

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
КАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ  
ВАСИЛЯ СТЕФАНІКА**



**Факультет фізичного виховання і спорту  
Кафедра спортивно-педагогічних дисциплін**

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА СПОРТУ ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ**

Освітня програма Фізична культура і спорт  
другий (магістерський) рівень  
Спеціальність А7 Фізична культура і спорт  
Галузь знань А Освіта

Затверджено на засіданні  
кафедри спортивно-педагогічних дисциплін  
Протокол № 7 від «30» грудня 2025 р.

## 1. Загальна інформація

Назва дисципліни	Теорія і методика спорту вищих досягнень
Викладач (і)	П'ятничук Галина Олексіївна
Контактний телефон викладача	+380664416716
E-mail викладача	<a href="mailto:halyna.piatnychuk@cnu.edu.ua">halyna.piatnychuk@cnu.edu.ua</a>
Формат дисципліни	Очний/заочний
Обсяг дисципліни	3 кредити ЄКТС, 90 год.
Посилання на сайт дистанційного навчання	<a href="https://d-learn.pnu.edu.ua/developer/">https://d-learn.pnu.edu.ua/developer/</a>
Консультації	Консультації здійснюються згідно розкладу, який затверджується на кафедрі спортивно - педагогічних дисциплін на початку семестру. Асинхронна комунікація здійснюється впродовж усього періоду вивчення дисципліни, в межах робочого часу на <a href="http://www.d-learn.pnu.edu.ua">www.d-learn.pnu.edu.ua</a>

## 2. Анотація до навчальної дисципліни

Метою викладання навчальної дисципліни «Теорія і методика спорту вищих досягнень» є формуванні у магістрантів фундаментальних знань, вмінь та навичок стосовно підготовки кваліфікованих спортсменів, що базуються на сучасних досягненнях провідних вітчизняних і іноземних вчених та світової практики.

Завдання дисципліни: формування у студентів світогляду про закономірності розвитку спорту високих досягнень та його організацію; поглиблення та розширення знань з організаційних та методичних основ підготовки спортсменів; забезпечення знань про адаптаційні можливості людини під впливом максимальних тренувальних і змагальних навантажень; забезпечення знань про правове забезпечення спорту високих досягнень;

вироблення навичок та вмінь у використанні отриманих знань в практичній діяльності підготовки кваліфікованих спортсменів.

## 3. Мета та цілі навчальної дисципліни

### Мета дисципліни:

Сформувані у студентів глибокі знання та практичні навички щодо теоретичних основ і методичних підходів у підготовці спортсменів високого класу, забезпечуючи ефективність їхньої підготовки та досягнення високих результатів у спорті.

Цілі дисципліни: Ознайомлення з основами теорії спорту: Вивчення ключових концепцій, принципів і закономірностей, що визначають підготовку спортсменів вищих досягнень. Розвиток навичок планування тренувального процесу: Опанування методів складання довгострокових та короткострокових програм тренувань, з урахуванням індивідуальних можливостей спортсменів.

#### 4. Програмні компетентності та результати навчання

<b>Компетентності</b>
<p><b>Інтегральна компетентність:</b> Здатність розв'язувати задачі дослідницького та/або інноваційного характеру у сфері фізичної культури і спорту.</p> <p><b>Загальні компетентності:</b> ЗК2. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел. ЗК4. Здатність виявляти, ставити та вирішувати проблеми.</p> <p><b>Спеціальні (фахові, предметні) компетентності:</b> СК1. Здатність до критичного осмислення проблем у сфері фізичної культури і спорту, оригінального мислення та проведення досліджень. СК4. Здатність управляти робочими або навчальними процесами у сфері фізичної культури та спорту, які є складними, непередбачуваними та потребують нових стратегічних підходів.</p>
<b>Програмні результати навчання</b>
<p>2.Приймати ефективні рішення щодо вирішення проблем у сфері фізичної культури та спорту, генерувати та порівнювати альтернативи, оцінювати ризики та ресурсні потреби. 4.Зрозуміло і недвозначно доносити власні знання, висновки та аргументацію з питань фізичної культури та спорту до фахівців і нефахівців, зокрема до осіб, які навчаються.</p>

#### 5. Організація навчання

<b>Обсяг навчальної дисципліни</b>			
Вид заняття			Загальна кількість годин
лекції			6
семінарські заняття / <b>практичні</b> / лабораторні			24
самостійна робота			60
Ознаки навчальної дисципліни			
Семестр	Спеціальність	Курс (рік навчання)	Нормативний / вибірковий
3	А7 Фізична культура і спорт	2	вибіркова
<b>Тематика навчальної дисципліни</b>			
Тема	Кількість год.		
	лекції	практичні	сам. роб
Тема 1.Професійна діяльність у спорті вищих досягнень.	2	4	10
Тема 2. Змагальна діяльність у спорті вищих досягнень.	2	4	10
Тема 3. Тренувальна діяльність у спорті вищих досягнень.	2	4	10
Тема 4. Адаптація в в спорті та системи підготовки спортсменів високого класу.		4	10
Тема 5. Управління тренувальною та змагальною діяльністю в спорті вищих досягнень.		4	10
Тема 6. Травматизм та його профілактика у спорті вищих досягнень.		4	10
<b>Всього</b>	<b>6</b>	<b>24</b>	<b>60</b>

## 6. Система оцінювання курсу

Накопичування балів під час вивчення дисципліни		
Види навчальної роботи		Максимальна кількість балів
<b>Практичні навички</b>	Робота на парах	<b>50</b>
<b>Теоретичні знання</b>	Тестування, усна відповідь	<b>20</b>
<b>Самостійна робота</b>	Індивідуальні завдання, КСР	<b>30</b>
Максимальна кількість балів		<b>100</b>

### Оцінювання відповідно до графіку навчального процесу

Види навч. роботи	Графік навчального процесу							КСР	ІЗ	Разом
	Номер практичного заняття									
	1,2	3,4	5-6	7-8	9-10	11	12			
<b>Т</b>	100		100		100	100				<b>10</b>
<b>УВ</b>	100	100	100	100	100	100	100			<b>10</b>
<b>ПН</b>	100	100	100	100	100	100	100			<b>50</b>
<b>СР</b>								<b>100</b>	<b>100</b>	<b>30</b>
<b>Разом</b>										<b>100</b>

*Примітка. Позначено:*

Т – тестовий контроль знань;

УВ – усна відповідь;

ПН – практичні навички;

СР – самостійна робота;

КСР - контроль самостійної роботи.

Оцінювання відповідей студентів на практичних і семінарських заняттях відбувається за **100 бальною шкалою**.

**Підсумкова оцінка за вивчення дисципліни** складається із математичної суми балів за практичні навички (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться на ваговий коефіцієнт 0,5, відповідно максимальний бал за **практичні навички** може скласти **50 балів**), отриманих балів за **самостійну роботу** (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться на ваговий коефіцієнт 0,3, відповідно максимальний бал за самостійну роботу може скласти **30 балів**), оцінки за **теоретичні знання** (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться на ваговий коефіцієнт 0,2, відповідно максимальний бал може скласти **20 балів**).

**Теоретичні знання** студентів оцінюються шляхом тестування та їх усної відповіді на заняттях. Максимальна кількість балів за даний вид робіт становить – **20 балів**.

**Тестовий контроль** рівня знань студентів проводиться під час кожного практичного заняття і реалізується в системі дистанційного навчання або на паперових носіях.

Максимальна кількість балів, набрана під час тестового контролю на кожному практичному занятті, становить 100 (виставляється згідно % правильних відповідей).

Проходження всіх тестових завдань є обов'язковим для кожного студента.

На кожному занятті студент може отримати оцінку за **усну відповідь** (УВ), участь у дискусії, розв'язування ситуаційних задач тощо. Максимально можлива кількість балів під час кожного заняття – 100.

Під час **практичних занять** студенти виконують практичні роботи з метою оволодіння практичними навичками (ПН). За кожним тематичним модулем передбачено виставлення оцінки за практичні навички. Оцінка виставляється за результатами виконання практичних видів робіт. Виконання всіх видів практичних робіт і здача супровідної документації є обов'язковою для усіх

студентів. Максимально можлива кількість балів, яку може отримати студент за **практичні навички** становить **50 балів**.

Оцінка **самостійної роботи студентів** здійснюється шляхом тестування **КСР** та виконання **індивідуальних завдань**. Максимальна кількість балів за даний вид робіт становить – **30 балів**.

**Індивідуальне завдання (ІЗ)** є обов'язковим для виконання кожним студентом. Реалізується виконання індивідуального завдання шляхом підготовки та оприлюднення презентації-доповіді згідно обраної тематики.

Тематика для індивідуальних завдань є розроблена у відповідності до актуальних питань галузі та згідно програмного матеріалу курсу.

Можливе формулювання індивідуальної теми за межами пропонованої тематики з урахуванням бажання студентів, їх існуючих вмінь, навиків та уподобань, імовірного майбутнього працевлаштування, а також спортивної спеціалізації. Відбувається це за результатами індивідуальної співбесіди.

Максимально можлива кількість балів за індивідуальне завдання -100.

Індивідуальні завдання оприлюднюються у вигляді доповіді - презентації на відповідному практичному занятті згідно встановлених дат і термінів. Якщо індивідуальне завдання не було представлено вчасно без поважної причини, отримати максимальну кількість балів неможливо.

**Контроль самостійної роботи (КСР)** відбувається згідно затвердженого університетом графіка навчального процесу за розкладом.

Для цього студент має самостійно опрацювати програмові питання у відповідності до теми.

З темами, які виносяться на контроль самостійної роботи, студент знайомиться на початку семестру. У методичних рекомендаціях до контролю самостійної роботи вказується тема (и), перелік програмових питань, які студент має опанувати, літературні джерела для опрацювання та інші матеріали за необхідності.

Контроль самостійної роботи реалізується шляхом проходження тестування на платформі дистанційного навчання або на паперових носіях.

Максимально можлива кількість балів, яку студент може набрати під час тестового контролю самостійної роботи – 100.

#### **Критерії оцінювання за 100-бальною шкалою:**

**90-100 балів** – Студент вільно володіє навчальним матеріалом; висловлює свої думки; творчо виконує індивідуальні та колективні завдання; самостійно знаходить додаткову інформацію та використовує її для реалізації поставлених перед ним завдань; вільно використовує нові інформаційні технології для поповнення власних знань; комунікативні уміння та навички сформовані на високому рівні; може аргументовано обрати раціональний спосіб виконання завдання і оцінити результати власної практичної діяльності; виконує завдання, не передбачені навчальною програмою; вільно використовує знання для розв'язання поставлених перед ним завдань.

**80-89 балів** – Студент вільно володіє навчальним матеріалом, застосовує знання на практиці; узагальнює і систематизує навчальну інформацію, але допускає незначні помилки у порівняннях, формулюванні висновків, застосуванні теоретичних знань на практиці; за зразком самостійно виконує практичні завдання, передбачені програмою; має стійкі навички виконання завдань.

**70-79 балів** - Студент вільно володіє навчальним матеріалом, застосовує знання на практиці; узагальнює і систематизує навчальну інформацію, але допускає помилки у порівняннях, формулюванні висновків, застосуванні теоретичних знань на практиці; за зразком самостійно виконує практичні завдання, передбачені програмою, допускаючи незначні помилки.

**60-69 балів** - Студент володіє навчальним матеріалом поверхово; ознайомлений з основними поняттями навчального матеріалу; комунікативні уміння та навички сформовані частково; під час відповіді плутає поняття, непереконливо відповідає, додаткові питання викликають невпевненість; планує та виконує частину завдань з допомогою викладача.

**50-69 балів** – Студент володіє навчальним матеріалом поверхово, фрагментарно; на рівні запам'ятовування відтворює певну частину навчального матеріалу з елементами логічних зв'язків; знайомий з основними поняттями навчального матеріалу; комунікативні уміння та навички сформовані частково; під час відповіді допускаються суттєві помилки; має елементарні нестійкі навички виконання завдань; планує та виконує частину завдань за допомогою викладача.

**Менше 50 балів** – У студента не сформовані комунікативні уміння та навички; студент

допускає велику кількість помилок, що ускладнює розуміння; студент не володіє навчальним матеріалом; виконує лише елементарні завдання, потребує постійної допомоги викладача.

### Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	<b>A</b>	відмінно	зараховано
80 – 89	<b>B</b>	добре	
70 – 79	<b>C</b>		
60 – 69	<b>D</b>	задовільно	
50 – 59	<b>E</b>		
26 – 49	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-25	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

### 7. Політика навчальної дисципліни

Академічна доброчесність	<p>Дотримання академічної доброчесності засновується на низці положень та принципів академічної доброчесності, що регламентують діяльність здобувачів вищої освіти та викладачів університету:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <a href="#">Наказ 255 від 31.03.2025 про внесення змін до складу Комісії з питань етики і академічної доброчесності</a></li> <li>➤ <a href="#">Наказ 1099 від 31.12.24р. Про зміну в складі Комісії з етики та академічної доброчесності</a></li> <li>➤ <a href="#">Наказ №529 від 27.09.2022 р. “Про внесення змін і доповнень до діючих положень університету”</a></li> <li>➤ <a href="#">Наказ №530 від 27.09.2022 р. “Про введення в дію нової редакції Кодексу честі Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника”</a></li> <li>➤ <a href="#">Кодекс честі Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.</a></li> <li>➤ <a href="#">Положення про Комісію з питань етики та академічної доброчесності Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.</a></li> <li>➤ <a href="#">Положення про запобігання академічному плагіату в Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника.</a></li> <li>➤ <a href="#">Положення про запобігання академічному плагіату та іншим порушенням академічної доброчесності у навчальній та науково-дослідній роботі здобувачів освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.</a></li> <li>➤ <a href="#">Наказ 1093 про створення комісії</a></li> <li>➤ <a href="#">Склад комісії з питань етики та академічної доброчесності Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника</a></li> <li>➤ <a href="#">Лист МОН України “До питання уникнення проблем і помилок у практиках забезпечення академічної доброчесності”</a></li> <li>➤ <a href="#">Корисні посилання</a></li> <li>➤ <a href="#">Національне агентство із забезпечення якості вищої освіти: <a href="https://naqa.gov.ua/академічна-доброчесність/">https://naqa.gov.ua/академічна-доброчесність/</a></a></li> <li>➤ <a href="#">Ініціатива академічної доброчесності та якості освіти <a href="https://academiq.org.ua/">https://academiq.org.ua/</a></a></li> <li>➤ <a href="#">Закон України “Про запобігання корупції”- <a href="https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1700-18">https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1700-18</a></a></li> <li>➤ <a href="#">Закон України «Про внесення змін до Закону України “Про запобігання корупції” щодо викривачів корупції» –</a></li> </ul>
--------------------------	--

	<p><a href="https://zakon.rada.gov.ua/laws/main/198-IX">https://zakon.rada.gov.ua/laws/main/198-IX</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <a href="https://nazk.gov.ua/uk/departament-organizatsiyi-roboty-iz-zapobigannya-ta-vyyavlennya-koruptsiyi/metodychni-rekomendatsiyi/">Викривачі корупції (відповіді на поширені запитання на сайті Національного агентства з питань запобігання корупції) – <a href="https://nazk.gov.ua/uk/departament-organizatsiyi-roboty-iz-zapobigannya-ta-vyyavlennya-koruptsiyi/metodychni-rekomendatsiyi/">https://nazk.gov.ua/uk/departament-organizatsiyi-roboty-iz-zapobigannya-ta-vyyavlennya-koruptsiyi/metodychni-rekomendatsiyi/</a></a></li> <li>➤ Вебінари “Академічна доброчесність” – <a href="https://academiq.org.ua/vebinari-akademichna-dobrochesnist/">https://academiq.org.ua/vebinari-akademichna-dobrochesnist/</a></li> <li>➤ Інформаційні бюлетені “Академічна доброчесність Infobulletin” в межах проєкту сприяння академічній доброчесності в Україні (Strengthening Academic Integrity in Ukraine Project – SAIUP) – <a href="https://academiq.org.ua/novyny/informatsiini-bulleteni/">https://academiq.org.ua/novyny/informatsiini-bulleteni/</a></li> </ul> <p>Ознайомитися з цими положеннями та документами можна за посиланням: <a href="https://pnu.edu.ua/polozhennia-pro-zapobihannia-plahiatu/">https://pnu.edu.ua/polozhennia-pro-zapobihannia-plahiatu/</a></p>
Пропуски занять (відпрацювання)	<p>Організація освітнього процесу у Прикарпатському національному університеті визначається <a href="#">Положенням про організацію освітнього процесу та розробку основних документів з організації освітнього процесу у Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника (введено в дію наказом ректора № 417 від 03.07.2023 р.)</a>:</p> <p>Пропуски семінарських, практичних, лабораторних занять відпрацьовуються в обов’язковому порядку. Студент зобов’язаний відпрацювати пропущене заняття, щоб бути допущеним до здачі екзамену.</p> <p>Можливість і порядок відпрацювання пропущених студентом занять регламентується <a href="#">«Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності здобувачів вищої освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника»</a> (наказ ректора Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника від 19 травня 2023 р. № 309) – стор. 7.</p> <p>Ознайомитися з положенням можна за посиланням: <a href="https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/">https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</a></p>
Виконання завдання пізніше встановленого терміну	<p>У разі виконання завдання студентом пізніше встановленого терміну, без попереднього узгодження ситуації з викладачем, регламентується у відповідності до <a href="#">«Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності здобувачів вищої освіти»</a></p> <p>Ознайомитися із положенням можна за посиланням: <a href="https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/">https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</a></p>
Невідповідна поведінка під час заняття	<p>Невідповідна поведінка під час заняття регламентується рядом положень про академічну доброчесність (див. вище) та може призвести до відрахування здобувача вищої освіти (студента) «за порушення навчальної дисципліни і правил внутрішнього розпорядку вищого закладу освіти», відповідно до п.14 «Відрахування студентів» <a href="#">«Положення про порядок переведення, відрахування та поновлення студентів вищих закладів освіти»</a> – ознайомитися із положенням можна за посиланням: <a href="https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/">https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</a></p>
Неформальна освіта	<p>Можливість зарахування результатів неформальної освіти регламентується <a href="#">«Положення про визнання результатів навчання, здобутих шляхом неформальної освіти, в Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника»</a> (введено в дію наказом ректора Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника від 24 листопада 2022 р. № 672) - <a href="https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/">https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</a></p>

## 8. Ресурсне забезпечення

Матеріально-технічне забезпечення	Мультимедіа (відеофайли, рисунки, схеми), антропометр, каліпер, медична вага, сантиметрова стрічка, крокомір, тонометр, динамометри (кистьовий, становий).
-----------------------------------	--

### Рекомендована література

#### *Основна*

1. Костюкевич В. М. Теоретико-методичні аспекти тренування спортсменів високої кваліфікації : навчальний посібник. Вінниця : Планер, 2007. 272 с.
2. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації : навчальний посібник. Київ : Освіта України, 2009. 279 с.
3. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту) : навчальний посібник. 2-е вид. перероб та доп. Київ : КНТ, 2016. 616 с.
4. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях : навчально-методичний посібник. Вінниця : Планер, 2016. 159 с.
5. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. Київ : Олімпійська література, 2008. Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. 392 с.
6. Основи науково-дослідної роботи здобувачів вищої освіти зі спеціальності «Фізична культура і спорт» : навчальний посібник / В. М. Костюкевич, О. А. Шинкарук, В. І. Воронова, О. В. Борисова; за заг. ред. В. М. Костюкевича, О. А. Шинкарук. Київ : Олімпійська література. 2018. 528 с.

#### *Додаткова*

7. Сергієнко Л.П. Спортивний відбір: теорія та практика. Підручник. Книга 1. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2009. 672 с.
8. Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації : колективна монографія / за заг. ред. В. М. Костюкевича. Вінниця : «Планер», 2018. 418 с.
9. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів : управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : НУФВСУ, 2013. 136 с.
10. П'ятничук Г. Сучасні інформаційні технології, які вплинули на прогрес у спортивній діяльності. International scientific and practical conference «Physical culture and sports in the educational space: innovation and development prospects» : conference proceeding, March 5-6, 2021. Wloclawek, Republic of Poland : «Baltija Publishing», pp.152-155.
11. Тищенко В., Соколова О., П'ятничук Г., П'ятничук Д. Сучасні технології в біомеханічному контролі у фізичному вихованні і спорті. Physical culture and sport: scientific perspective. 2025. № 2(1). С. 233-241. [https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1\(1\).73](https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).73).
12. Товстоп'ятко Ф. Ф., Верітов О. І., Маланюк Л. Б., П'ятничук Г. О. Інноваційна парадигма індивідуальної тактичної підготовки гандболісток. Фізичне виховання та спорт. 2025. № 1. С. 454-461. <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2025-1-59>.
13. Тищенко В., Соколова О., П'ятничук Г., П'ятничук Д. Підготовка фахівців фізичної культури та спорту в закладах вищої освіти країн європейського простору. Physical culture and sport: scientific perspective. 2025. № 2(1). С. 80–87. [https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1\(1\).73](https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).73)