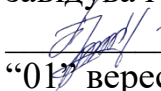


Міністерство освіти і науки України
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка

Кафедра теорії і методики олімпійського та професійного спорту

“ЗАТВЕРДЖУЮ”
завідувач кафедри ТМОПС
 П.І. Ладика
“09” вересня 2026 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА СПОРТУ ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ

Рівень вищої освіти:	другий (магістерський)
Галузь знань:	A Освіта
Спеціальність:	A7 Фізична культура і спорт
Освітня програма:	Фізична культура і спорт

2026 – 2027 навчальний рік

Робоча програма «**Теорія і методика спорту вищих досягнень**» для здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти галузі знань А Освіта зі спеціальності А7 Фізична культура і спорт.

Розробник:

Шандригось В. І. – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії і методики олімпійського та професійного спорту Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка

1. Опис навчальної дисципліни

1	Освітня програма	Фізична культура і спорт
2	Спеціальність	A7 Фізична культура і спорт
3	Галузь знань	A Освіта
4	Рівень вищої освіти	Другий (магістерський)
5	Форма навчання	Денна/заочна
6	Статус дисципліни	Обов'язкова
7	Мова навчання	Українська
8	Рік підготовки	2
9	Семестр	3
10	Обсяг дисципліни в кредитах ECTS	5 кредитів
11	Загальна кількість годин	150
12	Кількість змістових модулів	2
13	Аудиторні заняття (год.)	Денна форма – 50, заочна форма – 30
14	Лекції (год.)	Денна форма – 20, заочна форма – 12
15	Семінарські заняття (год.)	Денна форма – 30 заочна форма – 18
16	Самостійна робота студента (год.)	Денна форма – 100, заочна форма – 120
17	ІНДЗ	Реферативно-аналітична робота (за узгодженням з викладачем)
18	Форма підсумкового контролю	екзамен

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – 33/67

для заочної форми навчання – 20/80

2. Мета навчальної дисципліни

Метою вивчення навчальної дисципліни «Теорія і методика спорту вищих досягнень» є формування у здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти поглибленої системи теоретичних знань, аналітичних умінь та навичок науково-методичного забезпечення процесу багаторічної підготовки спортсменів високої кваліфікації, необхідних для самостійної науково-педагогічної, тренерської та управлінської діяльності у сфері спорту вищих досягнень.

Основними завданнями вивчення дисципліни «Теорія і методика спорту вищих досягнень» є:

– поглибити знання здобувачів про закономірності становлення спортивної майстерності та сучасні наукові концепції побудови багаторічного тренувального процесу;

– сформувані вміння критично аналізувати зміст, засоби і методи фізичної, технічної, тактичної, психологічної та інтегральної підготовки спортсменів високої кваліфікації;

– сформувані здатність самостійно розробляти, обґрунтовувати та коригувати програми періодизації, планування, контролю тренувального

процесу на етапах максимальної реалізації індивідуальних можливостей спортсмена;

- розкрити наукові підходи до організації системи змагань, відбору і спортивної орієнтації у спорті вищих досягнень;

- поглибити знання щодо медико-біологічного, психологічного, матеріально-технічного та наукового забезпечення підготовки спортсменів, а також етичних і антидопінгових засад змагальної діяльності;

- розвинути навички науково-дослідної роботи, аналізу тренувальної та змагальної діяльності спортсменів і прийняття обґрунтованих управлінських рішень на основі отриманих даних.

3. Компетентності та результати навчання

Запропонований курс сприяє формуванню таких компетентностей:

Інтегральна компетентність (ІК):

Здатність розв'язувати задачі дослідницького та/або інноваційного характеру у сфері фізичної культури і спорту.

Загальні компетентності (ЗК):

ЗК 4. Здатність виявляти, ставити та вирішувати проблеми.

Спеціальні (фахові) компетентності (СК):

СК 1. Здатність до критичного осмислення проблем у сфері фізичної культури і спорту, оригінального мислення та проведення досліджень.

СК 4. Здатність управляти робочими або навчальними процесами у сфері фізичної культури та спорту, які є складними, непередбачуваними та потребують нових стратегічних підходів.

СК 5. Здатність розв'язувати проблеми у сфері фізичної культури та спорту у нових або незнайомих середовищах за наявності неповної або обмеженої інформації з урахуванням аспектів соціальної та етичної відповідальності.

Вивчення навчальної дисципліни «Теорія і методика спорту вищих досягнень» забезпечує досягнення здобувачами таких результатів навчання:

ПРН 1. Аналізувати особливості, протиріччя та перспективи розвитку сучасної сфери фізичної культури і спорту, критично осмислювати проблеми у галузі та на межі галузей знань.

ПРН 2. Приймати ефективні рішення щодо вирішення проблем у сфері фізичної культури та спорту, генерувати та порівнювати альтернативи, оцінювати ризики та ресурсні потреби.

ПРН 8. Організовувати ефективну роботу колективу, спрямовану на досягнення визначених цілей з урахуванням економічних, правових та етичних аспектів.

4. Передумови для вивчення навчальної дисципліни

Навчальні дисципліни «Методика спортивного тренування в обраному виді спорту» (ОК8), «Узагальнена теорія фізичної культури і спорту» (ОК11) та «Методика наукових досліджень у фізичній культурі і спорті» (ОК6) є пререквізитами до освітнього компонента «Теорія і методика спорту вищих досягнень». Вони закладають базові знання з методики тренування, загальної

теорії фізичної культури і спорту та наукової методології, необхідні для засвоєння спеціалізованого теоретичного матеріалу про підготовку спортсменів вищої кваліфікації.

5. Програма навчальної дисципліни

5.1. Зміст навчальної дисципліни

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1. Наукові засади теорії і методики спорту вищих досягнень

Тема 1. Спорт вищих досягнень як об'єкт наукового дослідження. Сучасні наукові концепції теорії і методики спорту вищих досягнень

Спорт вищих досягнень у системі фізичної культури суспільства: соціальні функції, сучасні тенденції розвитку в Україні та світі. Теорія і методика спорту вищих досягнень як галузь наукового знання: предмет, завдання, методологія дослідження. Основні наукові школи і концепції побудови спортивного тренування. Понятійно-категоріальний апарат: спортивне тренування, спортивна підготовка, спортивна майстерність, тренуваність, підготовленість.

Тема 2. Наукові засади системи спортивного тренування: закономірності, принципи, засоби і методи

Закономірності адаптації організму спортсмена до тренувальних і змагальних навантажень: механізми довгострокової та термінової адаптації. Загальні та специфічні принципи спортивного тренування у світлі сучасних наукових досліджень. Класифікація й оптимізація засобів і методів спортивного тренування. Наукове обґрунтування вибору тренувальних засобів для спортсменів вищої кваліфікації.

Тема 3. Управління фізичною, технічною і тактичною підготовкою спортсменів вищої кваліфікації

Наукові підходи до управління розвитком рухових якостей спортсменів високого класу. Сучасні технології вдосконалення спортивної техніки: біомеханічний аналіз, відеоаналіз, засоби термінової інформації. Тактична підготовка як предмет наукового моделювання: побудова і аналіз тактичних моделей змагальної діяльності. Індивідуалізація фізичної, технічної і тактичної підготовки.

Тема 4. Психологічне та інтелектуальне забезпечення підготовки спортсмена вищої кваліфікації

Сучасні наукові підходи до психологічної підготовки спортсменів: діагностика і формування психічної готовності до змагань, регуляція стресових станів. Теоретична (інтелектуальна) підготовка спортсмена в контексті свідомого управління тренувальним процесом. Інтегральна підготовка як науково-методична проблема реалізації підготовленості спортсмена у змагальній діяльності. Норми професійної етики тренера; ефективна та етична взаємодія тренера з батьками вихованців, адміністрацією закладу й іншими учасниками спортивного процесу.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2. Науково-методичне управління

підготовкою спортсменів вищої кваліфікації

Тема 5. Наукове обґрунтування періодизації та побудови тренувального процесу на етапах багаторічної підготовки

Сучасні наукові підходи до періодизації спортивного тренування: традиційна та альтернативні моделі періодизації (блокова, концентрована). Структура і зміст макро-, мезо- і мікроциклів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей спортсмена. Наукове моделювання тренувального процесу і прогнозування спортивних результатів.

Тема 6. Науково-методичні засади організації системи змагань, відбору та прогнозування у спорті вищих досягнень

Спортивні змагання як об'єкт наукового моделювання і управління. Структура і аналіз змагальної діяльності спортсменів вищої кваліфікації. Наукові основи спортивної орієнтації і відбору обдарованих спортсменів на етапах багаторічної підготовки. Методи прогнозування спортивних досягнень і моделювання перспективних показників підготовленості.

Тема 7. Науково-методичне, медико-біологічне та ресурсне забезпечення спорту вищих досягнень

Наукове, медико-біологічне, матеріально-технічне і кадрове забезпечення підготовки спортсменів вищої кваліфікації. Сучасні наукові підходи до відновлення спортивної працездатності та профілактики перетренованості. Комплексний науковий контроль функціонального стану і адаптаційних можливостей спортсмена. Антидопінгова політика та етичні засади наукових досліджень у спорті вищих досягнень.

5.2. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	кількість годин							
	денна форма				заочна форма			
	усього	у тому числі			усього	у тому числі		
		лекції	семінарські заняття	самостійна робота		лекції	семінарські заняття	самостійна робота
Змістовий модуль 1. Наукові засади теорії і методики спорту вищих досягнень								
Тема 1. Спорт вищих досягнень як об'єкт наукового дослідження. Сучасні наукові концепції теорії і методики спорту вищих досягнень	20	2	4	14	20	1	2	17
Тема 2. Наукові засади системи спортивного тренування: закономірності, принципи, засоби і методи	21	3	4	14	21	1	2	18

Тема 3. Управління фізичною, технічною і тактичною підготовкою спортсменів вищої кваліфікації	21	3	4	14	21	2	3	16
Тема 4. Психологічне та інтелектуальне забезпечення підготовки спортсмена вищої кваліфікації	21	3	5	13	21	2	3	16
Разом за змістовим модулем 1	83	11	17	55	83	6	10	67
Змістовий модуль 2. Науково-методичне управління підготовкою спортсменів вищої кваліфікації								
Тема 5. Наукове обґрунтування періодизації та побудови тренувального процесу на етапах багаторічної підготовки	21	3	5	13	21	2	2	17
Тема 6. Науково-методичні засади організації системи змагань, відбору та прогнозування у спорті вищих досягнень	23	3	5	15	23	2	2	19
Тема 7. Науково-методичне, медико-біологічне та ресурсне забезпечення спорту вищих досягнень	23	3	3	17	23	2	4	17
Разом за змістовим модулем 2	67	9	13	45	66	6	8	53
Всього годин	150	20	30	100	150	12	18	120

5.3. Теми лекційних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна форма	заочна форма
1	Сучасні наукові концепції теорії і методики спорту вищих досягнень	2	1
2	Закономірності адаптації організму спортсмена та наукове обґрунтування принципів тренування	3	1
3	Наукові технології управління фізичною, технічною і тактичною підготовкою спортсменів	3	2
4	Наукові засади психологічного та інтелектуального забезпечення підготовки спортсмена	3	2
5	Сучасні наукові моделі періодизації спортивного тренування спортсменів вищої кваліфікації	3	2
6	Наукове моделювання системи змагань, відбору та	3	2

	прогнозування спортивних досягнень		
7	Науково-методичне та медико-біологічне забезпечення підготовки спортсменів вищої кваліфікації	3	2
Всього годин		20	12

5.4. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	кількість годин	
		денна форма	заочна форма
1	Порівняльний аналіз наукових шкіл і концепцій побудови спортивного тренування	4	2
2	Аналіз ефективності засобів і методів тренування спортсменів вищої кваліфікації за даними наукових досліджень	4	2
3	Розробка моделі індивідуалізованої програми фізичної, технічної та тактичної підготовки спортсмена	4	3
4	Аналіз і добір психодіагностичних методик та програм психологічної підготовки спортсменів вищої кваліфікації	5	3
5	Проектування макроциклу підготовки спортсмена вищої кваліфікації з науковим обґрунтуванням структури мезоциклів	5	2
6	Розробка методики відбору та прогнозування перспективних показників підготовленості спортсменів	5	2
7	Розробка комплексної науково обґрунтованої програми відновлення та профілактики перетренованості спортсмена	3	4
Всього годин		30	18

5.5. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	кількість годин	
		денна форма	заочна форма
1	Підготувати аналітичний огляд наукових публікацій (не менше 5 джерел) з проблематики сучасних концепцій підготовки спортсменів вищої кваліфікації в обраному виді спорту	14	17
2	Здійснити аналіз наукової статті (за фахом) щодо механізмів адаптації спортсменів до навантажень і підготувати структурований конспект-рецензію	14	18
3	Розробити науково обґрунтовану модель тренувального мезоциклу з акцентом на вдосконалення технічної або тактичної майстерності спортсменів обраного виду спорту	14	16

4	Підготувати науково-методичні рекомендації щодо психологічної підготовки спортсмена до головних змагань сезону (на прикладі обраного виду спорту)	13	16
5	Розробити науково обґрунтований план макроциклу підготовки (з прогнозом динаміки навантажень) для спортсмена обраного виду спорту та етапу багаторічного вдосконалення	13	17
6	Проаналізувати структуру змагальної діяльності спортсменів обраного виду спорту та підготувати науково-практичні рекомендації щодо оптимізації системи відбору	15	19
7	Підготувати науковий реферат-презентацію на тему «Антидопінгова політика у спорті вищих досягнень» або «Сучасні наукові підходи до відновлення спортивної працездатності»	17	17
Всього годин		100	120

5.6. Орієнтовна тематика індивідуальних завдань

Індивідуальне навчально-дослідне завдання (ІНДЗ) виконується у формі науково-аналітичної (реферативно-дослідної) роботи з актуальних проблем теорії і методики спорту вищих досягнень (за узгодженою з викладачем тематикою) і передбачає самостійний критичний аналіз наукових джерел, узагальнення практичного досвіду підготовки спортсменів обраного виду спорту, формулювання власних науково обґрунтованих висновків і практичних рекомендацій. Здобувач обирає одну з наведених нижче тем (конкретизуючи її щодо обраного виду спорту / спеціалізації) або пропонує власну тему за погодженням із викладачем:

№ з/п	Назва теми
1	Порівняльний аналіз традиційної та блокової моделей періодизації спортивного тренування
2	Наукові підходи до індивідуалізації фізичної підготовки спортсменів вищої кваліфікації
3	Сучасні технології відеоаналізу та біомеханічного контролю техніки спортивних вправ
4	Психологічна підготовка спортсменів вищої кваліфікації до головних змагань сезону: аналіз сучасних методик
5	Наукове обґрунтування структури мезоциклів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей спортсмена
6	Система відбору і спортивної орієнтації обдарованих спортсменів: вітчизняний і зарубіжний досвід
7	Прогнозування спортивних досягнень: методи та практика застосування в олімпійських видах спорту
8	Медико-біологічний контроль функціонального стану спортсменів вищої

	кваліфікації
9	Профілактика перетренованості спортсменів: сучасні наукові підходи
10	Антидопінгова політика у спорті вищих досягнень: правові та етичні аспекти
11	Наукові засади управління тренувальним процесом у командних ігрових видах спорту
12	Структура і зміст комплексного контролю підготовленості спортсменів вищої кваліфікації
13	Особливості побудови річного циклу підготовки спортсменів у видах спорту на витривалість
14	Тактична підготовка спортсменів вищої кваліфікації: наукове моделювання змагальної діяльності
15	Засоби і методи відновлення спортивної працездатності: аналіз ефективності у змагальному періоді

6. Форми та методи навчання

Форми навчання: лекції (традиційні, проблемні, інтерактивні); практичні заняття; консультації (індивідуальні та групові); самостійна робота здобувачів освіти; індивідуальні навчально-дослідні завдання; дистанційне навчання із застосуванням електронних освітніх платформ; виконання та захист проєктів, презентацій.

Методи навчання: словесні методи: пояснення, розповідь, бесіда, дискусія, інструктаж; наочні методи: демонстрація, ілюстрація, використання мультимедійних презентацій, відеоматеріалів; практичні методи: виконання вправ і практичних робіт, розв'язування ситуаційних завдань; проблемно-пошукові методи: проблемний виклад, евристична бесіда; інтерактивні методи: мозковий штурм, робота в малих групах, кейс-метод, дебати, круглий стіл; метод аналізу конкретних ситуацій (case study); інформаційно комунікаційні методи із застосуванням цифрових технологій та онлайн ресурсів.

Вивчення навчальної дисципліни та обрані форми та методи навчання сприяють формуванню м'яких навичок здобувачів.

1. Проєктне навчання сприяє розвитку критичного мислення, комунікації, командної роботи та креативності. Проєкти дозволяють студентам працювати над реальними завданнями, де потрібно розв'язувати проблеми, співпрацювати з іншими та презентувати свої ідеї.

2. Рольові ігри та симуляції. Ці методи дозволяють студентам зануритися в різні ситуації, де вони мають вирішувати конфлікти, адаптуватися до нових обставин і використовувати свої емоційні та комунікативні навички.

3. Дебати та дискусії розвивають навички аргументації, слухання та критичного мислення. Дебати стимулюють здобувачів розглядати різні погляди і аргументувати свою позицію.

4. Інтерактивне навчання. Використання інтерактивних платформ і технологій, таких як онлайн-курси, вебінари, ігри та віртуальні симуляції, дозволяє студентам розвивати адаптаційні та технічні навички, а також

підвищувати креативність.

7. Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання

У процесі вивчення дисципліни «Теорія і методика спорту вищих досягнень» використовуються наступні засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання:

Засоби оцінювання включають тестові завдання, письмові та усні відповіді, виконання практичних робіт, аналіз нормативно-правових документів, а також ведення навчального портфоліо. Вони дозволяють комплексно перевірити рівень засвоєння теоретичних знань, уміння застосовувати їх на практиці та здатність до самостійного мислення.

Методи демонстрування результатів навчання передбачають підготовку та захист презентацій, виконання творчих завдань, участь у дискусіях, публічний захист проєктів, а також представлення електронних портфоліо чи інших форм звітності. Такі методи спрямовані на розвиток комунікативних навичок, уміння аргументувати власну позицію та демонструвати досягнуті компетентності у відкритій формі.

8. Форми контролю

У процесі вивчення дисципліни «Теорія і методика спорту вищих досягнень» використовуються такі форми контролю:

- поточний контроль здійснюється у формі оцінювання результатів навчальної діяльності студентів на семінарських заняттях та виконання ними завдань самостійної роботи;
- модульний (проміжний) контроль застосовується після вивчення логічно завершеної частини навчальної дисципліни, оцінка модульного контролю складається з балів, накопичених упродовж вивчення змістового модуля;
- підсумковий контроль проводиться у формі екзамену у термін, визначений графіком підсумкового контролю.

9. Критерії та порядок оцінювання результатів навчання

Політика оцінювання

Критерії оцінювання на семінарських заняттях:

За роботу на семінарському занятті здобувач вищої освіти може отримати максимум 10 балів.

10–9 балів: здобувач дає повну, ґрунтовну, науково аргументовану відповідь, вільно оперує термінологією, критично аналізує наукові джерела, самостійно розробляє й обґрунтовує практичні (науково-методичні) завдання, виявляє творчий, дослідницький підхід.

8–7 балів: здобувач дає в цілому правильну, але не досить повну відповідь, припускається окремих неточностей у розкритті змісту питання або в науковому обґрунтуванні завдання, які здатний виправити самостійно чи за незначної

допомоги викладача.

6–5 балів: відповідь здобувача є неповною, фрагментарною, недостатньо аргументованою; завдання виконано з помилками, без глибокого наукового аналізу.

4–3 бали: здобувач демонструє фрагментарні, поверхові знання матеріалу, відповідь містить суттєві помилки, завдання виконано частково.

2–1 бал: здобувач виявляє слабку обізнаність з матеріалом теми, відповідь чи завдання містять грубі помилки.

0 балів: відповідь відсутня або завдання не виконано.

Критерії оцінювання індивідуального навчально-дослідного завдання (ІНДЗ)

ІНДЗ виконується у формі науково-аналітичної (реферативно-дослідної) роботи обсягом 15-20 сторінок, що має містити вступ (актуальність, мета, завдання), основну частину (критичний аналіз наукових джерел і практичного досвіду), висновки та практичні рекомендації, список використаних джерел (не менше 7 позицій, оформлений за ДСТУ 8302:2015). Робота подається на перевірку на систему запобігання академічному плагіату в MOODLE та захищається усно на останньому семінарському занятті. Максимальна оцінка – 10 балів, які розподіляються так:

- актуальність теми, коректність формулювання мети й завдань роботи – до 1 бала;
- повнота й глибина опрацювання наукових джерел (не менше 7 джерел, зокрема останніх 5 років) – до 3 балів;
- самостійність і критичність аналізу: власна оцінка розглянутих підходів, а не реферативний переказ джерел – до 3 балів;
- обґрунтованість висновків і практична цінність запропонованих рекомендацій – до 2 балів;
- дотримання академічної доброчесності (оригінальність тексту, коректне оформлення цитувань і посилань) та якість оформлення роботи і усного захисту – до 1 бала.

Структура екзаменаційного білета та критерії оцінювання (максимум 25 балів)

Екзаменаційний білет складається з трьох завдань:

- завдання 1 – теоретичне питання з розгорнутою відповіддю (охоплює зміст одного зі змістових модулів) – максимум 10 балів;
- завдання 2-5 тестових завдань закритої форми, що охоплюють зміст усіх тем дисципліни, кожна правильна відповідь оцінюється в 1 бал – максимум 5 балів;
- завдання 3 – практико-орієнтоване завдання (аналіз кейсу або розробка фрагмента науково обґрунтованого рішення: плану мезоциклу, програми відновлення, методики відбору тощо) – максимум 10 балів.

Завдання 1 оцінюється за шкалою, наведеною на початку цього розділу (порогові значення 10-9, 8-7, 6-5, 4-3, 2-1, 0 балів). Завдання 2 оцінюється

формально: сума правильних відповідей. Завдання 3 оцінюється за такими критеріями:

- коректність визначення суті проблеми, поставленої в кейсі / завданні – до 1 бала;
- науково обґрунтоване й практично реалістичне рішення (розроблений фрагмент плану, програми чи методики) – до 3 балів;
- логічність, структурованість і термінологічна коректність викладу відповіді – до 1 бала.

Підсумкова екзаменаційна оцінка є сумою балів за всі три завдання білета (максимум 25 балів) і додається до балів поточного контролю та ІНДЗ відповідно до розподілу балів, наведеного в таблиці.

Розподіл балів, які отримують студенти

Модуль 1				Модуль 2			ІНДЗ	Підсумковий контроль	Всього
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7			
10	10	10	5	10	10	10	10	25	100

Максимальна сума балів – 100.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

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	A	відмінно	зараховано
85–89	B	добре	
75–84	C		
64–74	D	задовільно	
60–63	E		
35–59	FX	незадовільно	не зараховано
0–34	F		

** Для екзамену, курсового проекту (роботи), практики.*

Політика щодо дедлайнів та перескладання. Перескладання модулів відбувається із дозволу деканату за наявності поважних причин.

У випадку виникнення конфліктних ситуацій, керуватися нормами «Положення щодо врегулювання конфліктних ситуацій у Тернопільському національному педагогічному університеті імені Володимира Гнатюка».

Політика щодо академічної доброчесності. Обов'язково дотримуватися «Положення про академічну доброчесність та етику академічних взаємовідносин у Тернопільському національному педагогічному університеті імені Володимира Гнатюка».

Списування під час розв'язання тестових завдань та написання контрольних робіт є забороненим. Доцільність та дозвіл використання мобільних пристроїв визначається викладачем у кожному конкретному випадку під час підготовки практичних завдань в процесі заняття.

Політика щодо відвідування. Відвідування занять є обов'язковим. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, дуальна форма здобуття освіти, працевлаштування, міжнародне стажування) навчання може відбуватись в онлайн форматі за погодженням із керівником курсу.

10. Політика використання ІІІ в межах навчальної дисципліни

Студентам дозволяється використовувати інструменти ІІІ як допоміжний ресурс для пошуку інформації, аналізу та вдосконалення робіт, але не для повного створення завдань. Усі результати повинні бути осмислені студентом і відповідати вимогам академічної доброчесності.

11. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна

На лекційних та практичних заняттях, а також під час самостійної роботи студентів використовуються мультимедійні засоби, комп'ютери з операційною системою Windows і вище, Microsoft Office, мобільні пристрої та інші гаджети, програми для створення презентацій, роботи з електронною поштою, електронні таблиці, текстові редактори.

При організації дистанційного навчання застосовуються системи Moodle, Zoom, Google Meet, Viber, а також Facebook, Instagram.

Формат дисципліни

Змішаний (blended) - дисципліна має супровід в системі Moodle, структуру, контент, завдання і систему оцінювання. Blended Learning - викладання курсу передбачає поєднання традиційних форм аудиторного навчання з елементами електронного навчання, в якому використовуються спеціальні інформаційні технології, інтерактивні елементи, онлайн консультування і т.п.

12. Рекомендована література

Основна

1. Біомеханічні основи техніки фізичних вправ / А.М. Лапутін, М.О. Носко, В.О. Кашуба. К.: Науковий світ, 2001. 201 с.
2. Вілмор Дж. Х., Костілл Д.Л. Фізіологія спорту. К.: Олімпійська література, 2003. 656 с.
3. Ворона В. В., Лазоренко С. А., Петренко Н. В. Нормативно-правові аспекти професійної діяльності тренерів спортивних клубів в Україні та Європейському Союзі. *Олімпійський та паралімпійський спорт*. 2024. № 3. С. 15–19. DOI10.32782/olimpapu/2024.3.3
4. Демінський О.Ц. Дидактичні основи оптимізації спортивного тренування: Монографія. К.: Вища школа, 2001. 238 с.

5. Задорожна О.Р. Тактика у сучасних олімпійських спортивних єдиноборствах : монографія / О. Задорожна, Ю. Бріскін, М. Пітин. Львів : ЛДУФК ім. І. Боберського, 2023. 416 с.
6. Костюкевич В.М. Теоретико-методичні аспекти тренування спортсменів високої кваліфікації : навч. посіб. Вінниця: Планер, 2007. 272 с.
7. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту) : навч. посіб. Вінниця: КНТ, 2016. 615 с.
8. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ: Освіта України, 2009. 274 с.
9. Костюкевич В.М. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті : монографія / В.М. Костюкевич, Є.П. Врублевський, Т.В. Вознюк та ін.; за ред. В.М. Костюкевича. Вінниця: «Планер», 2017. 191 с.
10. Максименко Г.М. Спортивно-педагогічне вдосконалювання. К.: Вища школа, 1992. 293 с.
11. Маленюк Т.В. Основи адаптації у спорті: (навчальний посібник). Кіровоград: КОД, 2012. 120 с.
12. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. Київ : Перша друкарня, 2021. 672 с.
13. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті : навчальний посібник для студ. вищ. навч. закладів. Київ: НВП Поліграфсервіс, 2013. 136 с.
14. Шкрібтій Ю.М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу. К.: Олімпійська література, 2005. 257 с.
15. Bompa T.O., Buzzichelli C.A. Periodization: Theory and Methodology of Training. 6th ed. Champaign, IL : Human Kinetics, 2019. 392 p.
16. Issurin V. B. Block periodization 2: Fundamental concepts and training design. Michigan : Ultimate Athlete Concepts, 2013. 242 p.
17. Oliveira ALB, Sposito-Araujo CA, Senna GW, Lopes T, Godoy ES, Scudese E, Brandão PP, Scartoni FR, Oliveira CQ, Dantas EHM. Comparison of the Matveev Periodization Model and the Verkhoshansky Periodization Model. JEPonline 2018;21(6):60-67.

Допоміжна

1. Безотосна А.В., Бойченко Н.В., Шандригось В.І. Вивчення особливостей вибору методів дослідження та засобів швидкісно-силової підготовки дзюдоїстів 14-15 років. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти. Збірник статей міжнародної XXI наукової конференції. 07 лютого 2025 р., Харків. С. 9-13.
2. Бойченко Н.В., Шандригось В.І. Показники змагальної діяльності висококваліфікованих дзюдоїстів легких вагових категорій на змаганнях серії Grand Slam, Grand Prix 2022 р. Єдиноборства, 2023, №2 (28), С. 15-25. <https://DOI:10.15391/ed.2023-2.02>

3. Бойченко Н.В., Шандригось В.І., Тропін Ю.М. Показники змагальної діяльності висококваліфікованих дзюдоїстів вагових категорій 90 та 100 кг на World judo Championships-Doha 2023. Єдиноборства, 2023, №4 (30), С. 16-29. <https://DOI:10.15391/ed.2023-4.02>
4. Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. Л.: Українська спортивна Асоціація, 1992. 269 с.
5. Латишев М., Бойченко Н., Шандригось В., Тропін Ю., Старіков В., Григорович О. Вплив міграції на досягнення борців. Спортивна наука та здоров'я людини. 2022; 1(7), С. 57-65. <https://DOI:10.28925/2664-2069.2022.15>
6. Латишев М.В., Тропін Ю.М., Шандригось В.І., Ясько Л.В. Використання кластерного аналізу для оцінки результатів виступів олімпійських чемпіонів з вільної боротьби. Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії: Матеріали ІІІ Всеукраїнської електронної науково-практичної конференції з міжнародною участю (Київ, 8 квітня 2020 р.) / ред. О.А. Шинкарук. К.: НУФВСУ, 2020. С. 158-159.
7. Розторгуй М.С., Товстоног О.Ф., Мельник Т.Г., Шандригось В.І., Попович О.І., Оліярник В.І. Особливості формування мотивації до спортивної діяльності у пауерліфтерів високої кваліфікації. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова, Випуск 5 (150) 2022, С. 88-92. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.5\(150\).18](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.5(150).18)
8. Розторгуй М.С., Товстоног О.Ф., Смучок В.Є., Шандригось В.І., Селецький І.В. Удосконалення фізичної підготовленості спортсменів у класичному пауерліфтингу на етапі підготовки до вищих досягнень на основі використання планування компонентів навантаження в групах вправ. Український журнал медицини, біології та спорту, 2020, Том 5, № 6 (28), 404–410. <https://doi.org/10.26693/jmbs05.06.404>
9. Романенко В.В., Тропін Ю.М., Шандригось В.І. Особливості прояву сенсомоторних реакцій таеквондистів різного віку та кваліфікації. Єдиноборства, 2022, №3(25), С. 67-80. <https://DOI:10.15391/ed.2022-3.06>
10. Тропін, Ю., Бойченко, Н., Шандригось, В., Мозолюк, О. (2025). Аналіз досліджень присвячених проблемі зниження ваги в єдиноборствах. *PHYSICAL CULTURE AND SPORT: SCIENTIFIC PERSPECTIVE*, 2(1), 128–137. [https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1\(1\).80](https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).80)
11. Тропін Ю.М., Голоха В.Л., Романенко В.В., Шандригось В.І., Ференчук Б.М. Аналіз змагальної діяльності висококваліфікованих спортсменок в вільній боротьбі. Єдиноборства, 2022, №4(26), С. 75-87. <https://DOI:10.15391/ed.2022-4.08>
12. Тропін, Ю., Камаєв, О., Шандригось, В., Перевозник, В., & Джерелій, В. (2025). Управління спортивною підготовкою в єдиноборствах: бібліометричний аналіз. *Єдиноборства*, (3(37), 37–44. <https://doi.org/10.15391/ed.2025-3.06>
13. Тропін, Ю., Рачок, М., Калугін, І., Шандригось, В., & Аль-Рагад, Р. (2025). Аналіз підходів щодо відновлення працездатності у дослідженнях

14. Тропін Ю.М., Шандригось В.І. Психофізіологічні детермінанти успішності у змагальній діяльності єдиноборців. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств. Збірник статей XXII міжнародної наукової конференції 06 лютого 2026 р., Харків. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств. 2026. С. 51-56.
15. Фурсенко Р., Шандригось В. Методика силової підготовки пауерліфтерів у жимі штанги лежачи із застосуванням ізометричних та ексцентричних вправ. Збірник матеріалів другої регіональної електронної студентської конференції «Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві». «Карпатський національний університет імені Василя Стефаника». Івано-Франківськ, 2026. С. 37-39.
16. Шандригось В.І. Навчальна дисципліна «теорія і методика спорту вищих досягнень» у підготовці магістрів з фізичної культури і спорту. Фізичне виховання і спорт у закладах вищої освіти: проблеми та перспективи: зб. наук. праць II Всеукраїнської наук.-практ. конф., присвяченої 100-річчю Поліського національного університету (Житомир, 17 травня 2022 року). Гол. ред. Г.П. Грибан. Житомир: В-во «Рута», 2022, 88-92.
17. Шандригось В.І. Особливості удосконалення технічних дій борців вільного стилю на етапі спеціалізованої базової підготовки. Актуальні проблеми фізичної культури, спорту, фізичної терапії та ерготерапії: біомеханічні, психофізіологічні та метрологічні аспекти: Матеріали II Всеукраїнської електронної науково-практичної конференції з міжнародною участю (Київ, 23 травня 2019 р.) / ред. Г.В. Коробейніков, В.О. Кашуба, В.В. Гамалій. К.: НУФВСУ, 2019. С. 24-26.
18. Шандригось В. Стан і перспективи розвитку жіночої боротьби в програмі Олімпійських ігор. Молода спортивна наука України : зб. наук. праць. Вип. 29 : у 4-х т. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2025. С. 121.
19. Шандригось В.І., Блажейко А.І., Латишев М.В. Стан і перспективи розвитку вільної боротьби в Україні. Єдиноборства, 2022, №2 (24), С. 96-116.
<https://doi.10.15391/ed.2022-2.09>
20. Шандригось В., Латишев М., Рибак Л., Мозолук О. Аналіз результатів виступу збірних команд України з вільної боротьби. Спортивна наука України, 2018. № 4(86). С. 37–44.
21. Шандригось В.І., Латишев М.В., Первачук Р.В., Яременко В.В. Аналіз результатів виступів збірної команди України з жіночої боротьби. Єдиноборства: журнал, 2020, №4(18), С. 90-104.
<https://DOI:10.15391/ed.2020-4.09>
22. Шандригось В.І., Латишев М.В., Розторгуй М.С., Первачук Р.В. Аналіз відбору зі спортивної боротьби на Олімпійські ігри у Токіо. Єдиноборства: журнал, 2021, №3(21), С. 84–98, <https://DOI:10.15391/ed.2021-3.08>
23. Шандригось В., Огнистий А., Ладика П. Організація позааудиторної роботи зі спорту на факультеті фізичного виховання ТНПУ імені В. Гнатюка. Освіта – як енергія майбутнього. Якісна освіта як фактор перемоги: матеріали

- крайового форуму освітян (23 жовтня 2022 р.). Тернопіль: ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2022. С. 62-65.
24. Шандригось В., Тропін Ю., Волянчук С. Проблеми ранньої спеціалізації у борців вільного стилю. Рух для здоров'я – наука майбутнього : матер. III Всеукраїнського круглого столу приуроченого відзначення Дня науки в Україні та Всесвітнього дня руху заради здоров'я (11 травня 2026 р., м. Чернівці) / за ред. Ю. Ю. Мосейчука. Чернівці: Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2026. С. 37-42.
 25. Шандригось В., Тропін Ю., Шандригось Г. Багаторівнева система підвищення кваліфікації тренерів зі спортивної боротьби в Україні відповідно до міжнародних стандартів. Молода спортивна наука України : зб. наук. праць. Вип. 30 : у 4-х т. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2026. С. 332.
 26. Шандригось В.І., Тропін Ю.М., Шандригось Г.А., Блоха В.В. Інформаційні технології у навчально-тренувальному і змагальному процесі зі спортивної боротьби. Матеріали конференції «Освіта, спорт і здоров'я людини за умов сучасних викликів» (м. Львів, 12 червня 2026 р.). Львів : ГАЛИЧ-ПРЕС, 2026. 113-117.
 27. Шандригось В., Шандригось Г., Фурсенко Р. Сучасні тенденції у роботі тренера-викладача. Проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання спорту і здоров'я людини : мат-ли VIII Міжнародн. наук.-практ. конф. (23-24 квітня 2026) ; Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. Полтава : ПНПУ імені В.Г. Короленка, 2026. С. 217-220.
 28. Шандригось В.І., Яременко В.В., Латишев М.В., Первачук Р.В. До питання удосконалення програмно-методичного забезпечення з вільної боротьби. Єдиноборства: журнал, 2020, №2(16), С. 74-85 <https://doi.org/10.15391/ed.2020-2.08>
 29. Шацьких, В. В., Тропін, Ю. М., Шандригось, В. І., Мозолук, О. В., & Джерелій, В. В. (2025). Аналіз змагальної діяльності національної збірної України зі спортивної боротьби на чемпіонаті Європи 2025 року. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, (10(197)), 233-236. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.10\(197\).44](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.10(197).44)
 30. Latyshev M., Latyshev S., Korobeynikov G., Kvasnytsya O., Shandrygos V., Dutchak Y. (2020), The analysis of the results of the Olympic free-style wrestling champions, "Journal of Human Sport and Exercise", vol. 15, no. 2, pp. 400-410; doi: 10.14198/jhse.2020.152.14
 31. Latyshev, M., Lopatenko, G., Shandryhos, V., Yarmoliuk, O., Pryimak, M., & Kvasnytsia, I. (2024). Computer vision technologies for human pose estimation in exercise: ACCURACY AND PRACTICALITY. *SOCIETY. INTEGRATION. EDUCATION. Proceedings of the International Scientific Conference*, 2, 626-636. <https://doi.org/10.17770/sie2024vol2.7842>
 32. Mykola Latyshev, Yrui Tropin, Oleksandr Pryimakov, David Curby, Milorad Dokmanac, Mario Baic, Georgiy Korobeynikov, Fikrat Kerimov, Abdulaziz Khamidjonov, Mirzohid Mirzolim. Greco-Roman Wrestling on the World Stage:

- Performance Trends and Country Comparisons. "Ido Movement for Culture Journal of Martial Arts Anthropology", Vol. 24, no. 4 (2024), pp. 33–39. DOI: 10.14589/ido.24.4.5
33. Mykola Latyshev, Viktor Shandryhos, Yrui Tropin, Milorad Dokmanac. Comparative Performance Analysis of Elite Greco-Roman Wrestling: European and Asian Championships 2025. UWW World Conference 2025, 17th – 19th September, Zagreb, Croatia Scientific and Professional Symposium: «Optimizing Performance: Multidisciplinary Perspectives in Wrestling». P. 163.
 34. Naumchuk, V., Shandryhos, V., Vynnychuk, O., Vlasiuk, R., & Vasiruk, M. (2026). Formação profissional de especialistas em educação física e esportes: tendências atuais, desafios e inovações. *Acta Scientiarum. Education*, 48(1), e77509. <https://doi.org/10.4025/actascieduc.v48i1.77509>
 35. Tropin, Y., Shandrygos, V., Shatskykh, V., Dzherelii, V., & Mozoliuk, O. (2026). A bibliometric analysis of studies addressing rehabilitation in martial arts. *Physical Rehabilitation and Recreational Health Technologies*, 11(1), 35–44. [https://doi.org/10.15391/prrht.2026-11\(1\).04](https://doi.org/10.15391/prrht.2026-11(1).04)
 36. Shandrygos V.I., Boychenko N.V., Tropyn Y.N., Latyshev N.V. Influence of functional asymmetry on performance of technical actions at freestyle wrestlers. *Єдиноборства*, 2023, №1 (27), С. 110-122. <https://DOI:10.15391/ed.2023-1.10>
 37. Shandrygos V. I., Latyshev M. V., Roztorhui M. S., Boychenko N. V., Tropyn Yu. M. On the issue of body weight loss by wrestlers aged 20–23. *Фізичне виховання та спорт*. Одеса: Видавничий дім «Гельветика», 2023. № 2. С. 82-90. <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2023-2-12>
 38. Shandryhos V. (2023). Dynamics of the number of weight categories in women's wrestling. *International Journal of Wrestling Science: The official journal of the International Network of Wrestling Researchers (INWR)*. Vol 13, Issue 2. P. 89.

13. Інформаційні інтернет-ресурси

1. Офіційний сайт Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. URL: <https://tnpu.edu.ua>
2. Сервер електронних курсів ТНПУ (Moodle). URL: <https://elr.tnpu.edu.ua>
3. Електронні ресурси національної бібліотеки України імені В.І. Вернадського URL: <http://www.nbuv.gov.ua/e-resources>
4. Електронний репозитарій НУФВСУ (eNUUPESIR)
5. Електронний репозитарій ЛДУФК ім. Івана Боберського
6. Міністерство молоді та спорту України. URL: <https://sport.gov.ua>
7. Національний олімпійський комітет України. URL: <https://noc-ukr.org>
8. Стандарти вищої освіти МОН України (Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»)
9. ERIC (Education Resources Information Center)
10. Physical Education and Sport Pedagogy (Taylor & Francis)
11. World Anti-Doping Agency (WADA). URL: <https://www.wada-ama.org>

14. Оцінювання та визнання результатів неформального та/або інформального навчання

Процедура валідації результатів навчання, отриманих у неформальній / інформальній освіті здійснюється відповідно до «Положення про визнання результатів навчання, здобутих у неформальній та інформальній освіті». Зараховані можуть бути як змістовні модулі, так і окремі теми навчальної дисципліни. Загальний обсяг балів, що зараховуються здобувачу освіти за підсумками визнання результатів неформального та/або інформального навчання, не може перевищувати 20.

15. Комунікація та етика взаємодії

Комунікація між викладачем і здобувачами освіти здійснюється під час занять, консультацій, через корпоративну електронну пошту та систему дистанційного навчання. Консультації проводяться згідно з графіком або за попередньою домовленістю.

У разі відсутності на занятті з поважних причин здобувач освіти повинен повідомити викладача та відпрацювати пропущений матеріал у встановленому порядку.

Учасники освітнього процесу зобов'язані дотримуватися принципів взаємної поваги, академічної доброчесності, толерантності та професійної етики. Під час спілкування очікуються коректність, відповідальність, конструктивний діалог і повага до думок інших учасників освітнього процесу.