

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ
УКРАЇНИ
ВІДОКРЕМЛЕНИЙ СТРУКТУРНИЙ ПІДРОЗДІЛ
«ОЛІМПІЙСЬКИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ ІМЕНІ ІВАНА ПІДДУБНОГО
НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ»

СХВАЛЕНО

на засіданні циклової комісії, циклу
дисциплін, що формують загальні
компетентності
від 27 серпня 2025 року
протокол №1
Голова Циклової комісії

_____ А.О.ДИМУЦЬКИЙ

ЗАТВЕРДЖЕНО

рішенням Методичної ради
від 28 серпня 2025 року
протокол №1
Голова Методичної ради

_____ А.І. ДИМУЦЬКА

28 серпня 2025 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

НД. ЗК 5 **АНАТОМІЯ ЛЮДИНИ**

Спеціальність: А7 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ
Освітньо-професійна програма ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ
Освітньо-професійний ступінь ФАХОВИЙ МОЛОДШИЙ БАКАЛАВР

Розробник:

ЛУКАШЕНКО ТЕТЯНА ФЕДОРІВНА

спеціаліст вищої категорії,

старший викладач,

кандидат педагогічних наук,

доцент

Київ

I. ОПИС ПРЕДМЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Спеціальність, освітньо-професійний ступінь, кваліфікація	Характеристика навчальної дисципліни
Кількість кредитів – 4	Спеціальність A7 «Фізична культура і спорт»	нормативна
Загальна кількість годин – 120	Освітньо-професійний ступінь «Фаховий молодший бакалавр»	Рік підготовки: 2 Семестр: 3
Тижневих годин: аудиторних – 4 самостійної роботи студента – 2	Кваліфікація «Інструктор-методист з фізичної культури і спорту»	Лекцій- 20 год.
		Семінарських занять: 44 год.
		Самостійної роботи: 56 год.
		Вид контролю: іспит

II. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Мета курсу: формування системи наукових знань про організм людини як живу біологічну систему, своєрідність якої обумовлена соціальною природою людського існування.

Завдання курсу:

Сформувати систему наукових знань з біології людського організму, як живої системи.

Сформувати уявлення про біологічну своєрідність організму людини, обумовленої соціальною природою людського існування.

Актуалізувати формування діалектико-матеріалістичного світогляду майбутніх фахівців сфери фізичної культури і спорту.

III. ПЕРЕЛІК КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ВИПУСКНИКА ВІДПОВІДНО ДО СТАНДАРТУ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ

Інтегральна компетентність	Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.
Загальні компетентності	<p>Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.</p> <p>Здатність реалізовувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.</p> <p>Здатність працювати в команді.</p> <p>Здатність планувати та управляти часом.</p> <p>Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.</p> <p>Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.</p> <p>Здатність долати перешкоди у встановленні конструктивних стосунків міжособистісної взаємодії.</p> <p>Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.</p>

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності	<p>Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.</p> <p>Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях</p> <p>Здатність визначати заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації та форми адаптивного спорту для осіб, що їх потребують.</p> <p>Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.</p> <p>Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини</p> <p>Здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів</p> <p>Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.</p> <p>Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар</p> <p>Здатність до безперервного професійного розвитку.</p>
--	--

Деталізація компетентностей відповідно до дескрипторів НРК та визначених Стандартом компетентностей у формі «Матриці компетентностей»

№ п/п	Класифікація компетентностей за НРК	Знання	Уміння	Комунікація	Автономія та відповідальність
1	2	3	4	5	6
I Загальні компетентності:					
1	Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями	+			+
2	Здатність реалізовувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні	+		+	+
3	Здатність працювати в команді	+	+	+	+
4	Здатність планувати та управляти часом	+	+	+	+
5	Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так письмово	+	+	+	+
6	Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій	+	+	+	+
7	Навички міжособистісної взаємодії	+	+	+	+
8	Здатність бути критичним і самокритичним		+	+	+
9	Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).	+	+	+	+
10	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях	+	+	+	+
II Спеціальні (фахові) компетентності					
1	Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення	+	+	+	+

2	Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя	+	+	+	+
3	Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини	+	+	+	+
4	Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми	+	+	+	+
5	Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар	+	+	+	+
6	Здатність застосовувати сучасні технології управління суб'єктами сфери фізичної культури і спорту.	+	+	+	+
7	Здатність до безперервного професійного розвитку	+	+	+	+

IV. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

По закінченню вивчення навчального курсу з даної дисципліни здобувачі фахової освіти

Повинні знати:

- предмет і завдання дисципліни,
- основні положення та категоріальний апарат з дисципліни.

Повинні вміти:

- екстраполювати набуті знання для розуміння матеріальної природи психічних явищ;
- аналізувати міждисциплінарні зв'язки дисципліни з метою подальшої актуалізації набутих знань з біології та генетики людини під час вивчення дисциплін біологічного, психологічного та медичного циклів, передбачених навчальними планами підготовки;
- використовувати набуті знання, здійснюючи теоретичну науково-дослідну та практичну діяльність.

V. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назви змістових модулів	Кількість годин			
	Усього	Лекції	Семінари/ практичні	Самос тійна робота
Змістовий модуль 1. Загальний огляд організму людини				
<i>Тема 1.</i> Організм людини як біосистема. Критерії живого.	9	2	4	3
<i>Тема 2.</i> Рівні організації організму людини.	9	2	4	3
<i>Тема 3.</i> Місце людини в природі.	11	2	4	5
<i>Тема 4.</i> Загальний огляд організму людини.	11	2	4	5
<i>Тема 5.</i> Молекулярний, клітинний, тканинний рівні організації	18	2	6	10
<i>Разом</i>	58	10	22	26

Змістовий модуль 2. Системи органів організму людини				
Тема 1. Опорно-рухова система	18	2	6	10
Тема 2. Кровоносна система	11	2	4	5
Тема 3. Нервова система	11	2	4	5
Тема 4. Дихальна система	11	2	4	5
Тема 5. Травна система	11	2	4	5
<i>Разом</i>	62	10	22	30
<i>Усього годин</i>	120	20	44	56

VI. ТЕМИ ЛЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва теми	К-сть годин
Модуль 1		
1	Організм людини як біосистема. Критерії живого	2
2	Рівні організації організму людини	2
3	Місце людини в природі	2
4	Загальний огляд організму людини	2
5	Молекулярний, клітинний, тканинний рівні організації	2
Модуль 2		
1	Опорно-рухова система	2
2	Кровоносна система	2
3	Нервова система	2
4	Дихальна система	2
5	Травна система	2
<i>Усього годин</i>		20

VII. ТЕМИ СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ

№	Назва теми	К-сть годин
1	Організм людини як біосистема. Критерії живого	4
2	Рівні організації організму людини	4
3	Місце людини в природі	4
4	Загальний огляд організму людини	4
5	Молекулярний, клітинний, тканинний рівні організації	6
6	Опорно-рухова система	6
7	Кровоносна система	4
8	Нервова система	4
9	Дихальна система	4
10	Травна система	4
<i>Усього годин</i>		44

VIII. ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

- не передбачено навчальним планом.

IX. ТЕМИ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва теми	К-сть годин
Модуль 1		
1	Сучасні погляди на визначення індивідуального здоров'я.	3
2	Сучасні погляди на визначення громадського здоров'я	3

3	Фактори ризику здоров'я людини	5
4	Історія виникнення анатомії	5
5	Видатні українські анатоми	6
6	Можливості організму людини	4
Модуль 2		
1	Анатомічні особливості дітей і підлітків. Анатомічні особливості скелетних м'язів дітей і підлітків	5
2	Конституція, пропорції тіла та їх роль у спортивному відборі	5
3	Сечовидільна система організму	5
4	Статева система	5
5	Ендокринна система	5
6	Система органів чуття	5
<i>Усього годин</i>		56

X. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

I. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності

1) За джерелом інформації:

• *Словесні*: лекція (традиційна, проблемна, лекція-прес-конференція) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (PowerPoint – Презентація), семінари, пояснення, розповідь, бесіда.

• *Наочні*: спостереження, ілюстрація, демонстрація.

2) **За логікою передачі і сприймання навчальної інформації**: індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.

3) **За ступенем самостійності мислення**: репродуктивні, пошукові, дослідницькі.

4) **За ступенем керування навчальною діяльністю**: під керівництвом викладача; самостійна робота студентів: з книгою; виконання індивідуальних навчальних проектів.

II. Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності:

Методи стимулювання інтересу до навчання: навчальні дискусії; створення ситуації пізнавальної новизни; створення ситуацій зацікавленості (метод цікавих аналогій тощо).

XI. МЕТОДИ КОНТРОЛЮ

Методи усного контролю: виступів на практичних заняттях, індивідуальне опитування, фронтальне опитування, співбесіда, іспит.

Методи письмового контролю: модульне письмове тестування; підсумкове письмове тестування, реферат.

Методи самоконтролю: уміння самостійно оцінювати свої знання, самоаналіз.

Форми участі здобувачів освіти у навчальному процесі, які підлягають поточному контролю:

- виступ з основного питання;
- усна доповідь;
- доповнення, запитання до того, хто відповідає, рецензія на виступ;
- участь у дискусіях, інтерактивних формах організації заняття.

- письмові завдання (тестові, контрольні, творчі роботи);
- самостійне опрацювання тем;
- систематичність роботи на практичних заняттях, активність під час обговорення питань

ХІІ. ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ:

Бали	Усна відповідь	Самостійна робота	Експрес тести
2-3	студент не володіє основною програмною літературою і не вміє грамотно використовувати наукову термінологію; не може достатньо повно і правильно відповісти на поставлені питання; допускає грубі принципові помилки при викладі матеріалу.	письмове анотування питань, що виносяться на самостійне опрацювання	45-46% правильних відповідей
3,5-5	має достатній обсяг знань в рамках освітнього стандарту, але допускає помилки при його викладі своїми словами; студенту важко підтвердити відповідь конкретними прикладами; слабо відповідає на додаткові питання; виявляє здатність під керівництвом викладача; виправляти погрішності, допущені у відповіді, вирішувати типові задачі, орієнтуватися в базових теоріях дисципліни	виокремлення головних і другорядних питань, складання логічних схем	57-67% правильних відповідей
5,5-7	без особливих утруднень відповідає на питання; викладає матеріал з використанням необхідної наукової термінології, не допускаючи серйозних помилок; легко усуваються окремі неточності з допомогою навідних запитань; вміє застосовувати отримані знання на практиці для вирішення навчальних завдань	опрацювання не менш трьох літературних джерел з аналізом і власними висновками	68-78% правильних відповідей
7,5-8	виявляє засвоєння всього обсягу програмного матеріалу поточного та попередніх занять; вміє виділяти в ньому головні положення і осмислено застосовувати отримані знання на практиці; не допускає помилок при відтворенні матеріалу; чітко відповідає на питання відтворюючого характеру.	підготовка доповіді, або захист реферату з опрацюванням не менш шести літературних джерел	79-89% правильних відповідей
8,5-10	глибоко вивчив основний навчальний матеріал і додаткову літературу з теми поточного та попередніх занять; послідовно і логічно правильно уміє викладати матеріал, використовуючи при відповіді приклади, ілюструючи основні теоретичні положення; вичерпно відповідає на поставлені видозмінені питання, які не мають прямої відповіді в підручнику, із залученням знань інших дисциплін; уміє надавати аргументоване обґрунтування зв'язку досліджуваних питань з іншими розділами дисципліни; розбирається в складних наукових проблемах, вирішує нестандартні завдання, уміє вести діалог з викладачем.	створення мультимедійних презентацій з певної теми, підготовка кросвордів з даної теми.	90-100% правильних відповідей

До **2-х балів** ставиться студентові, який робить вдалі доповнення протягом практичних занять з певної теми модуля, виправляє неточності, однак при цьому індивідуально не виступає з окремих питань.

ХІІІ. ФОРМА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ УСПІШНОСТІ НАВЧАННЯ.

Іспит проводиться в усній формі за екзаменаційними білетами. Кожен білет має три питання. Студенти мають продемонструвати знання про будову та співвідношення органів та систем людського тіла, а також вміння застосовувати ці знання на практиці. Зокрема, іспит може включати теоретичні питання, практичні завдання (наприклад, ідентифікація частин тіла на моделях або зображеннях), а також вирішення клінічних ситуацій.

Процес проведення іспиту передбачає співбесіду викладача з кожним студентом за питаннями екзаменаційного білету, який обрав студент.

Перелік орієнтовних питань до іспиту надаються студентам завчасно.

Загальний час на одного студента – до 20 хвилин.

ХІV. СХЕМА НАРАХУВАННЯ ТА РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ

№	Вид діяльності	Кількість балів за одиницю	Кількість одиниць до розрахунку	Всього
1	Тематична атестація	10	2	20
2	Виконання завдання з самостійної	5	7	35
3	Модульний контроль	25	1	25
4	Реферат (тези)	10	1	10
5	За вибором викладача	5	2	10
	Для іспиту: максимальна кількість балів 100, коефіцієнт 1,6 (60 + 40)			100

ХV. ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ

Сума балів за всі види навчальної діяльності	ЄКТС	Оцінка за національною шкалою	
		для ІСПИТУ	для ЗАЛІКУ
90 – 100	A	відмінно	зараховано
81 – 89	B	добре	
75 – 80	C		
70 – 74	D	задовільно	
60 – 69	E		
35 – 59	FX	незадовільно	не зараховано
0 – 34	F		

XVI. ПИТАННЯ (ЗАВДАННЯ) ДЛЯ ПІДСУМКОВОГО МОДУЛЬНОГО КОНТРОЛЮ

1. Основні системи органів:
 - Назвіть основні системи органів в організмі людини. Яка роль кожної з цих систем у фізичній активності?
2. Будова м'язів:
 - Яка анатомічна структура м'язів? Які типи м'язів є в організмі?
3. Скелет людини:
 - Які основні функції скелета? Назвіть основні кістки, що беруть участь у бігу та стрибках.
4. Побудова суглобів:
 - Які основні типи суглобів існують в тілі людини? Наведіть приклади суглобів, що зазнають найбільш навантаження під час фізичних вправ.
5. Функції м'язів:
 - Яка роль м'язів у руховій діяльності? Які м'язи є ключовими для розвитку сили та витривалості у спортсменів?
6. Анатомічні терміни:
 - Що таке антагоністичні і синергічні м'язи? Наведіть приклади.
7. Елементи дозування тренування:
 - Яка роль різних типів скорочення м'язів (ізометричне, ізотонічне) у тренуваннях?
8. Серцево-судинна система:
 - Яка роль серця і судин у забезпеченні фізичних навантажень? Як тренування впливають на цю систему?
9. Дихальна система:
 - Які анатомічні структури входять до складу дихальної системи? Яка роль легенів у забезпеченні енергетичних потреб під час фізичних вправ?
10. Нервова система:
 - Як нервова система контролює м'язову активність? Яка роль центральної і периферійної нервової системи в координації рухів?
11. Травми:
 - Які найпоширеніші травми у спортсменів і яким чином вони пов'язані з анатомічною будовою? Які м'язи або суглоби найчастіше піддаються травмуванням?
12. Відновлення:
 - Яка роль анатомії у відновленні після травм? Які методи реабілітації можуть допомогти спортсменам відновитися швидше?
13. Структура тіла і спортсмен:
 - Як анатомічні особливості людей можуть впливати на їх успішність у різних видах спорту (наприклад, довжина кінцівок, форма тіла)?
14. Планування тренування:
 - Які анатомічні аспекти потрібно враховувати при плануванні тренувального процесу для спортсменів? Як зміна анатомії може вплинути на програму тренувань?
15. Стійкість до перевантаження:

- Яка роль анатомії у формуванні стійкості до перевантаження під час тренувань? Які структурні особливості можуть підвищити ризик отримання травм?

XVII. ПИТАННЯ ДО ІСПИТУ

1. Дайте загальні уявлення про будову організму людини.
2. Які хімічні елементи входять до складу клітини?
3. Яка будова верхніх і нижніх кінцівок?
4. Перелічіть основні критерії живого.
5. Які функції виконують вуглеводи в клітині та в організмі?
6. При яких умовах відбувається зсідання крові?
7. Рівні організації організму людини.
8. Який хімічний склад кісткової тканини?
9. Опишіть будову дихальних шляхів і легень.
10. Яке значення води для життєдіяльності клітини?
11. Назвіть судини малого кола кровообігу. З якими камерами серця вони пов'язані?
12. В чому полягає захисна функція печінки?
13. Які функції виконують кістки?
14. Що таке гормони?
15. Яка будова артерій і вен? Чим вони відрізняються?
16. Перелічіть та дайте характеристику тканин організму людини.
17. Яка будова спинного мозку?
18. Як класифікують кістки за формою?
19. Яке значення води для життєдіяльності клітини?
20. Що таке зір?
21. Яка будова скелета голови?
22. Що таке пульс і як його визначити?
23. Що таке рефлекторна дуга?
24. Від чого залежить здатність сприймати біль, тиск, холод, жар?
25. Чим визначається імунітет?
26. Що входить до складу центральної нервової системи?
27. Що контролює та регулює діяльність залоз внутрішньої секреції?
28. Яка будова серця людини?
29. Які функції виконує вегетативна нервова система?
30. Який хімічний склад кісткової тканини?
31. Які захисні властивості крові?
32. З чого складається нерв?
33. Яка будова верхніх і нижніх кінцівок?
34. Який хімічний склад кісткової тканини?
35. В чому полягає гуморальна регуляція роботи органів?
36. Опишіть будову нирок.
37. Що входить до складу центральної нервової системи?
38. Де утворюються та яка функція тромбоцитів?
39. Як побудована видільна система людини?

40. Які тканини формують опорно-рухову систему організму?
41. Яка роль підшлункової залози і жовчі в травленні?
42. Що таке формені елементи крові?

XVIII. ТЕМАТИКА РЕФЕРАТІВ

1. Вплив фізичної культури та спорту на розвиток рухових звичок.
2. Гіподинамія та її наслідки для здоров'я людини.
3. Похідні шкіри: волосся, нігті, їх розміщення, будова, значення
4. Проблеми серцево-судинних хвороб.
5. Основні сучасні напрями розвитку анатомії. Київська анатомічна школа. Значення новітніх наукових досягнень для розвитку анатомії людини
6. Фізичне здоров'я і спорт.
7. Загальна характеристика і вікові особливості травної системи
8. Лейкоцитарна формула здорової людини. Значення її показників при патологічних станах.
9. Наукові дослідження І.П. Павлова як основа раціонального харчування.
10. Основні функції шкіри
11. Значення праць К. Галена для розвитку анатомії
12. Поняття про скелет людини, кістку. Хребет та грудна клітка
13. Ендокринні органи і гомеостаз.
14. Здоров'я і екологія.
15. Додаткові структури ока. Сльозовий апарат
16. Стрес і відчуття тривоги.
17. Акселерація розвитку як результат виховання у сенсорно збагаченому середовищі.
18. Розвиток емоцій: еволюційні перспективи.
19. Органи дихання. Бронхи. Легені.
20. Основні етапи розвитку НС людини.
21. Наднирники - залози внутрішньої секреції
22. Загальні питання анатомії та фізіології сенсорних систем
23. Основні органи біологічного захисту.

XIV. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Базова:

1. Гриньків М.Я., Баранецький Г.Г. Спортивна морфологія (з основами вікової морфології): Навч. посібн.
2. Коляденко Г.І. Анатомія людини: Підручник. – К.: Либідь, 2001 – 384 с.
3. Свиридов О.І. Анатомія людини: Підручник / За ред. І.І. Бобрика. – К.: Вища шк., 2001. – 399 с.
4. Грибан В. Г. Валеологія: підручник / В. Г. Грибан. – К.: Центр учбової літератури, 2008. – 214 с.

Допоміжна:

1. Анатомія та фізіологія з патологією / Під ред. Я.І. Федонюка. – Тернопіль: Укрмедкнига, 2001. – 680 с.

2. Головацький А.С., Черкасов В.Г., Сапін М.Р., Федонюк Я.І. Анатомія людини. — Нова книга, 2009. — Т. 1—3.
3. Федерік Мартіні. Анатомічний атлас людини. — К.: Медицина, 2011. — 128 с.
4. Сидоренко П.І. Анатомія та фізіологія людини. — К.: Медицина, 2011. — 248 с.
5. Тоні Сміт. Людина. Навчальний атлас з анатомії та фізіології. — Львів, 2000. — 240 с.

Сайт ВСП «Олімпійського фахового коледжу імені Івана Піддубного НУФВСУ» - <https://olimpic.college/navchalno-metodychna-literatura/>