

**ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА**

СХВАЛЕНО
Голова Вченої ради
Житомирського державного
університету імені Івана Франка

Олена ЮРЧУК

ЗАТВЕРДЖЕНО
Ректор
Житомирського державного
університету імені Івана Франка

Галина КИРИЧУК

Протокол № 23 , від 23 грудня 2025

Наказ № 173 , від 23 грудня 2025

**ПРОГРАМА ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ТРЕНЕРІВ, ВЧИТЕЛІВ-ТРЕНЕРІВ ТА
ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ**

1	Розробник (розробники) програми	Кутек Тамара – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри теоретико-методичних основ фізичного виховання та спорту.		
2	Найменування програми	Комплексна програма підвищення кваліфікації фахівців сфери фізичної культури і спорту.		
3	Мета програми	Удосконалення професійної підготовки фахівців сфери фізичної культури і спорту, зокрема тренерів із різних видів спорту шляхом поглиблення, розширення спеціальних знань, умінь та навичок на основі здобутого раніше освітньо-кваліфікаційного рівня та практичного досвіду, відповідно до державної політики у сфері фізичної культури і спорту.		
4	Напрямок програми	Підвищення кваліфікації фахівців сфери фізичної культури і спорту за спеціальністю А7 Фізична культура і спорт для осіб з вищою освітою.		
5	Зміст програми	№ з/п	Тема заняття	Год.
		1.	Сучасні технології підготовки спортсменів.	2
		2.	Інновації у змагальній діяльності спортсменів	2
		3.	Динаміка фізіологічного стану організму під час виконання фізичних вправ.	2
		4.	Гормональна регуляція м'язової діяльності.	2
		5.	Роль біомеханіки в сучасному спорті.	2
		6.	Особливості підготовки спортсменів у корфболі	2
		7.	Спортивний відбір у волейболі.	2
		8.	Особливості технічної підготовки волейболістів.	2
		9.	Сучасні правила змагань з волейболу. Зміни до правил суддівства у волейболі	2
		10.	Основи рятівничого спорту та його значення.	2

		11.	Види змагань у рятівничому спорті.	2
		12.	Використання рятівничого обладнання та спорядження.	2
		13.	Сучасний підхід до визначення різних видів фізичного навантаження у тренувальному процесі спортсменів.	4
		14.	Алгоритм підготовки спортсменів високого класу.	4
		15.	Використання сучасних технічних засобів у спорті.	4
		16.	Управління підготовкою юних спортсменів.	4
		17.	Побудова навчально-тренувального процесу в обраному виді спорту.	4
		18.	Класифікація засобів спортивного тренування.	4
		19.	Методи спортивного тренування.	4
		20.	Загальна фізична підготовка в обраному виді спорту.	4
		21.	Спеціальна фізична підготовка в обраному виді спорту.	4
		22.	Попередження травматизму у спорті.	4
		23.	Методи спортивного відбору, з урахуванням специфіки виду спорту.	4
		24.	Інновації в обраному виді спорту.	4
		Всього:		72
6	Обсяг (тривалість) що встановлюється в годинах та кредитах ЄКТС	72 год / 2,4 кредити		
7	Форма підвищення кваліфікації	Інституційна форма підвищення кваліфікації		
8	Вид підвищення кваліфікації	Навчання за програмою підвищення кваліфікації		
9	Перелік компетентностей, що вдосконалюватимуться / набуватимуться (загальні, фахові тощо).	<p>Загальні компетентності:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями. • Здатність працювати в команді. • Здатність планувати та управляти часом. • Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово. • Здатність застосовувати набуті знання у практичних ситуаціях. • Здатність застосовувати міжпредметні зв'язки у професійній діяльності. <p>Фахові компетентності:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості та виховання стійкої потреби до систематичних занять с портом. • Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини. • Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя. 		

		<ul style="list-style-type: none"> • Здатність розвивати та удосконалювати фізичні якості, з урахуванням індивідуальних особливостей організму тих, хто займається. • Здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій, відповідно до поставлених завдань та специфіки виду спорту. • Здатність надавати першу долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів. • Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію різних верств населення у сфері фізичної культури і спорту. • Здатність застосовувати сучасні технології управління суб'єктами сфери фізичної культури і спорту.
10	Особа (особи), які виконують програму (рівень вищої освіти, категорія, науковий ступінь, педагогічне/вчене звання, місце та/або досвід роботи тощо)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ахметов Рустам – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, професор кафедри теоретико-методичних основ фізичного виховання та спорту; 2. Кутек Тамара – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри теоретико-методичних основ фізичного виховання та спорту; 3. Шаверський Віктор – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри теоретико-методичних основ фізичного виховання та спорту; 4. Скалій Тетяна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри теоретико-методичних основ фізичного виховання та спорту; 5. Вовченко Інна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри теоретико-методичних основ фізичного виховання та спорту; 6. Лупаїна Ірина – кандидат біологічних наук, доцент, доцент кафедри медико-біологічних дисциплін; 7. Кафтанова Тетяна – старший викладач кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення; 8. Саранча Микола – старший викладач кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення.
11	Строки виконання програми	2026 рік
12	Місце виконання програми (за місцезнаходженням суб'єкта підвищення кваліфікації та/або за місцезнаходженням замовника тощо), очікувані результати навчання	<p>вул. Велика Бердичівська, 40 м. Житомир, Україна, 10008. За місце знаходженням замовника (за згодою сторін).</p> <p>Очікувані результати навчання:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Застосовувати у професійній діяльності основні положення спортивної підготовки, знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом. • Володіти актуальними технологіями педагогічного контролю і корекції, засобами і методами управління спортивної підготовки; • Впроваджувати інноваційні технології для компетентісно орієнтованого навчання; володіти навичками використання інтерактивних методів

		<p>навчання, сучасних інформаційно-комунікативних технологій у професійній діяльності;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Володіти навичками надання першої медичної допомоги, основними методами захисту персоналу та населення від можливих наслідків аварій, катастроф, стихійних лих, застосовувати правила профілактики травматизму під час занять фізичною культурою та спортом. • Володіти вимогами до організації навчально-тренувального процесу, з урахуванням індивідуальних особливостей тих, хто займається.
13	Графік освітнього процесу	https://zu.edu.ua/
14	Додаткові послуги (організація трансферу, забезпечення проживання і харчування, перелік можливих послуг для осіб з інвалідністю тощо)	Можливість проживання в гуртожитку (від 100 грн. / доба)
15	Документ, що видається за результатами підвищення кваліфікації	Свідоцтво про підвищення кваліфікації
16	Забезпечення розміщення програми на веб-сайті	https://etraining.zu.edu.ua/educational-program/2026/