф. Кулітка, М. Я. Гриньків – Львів : ЛДУФК, 2012. – 130 с.
9. Навчальний посібник для лабораторних занять з курсу „Анатомія людини” / Гриньків М. Я., Музика Ф. В., Маєвська С. М., Куцериб Т. М. – Львів : ЛДУФК, 2012. – 90 с.
10. Навчальний посібник для лабораторних занять з курсу „Анатомія людини” для студ. ф-ту спорту, ф-ту фіз. виховання та ф-ту здоров'я людини і туризму / Гриньків М. Я., Музика Ф. В., Маєвська С. М., Куцериб Т. М. – Вид. 2-ге, доп. – Львів : ЛДУФК, 2014. – 128 с.
11. Навчальний посібник для лабораторних занять з курсу «Анатомія людини» / Гриньків М. Я., Музика Ф. В., Маєвська С. М., Куцериб Т. М. – Вид. 2-ге, допов. – Львів : ЛДУФК, 2013. – 128 с.
12. Спортивна морфологія : навч. посіб. / авт. кол. Музика Ф. В., Вовканич Л.С., Гриньків М. Я., Маєвська С. М., Куцериб Т. М. ; за ред. Музики Ф. В. – Львів : ЛДУФК, 2015. – 204 с.
13. Спортивна морфологія : навч. посіб. / за ред. Музики Ф. В. – Львів : ЛДУФК, 2011. – 160 с.

Допоміжна:

14. Свиридов О. І. Анатомія людини / О. І. Свиридов. – Київ : Вища школа, 2001. – 427 с.
15. Очкуренко О. М. Анатомія людини : підручник / О. М. Очкуренко, О. В. Федотов. – Київ : Вища школа, 1992. – 334 с.

16. Иваницкий М. Ф. Анатомия человека / М. Ф. Иваницкий. – Москва : Физкультура и спорт, 1985. – 544 с.
17. Анатомия человека / под ред. Козлова В. И. – Москва : Физкультура и спорт, 1987. – 463 с.
18. Спортивна морфологія : навч. посіб. / Савка В. Г., Радько М. М., Воробійов О. О. [та ін.] ; за ред. Радька М. М. – Чернівці: Книги-XXI, 2005. – 196 с.
19. Козлов В. И. Основы спортивной морфологии / В. И. Козлов, А. А. Гладышева. – Москва : Физкультура и спорт, 1977.
20. Анатомия человека / под ред. М. Р. Сапина. – Москва : Медицина, 1987. – 480 с.
21. Функціональна анатомія / за ред. Я. І. Федонюка, Б. М. Мицкана. – Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 2007. – 552 с.
22. Коляденко Г. І. Анатомія людини / Г. І. Коляденко. – Київ : Либідь, 2004. – 384 с.
23. Синельников Р. Д. Атлас анатомии человека / Р. Д. Синельников – Москва : Медицина, 1978. – Т. 1.
24. Липченко А. Я. Атлас нормальной анатомии человека / А. Я. Липченко, Р. П. Самусев. – Москва : Медицина, 1989.
25. Мартиросов Э. Г. Методы исследования в спортивной антропологии / Э. Г. Мартиросов. – Москва : Физкультура и спорт, 1982.
26. Вовканич Л. С. Біологічний вік людини / Л. С. Вовканич. – Львів : Сполом, 2009. – 92 с.
27. Мак-Дугалл Д. Д. Физиологическое тестирование спортсмена высокого класса / Д. Д. Мак-Дугалл, Г. Є. Уєнтер, Г. Д. Грин. – Киев : Олимп. лит, 1998.
28. Морфология человека : учеб. пособие / под ред. Б. А. Никитюка, В. П. Чтецова. – Москва : Изд-во МГУ, 1990. – 344 с.

Інформаційні ресурси інтернет:

29. Електронний каталог ЛДУФК імені Івана Боберського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://3w.ldufk.edu.ua/>

30. Електронний репозитарій ЛДУФК імені Івана Боберського
[Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/>
31. Ресурси інтернет.