

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

Кафедра анатомії та фізіології

**ЗАЛІКОВІ ВИМОГИ**

з навчальної дисципліни

**„АНАТОМІЯ З ОСНОВАМИ МОРФОЛОГІЇ”**

Галузь знань 02 „Культура і мистецтво”  
Спеціальність 024 „Хореографія”  
бакалавр

©доц. Куцериб Т.М.

**Залікові вимоги**

- 1.Історія анатомії.
- 2.Анатомія як наука, її предмет, завдання, методи і значення.
- 3.Загальний план будови людського організму.
- 4.Будова клітини.
- 5.Тканини людського організму.
- 6.Поняття про органи, системи та блоки органів.
- 7.Опорно-руховий апарат (будова, функції, відносна маса).
- 8.Скелет (загальний план будови, функції).
- 9.Кістка як орган (будова, хімічний склад, ріст, розвиток); класифікація кісток.
- 10.Види з'єднань кісток скелета.
- 11.Будова і класифікація суглобів. Осі обертання та рухи в суглобах.
- 12.Кістки голови. Шви. Скренево-нижньощелепний суглоб.
- 13.Пояс верхніх кінцівок (кістки, суглоби, рухи).
- 14.Хребтовий стовп (відділи, вигини).

- 15.Будова хребця. Особливості будови хребців різних відділів хребта.
- 16.З'єднання хребців. Рухи хребта.
- 17.Ребра. Грудина. Грудна клітка (будова, форма, функції).
- 18.Кістки вільної верхньої кінцівки.
- 19.Плечовий суглоб.
- 20.Ліктьовий суглоб. З'єднання кісток передпліччя.
- 21.Променево-зап'ястковий суглоб.
- 22.Кисть (кістки, суглоби, рухи).
- 23.Тазовий пояс, таз, з'єднання кісток таза між собою і з хребтом.
- 24.Кістки вільної нижньої кінцівки.
- 25.Кульшовий суглоб.
- 26.Колінний суглоб. З'єднання кісток гомілки.
- 27.Гомілково-надп'ятковий суглоб.
- 28.Стопа (кістки, суглоби, склепіння).
- 29.М'яз як орган (будова, форма, взаємозв'язок з органами інших систем).
- 30.Рухова функція м'язів.
- 31.Топографічні та функціональні групи м'язів. Антагонізм і синергізм м'язів при фізичних вправах.
- 32.М'язи тулуба. Діафрагма. ФГМ, які виконують рухи хребта, вдих, видих, натужування.
- 33.Будова стінок черевної порожнини. Черевний прес.
- 34.М'язи голови.
- 35.М'язи поясу верхніх кінцівок, плеча, передпліччя, кисті.
- 36.ФГМ верхніх кінцівок.
- 37.М'язи таза, стегна, гомілки, стопи.
- 38.ФГМ нижніх кінцівок.
- 39.Зовнішні та внутрішні сили при руховій діяльності людини.
- 40.Характеристики сили м'язової тяги.
- 41.Рівновага, стійкість тіла і фактори, що їх визначають.
- 42.Важіль і його компоненти у людини. Умова рівноваги важеля.

43. Види важелів опорно-рухового апарату.
44. Анатомічна класифікація спортивних рухів і положень тіла.
45. Види роботи м'язів.
46. Анатомічний аналіз вправи "кут в опорі на паралельних брусах".
47. Анатомічний аналіз вправи "вис на випрямлених руках".
48. Анатомічний аналіз вправи «опора лежачи лицем до низу».
49. Анатомічний аналіз вправи "стрибок у довжину з місця".
50. Анатомічний аналіз вибраної вправи зі спортивної спеціалізації студента.

### 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. Нормальна анатомія : навч. посіб. для лаборат. занять і самот. роботи / Мирослава Гриньків, Тетяна Куцериб, Федір Музика. – Львів : ЛДУФК, 2018. – 224 с.
3. Гриньків М. Я. Спортивна морфологія (з основами вікової морфології): Навч. Посіб. / Гриньків М. Я., Вовканич Л.С., Музика Ф. В. – Львів, 2015. – 304 с.
4. Куцериб Т. Анатомія людини з основами морфології : навч. посіб. для самот. роботи / Тетяна Куцериб, Мирослава Гриньків, Федір Музика. – Львів : ЛДУФК, 2019. – 84 с.
5. Куцериб Т. Анатомія людини з основами морфології : навч. посіб.-практ. / Тетяна Куцериб, Мирослава Гриньків, Федір Музика. – Львів : ЛДУФК імені Івана Боберського, 2020. – 252 с.
6. Куцериб Т. М. Анатомія людини з основами морфології : навч. посіб.-практ. / Тетяна Куцериб, Мирослава Гриньків, Федір Музика. – Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2020. – 252 с.
7. Маєвська С. М. Методичні вказівки до самостійної роботи з анатомії / С. М. Маєвська, М. Я. Гриньків, А. В. Дунець – Львів : ЛДУФК, 2007. – 47 с.
8. 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.
9. Музика Ф. В. Анатомія людини : навч. посіб. / Ф. В. Музика, М. Я. Гриньків., Т. М. Куцериб – Львів : ЛДУФК, 2014. – 360 с.
10. Музика Ф. В. Тестові завдання з дисципліни „Анатомія людини” / Ф. В. Музика, Е. Ф. Кулітка, М. Я. Гриньків – Львів : ЛДУФК, 2012. – 130 с.
11. 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.
12. 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.

13. 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.

14. Навчальний посібник для лабораторних занять з курсу „Анатомія людини” / М. Я. Гриньків, Ф. В. Музика, С. М. Маєвська, Т. М. Куцериб. – Вид. 3-тє, онов. – Львів : ЛДУФК, 2015. – 128 с.

15. Спортивна морфологія: навч. посібник / за ред. Музики Ф. В. – Львів, ЛДУФК, 2011. – 160 с.

16. Спортивна морфологія: навч. посібник / 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.

#### Допоміжна:

1. Анатомия человека / под ред. М. Р. Сапина. – Москва : Медицина, 1987. – 480 с.

2. Анатомия человека / под ред. Козлова В. И. – Москва : Физкультура и спорт, 1987. – 463 с.

3. Бабич В. Особливості фізичного розвитку представників ігрових видів спорту / Вікторія Бабич, Юрій Лежнюк, Мирослава Гриньків // Молода спортивна наука України : зб. тез доп. / за заг. ред. Євгена Приступи. – Львів, 2017. – Вип. 21, т. 1. – С. 6–7.

4. Гриньків М. Особливості серцевого ритму спортсменів із швидкісно-силовою спрямованістю тренувального процесу / М. Гриньків // Фізіологічний журнал. – 2010. – № 2, т. 56. – С. 255–256.

5. Гриньків М. Я. Ритм серця і стан центральної гемодинаміки у легкоатлетів-бігунів на різні дистанції / М. Я. Гриньків, П. П. Дацків // Адаптационные возможности детей и молодежи : материалы V науч.-практ. междунар. конф. – Одеса, 2004. – С. 70 – 72.

6. Гриньків М. Я. Вегетативна регуляція серцевого ритму при фізичних навантаженнях / М. Я. Гриньків // Клінічна і спортивна фізіологія : матеріали міжнар. конф. – Львів, 2002. – С. 56.

7. Гриньків М. Я. Зміни серцевого ритму важкоатлетів у відповідь на ритмічні силові навантаження / М. Я. Гриньків // Адаптаційні можливості дітей і молоді : матеріали III Міжнародної наук. конф. – Одеса, 2000. – С. 17–18.

8. Данилевич М. Фазова структура ударного руху „розніжка” у бойовому гопаку / Мирослава Данилевич, Андрій Гачкевич // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали VI Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Львів, 2008. – С. 90–94.

9. Иваницкий М. Ф. Анатомия человека / М. Ф. Иваницкий. – Москва : Физкультура и спорт, 1985. – 544 с.

10. Коляденко Г. І. Анатомія людини / Г. І. Коляденко. – Київ : Либідь, 2004. – 384 с.

11. Куцериб Т. Визначення абсолютної та відносної маси кісткового, м'язового та жирового компонентів тіла людини. Гоніометрія / Т. Куцериб, М. Гриньків, Ф. Музика // Анатомія людини з основами морфології : навч. посіб.-практ. для спец. "Хореографія". – Львів : ЛДУФК ім. І. Боберського, 2020. – С. 188–206.

12. Куцериб Т. Вени великого кола кровообігу / Т. Куцериб, М. Гриньків, Ф. Музика // Анатомія з основами морфології : навч. посіб.-практ. для спец. "Хореографія". – Львів : ЛДУФК ім. І. Боберського, 2020. – С. 124–128.

13. Куцериб Т. Серце. Кола кровообігу / Т. Куцериб, М. Гриньків, Ф. Музика // *Анатомія з основами морфології : навч. посіб.-практ. для спец. "Хореографія"*. – Львів : ЛДУФК ім. І. Боберського, 2020. – С.115–120.
14. Куцериб Т. Спинний мозок. Провідні шляхи / Т. Куцериб, М. Гриньків, Ф. Музика // *Анатомія з основами морфології : навч. посіб.-практ. для спец. "Хореографія"*. – Львів : ЛДУФК ім. І. Боберського, 2020. – С. 128–136.
15. Латинсько-українсько-російський словник анатомічних термінів / Крась С. І., Вовканич Л. С., Гриньків М. Я., Куцериб Т. М., Музика Ф. В. – Л. : ЛДУФК, 2014. – 191 с. – ISBN 978-966-2328-68-4.
16. Липченко А. Я. Атлас нормальной анатомии человека / А. Я. Липченко, Р. П. Самусев. – Москва : Медицина, 1989.
17. Морфологічні особливості тілобудови спортсменів гірськолижного спорту / Куцериб Т. М., Гриньків М. Я., Павлишин А. В., Музика О. Ф. // *Адаптаційні можливості дітей та молоді : матеріали XII Міжнар. наук.-практ. конф.* – Одеса, 2018. – С. 142–145.
18. Музика О. Морфологічні особливості баскетболісток / Остап Музика, Мирослава Гриньків, Тетяна Куцериб // *Молода спортивна наука України : зб. тез доп.* – Львів : ЛДУФК, 2019. – Вип. 23, т. 4. – С. 100–101.
19. Музика Ф. В. Морфо-функціональні показники спортсменів різних спеціалізацій / Музика Ф. В. // *Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики : зб. наук. пр.* - Львів, 2000. - С. 25-26.
20. Музика Ф. Рухова активність осіб похилого віку України та Польщі / Федір Музика, Назарій Куриш // *Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи.* – Львів, 2013. – Вип. 17, т. 4. – С. 105–110.
21. Очкуренко О. М. *Анатомія людини : підручник* / О. М. Очкуренко, О. В. Федотов. – Київ : Вища школа, 1992. – 334 с.
22. Павлишин А. В. Пропорції тіла представників гірськолижного спорту / Павлишин А. В., Куцериб Т. М. // *Молода спортивна наука України : зб. тез доп. / за заг. ред. Євгена Приступи.* – Львів, 2018. – Вип. 22, т. 4. – С. 85.
23. Павлишин А. Особливості тілобудови та складу тіла волейболістів / Андрій Павлишин, Марія Мисак, Тетяна Куцериб // *Молода спортивна наука України : зб. тез доп.* – Львів : ЛДУФК, 2019. – Вип. 23, т. 4. – С. 102–103.
24. Приступа Є. Методика кількісних вимірів параметрів рухової активності людини / Євген Приступа // *Олімпійський спорт і спорт для всіх : тези доп. IV Міжнар. наук. конгр.* – Київ, 2000. – С. 537.
25. Приступа Є. Параметри рухової активності чоловіків першого зрілого віку / Євген Приступа, Ігор Ріпак // *Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. ВДПУ.* – Київ ; Вінниця, 2001. – С. 48–52.
26. Приступа Є. Розвиток моторики і фізичної підготовленості людини / Є. Приступа, Н. Завидівська // *Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. [та ін.] ; за наук. ред. Євгена Приступи.* – Дрогобич : Коло, 2010. – Ч. 2, розд. 1. – С. 131–153.
27. Пропорції тіла волейболісток / Андрій Павлишин, Ростислав Лучинський, Юрій Мелентьєв, Тетяна Куцериб // *Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку : матеріали Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф.* – Переяслав-Хмельницький, 2019. – Вип. 52. – С. 221–223.
28. Свиридов О. І. *Анатомія людини* / О. І. Свиридов. – Київ : Вища школа, 2001. – 427 с.

29. Синельников Р. Д. Атлас анатомии человека / Р. Д. Синельников – Москва : Медицина, 1978. – Т. 1.

30. Хореографія : анот. бібліогр. покажч. / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : ЛДУФК, 2013. – 54 с.

31. Функціональна анатомія / за ред. Я. І. Федонюка, Б. М. Мицкана. – Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 2007. – 552 с.

32. Kutseryb T. Morphological Traits of Sking Representatives / Tetiana Kutseryb, Myroslava Hrynkiv, Fedir Muzyka // Using sports, culture, and social studies as means to rediscover lost values : abstract book of 6<sup>th</sup> International Conference on Science, Culture, and Sport (27–28 April 2018). – Lviv, 2018. – P. 367.

33. Evaluation system of technique level for children aged 7–9 (who are engaged in dancesport) / Taras Osadtsiv, Valentina Sosina, Fedir Muzyka, Bogdan Vynogradskyi // Journal of Physical Education and Sport. – 2015. – Vol. 15, is. 1. – P. 9–14.

34.

#### 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/>

3. Порівняльний аналіз складу тіла гопаківців з використанням антропометричного методу та біоімпедансометрії / Тетяна Куцериб, Мирослава Гриньків, Любомир Вовканич, Федір Музика, Микола Величкович // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Є. Приступи. – Львів, 2014. – Вип. 18, т. 3. – С. 107–113. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/161>

4. Гриньків М. Я. Ритм серця і стан центральної гемодинаміки легкоатлетів-бігунів на різні дистанції / М. Я. Гриньків, П. П. Дацків // Адаптаційні можливості дітей та молоді : матеріали 6-ї наук.-практ. Міжнар. конф., Одеса, 13–15 вересня 2004 р. — Одеса, 2004. — С. 65–70.

5. Особливості соматотипу представників ігрових видів спорту / Тетяна Куцериб, Мирослава Гриньків, Любомир Вовканич, Федір Музика // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2014. – № 4(18). – С. 37–44. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/5871>

6. Гриньків М. Я. Морфофункціональні показники стану м'язової системи у спортсменів різних спеціалізацій / М.Я.Гриньків Ф.В.Музика, А.В.Малицький // Матеріали III Всеукр. морфол. наук. конф. «Карповські читання». – Дніпропетровськ, 2006. – С. 49–50.

7. Особливості пропорцій тіла та соматотипу представників карате версії WKF / Т.М. Куцериб, Ф. В. Музика, Л. С. Вовканич, М. Я. Гриньків, С. М. Маєвська // Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів, 2014. – Вип. 118, т. 1. – С. 175 – 179. – режим доступу: [file:///C:/Users/User/Downloads/VchdpuPN\\_2014\\_118\(1\)\\_42%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/User/Downloads/VchdpuPN_2014_118(1)_42%20(2).pdf)

8. Структура технічної та фізичної підготовленості юних спортсменів-танцюристів на етапі попередньої базової підготовки [Електронний ресурс] / Тарас Осадців, Ігор Заневський, Валентина Сосіна, Федір Музика // Спортивна наука України. – 2014. – № 5. – С. 30 – 35. – Режим доступу : <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/261/255>