

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича



«ЗАТВЕРДЖЕНО»

Проректор з науково-педагогічної
роботи та освітньої діяльності

Тетяна ФЕДІРЧИК
«___» _____ 2026 р.

ПРОГРАМА

підвищення кваліфікації тренерів, тренерів-викладачів I та II категорії
дитячо-юнацьких спортивних шкіл (ДЮСШ), шкіл вищої спортивної
майстерності (ШВСМ), спортивних клубів різної форм власності з обраного
виду спорту в Чернівецькому національному університеті імені Юрія
Федьковича

**«ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ТРЕНЕРСЬКОЇ
ДІЯЛЬНОСТІ У ПІДГОТОВЦІ СПОРТСМЕНІВ»**

за спеціальністю A7 Фізична культура і спорт
галузь знань A Освіта
обсяг – 36 годин (1,2 кредити ЄКТС)

«УХВАЛЕНО»

вченою радою факультету фізичної
культури, спорту та реабілітації

Голова вченої ради

Юрій МОСЕЙЧУК

Протокол №___ від «24» _____ 2026 р.



Чернівці, 2026 р.

РОЗРОБЛЕНО: робочою групою кафедри спорту та фітнесу Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича.

Керівник робочої групи: Анна ГАКМАН, професор, доктор наук з фізичного виховання та спорту, завідувач кафедри спорту та фітнесу

Робоча група:

1. Олександра ЦИБАНЮК, доцент, доктор педагогічних наук;
2. Ігор НАКОНЕЧНИЙ, доцент, кандидат психологічних наук;
3. Андрій МОЛДОВАН, доцент, кандидат педагогічних наук;
4. Ольга НІКОЛАЙЧУК, старший викладач;
5. Петро ГОРЮК, асистент;
6. Юрій ЦИБА, викладач.

Затверджено на засіданні кафедри спорту та фітнесу Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича
Протокол № 8 від «24» березня 2026 р.

Завідувач кафедри



Анна ГАКМАН

Програма підвищення кваліфікації тренерів, тренерів-викладачів та інших фахівців у сфері фізичної культури і спорту за спеціальністю А7 Фізична культура і спорт розроблена відповідно до Положення про підвищення кваліфікації тренерів (тренерів-викладачів) та інших фахівців у сфері фізичної культури і спорту, затвердженого наказом Міністерства молоді та спорту України 22.03.2018 року № 1270, Постанови КМУ від 27.08.2010 року № 796 «Про затвердження переліку платних послуг, які можуть надаватися державними навчальними закладами, що належать до державної та комунальної власності», Положення про порядок надання платних освітніх послуг з підвищення кваліфікації педагогічних працівників закладів загальної середньої та фахової передвищої освіти у Чернівецькому національному університеті імені Юрія Федьковича.

Цільова аудиторія

Тренери, тренери-викладачі I та II категорії дитячо-юнацьких спортивних шкіл (ДЮСШ), шкіл вищої спортивної майстерності (ШВСМ), спортивних клубів різної форм власності з обраного виду спорту.

Напрями підвищення кваліфікації:

Модуль 1. Нормативно-правові та теоретичні основи діяльності тренера

Модуль 2. Теорія і методика спортивного тренування

Модуль 3. Сучасні тенденції розвитку спорту

Модуль 4. Організація та менеджмент у спортивній діяльності

Модуль 5. Медико-біологічне забезпечення та відновлення у спорті

Модуль 6. Психологічне забезпечення спортивної підготовки

Мета програми підвищення кваліфікації – удосконалення професійної підготовки тренерів-викладачів з обраного виду спорту, розвиток їх професійної компетентності для реалізації сучасних цілей спортивної підготовки в умовах модернізації освітньої галузі, поглиблення, розширення та оновлення професійних знань, умінь і навичок тренерів на основі здобутого раніше освітнього рівня та практичного досвіду.

Графік освітнього процесу підвищення кваліфікації тренерів – з березня по квітень та за наявності не менше 15 осіб, зареєстрованих на конкретний профіль.

Форми підвищення кваліфікації: інституційна (очна) / дистанційна.

Обсяг (тривалість) програми підвищення кваліфікації тренерів – 36 годин (1,2 кредит ЄКТС).

Один день підвищення кваліфікації оцінюється у 6 годин (0,2 кредиту ЄКТС).

Мінімальна та максимальна кількість осіб (в одній групі), які підвищують кваліфікацію за спеціальністю А7 Фізична культура і спорт – 15–25.

ПРОГРАМА
підвищення кваліфікації тренерів, тренерів-викладачів I та II категорії
дитячо-юнацьких спортивних шкіл (ДЮСШ), шкіл вищої спортивної
майстерності (ШВСМ), спортивних клубів різної форм власності
з обраного виду спорту в Чернівецькому національному університеті
імені Юрія Федьковича

«ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ТРЕНЕРСЬКОЇ
ДІЯЛЬНОСТІ У ПІДГОТОВЦІ СПОРТСМЕНІВ»

№ п/п	Тема	Форма проведення	Три валисть	Викладач	Кафедра
МОДУЛЬ 1. НОРМАТИВНО-ПРАВОВІ ТА ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДІЯЛЬНОСТІ ТРЕНЕРА					
1.	Нормативно-правові основи діяльності сучасного тренера (етапність професійної кваліфікації, професійний стандарт тренера з виду спорту).	інтерактивна лекція	2	д.фіз.вих., проф. Гакман А.В.	спорту та фітнесу
2.	Структура професійної підготовленості тренера-викладача.	інтерактивна лекція	2	асист. Горюк П.І.	спорту та фітнесу
3.	Тренер як соціально значуща особистість у сучасному суспільстві.	інтерактивна лекція	2	асист. Горюк П.І.	спорту та фітнесу
4.	Зміст та структурні компоненти професійної компетентності сучасного тренера.	інтерактивна лекція	2	д. пед н., доц. Цибанюк О.О.	спорту та фітнесу
Всього годин за модуль			8		
МОДУЛЬ 2. ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ					
5.	Моделювання та організаційні засади навчально-тренувального процесу юних спортсменів.	інтерактивна лекція	2	канд. пед н., доц. Молдован А.Д.	спорту та фітнесу
6.	Удосконалення структури та системи багаторічної підготовки спортсменів.	інтерактивна лекція	2	канд. псих. н., доц. Наконечний І.Ю.	спорту та фітнесу
7.	Етапність формування та вдосконалення системи персонального тренінгу.	інтерактивна лекція	2	асист. Горюк П.І.	спорту та фітнесу
8.	Використання альтернативних та нестандартних видів рухової активності у тренувальному процесі.	інтерактивна лекція	2	д. пед н., доц. Цибанюк О.О.	спорту та фітнесу
Всього годин за модуль			8		
МОДУЛЬ 3. СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІ РОЗВИТКУ СПОРТУ					
9.	Ключові характеристики та тенденції розвитку сучасного олімпійського спорту.	інтерактивна лекція	2	ст. викл. Ніколайчук О.П.	спорту та фітнесу
10.	Особливості становлення та розвитку професійного спорту в Україні.	інтерактивна лекція	2	ст. викл. Ніколайчук О.П.	спорту та фітнесу
Всього годин за модуль			4		
МОДУЛЬ 4. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕНЕДЖМЕНТ У СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ					
11.	Організаційна структура управління спортивно-оздоровчою організацією. Бізнес-планування діяльності спортивно-оздоровчого закладу.	інтерактивна лекція	2	канд. псих. н., доц. Наконечний І.Ю.	спорту та фітнесу
12.	Спортивний САМР як інноваційний інструмент підготовки юних спортсменів; технологічні основи.	інтерактивна лекція	2	д.фіз.вих., проф. Гакман А.В.	спорту та фітнесу

13.	Організаційно-методичні засади проведення спортивних навчально-тренувальних зборів.	інтерактивна лекція	2	асист. Горюк П.І.	спорту та фітнесу
Всього годин за модуль			6		
МОДУЛЬ 5. МЕДИКО-БІОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ТА ВІДНОВЛЕННЯ У СПОРТІ					
14.	Сучасні підходи до відновлення в спорті: комплексні стратегії.	інтерактивна лекція	2	викл. Циба Ю.Г	спорту та фітнесу
15.	Функціональне харчування та нутрицевтики у спорті: сучасні інноваційні підходи до підвищення працездатності та відновлення.	інтерактивна лекція	2	викл. Циба Ю.Г	спорту та фітнесу
16.	Холодові та теплові засоби відновлення у спорті: ефективність і наукове обґрунтування.	інтерактивна лекція	2	викл. Циба Ю.Г	спорту та фітнесу
Всього годин за модуль			4		
МОДУЛЬ 6. ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ					
17.	Особливості психологічної підготовки юних спортсменів.	інтерактивна лекція	2	канд. пед н., доц. Молдован А.Д.	спорту та фітнесу
18.	Психологічний супровід у структурі навчально-тренувального процесу спортсменів.	інтерактивна лекція	2	канд. псих. н., доц. Наконечний І.Ю.	спорту та фітнесу
Всього годин за модуль			4		
19.	Підсумкове атестація	тестування	2	д.фіз.вих., проф. Гакман А.В., канд. псих. н., доц. Наконечний І.Ю.	спорту та фітнесу
Всього годин			36		

Перелік компетентностей, що вдосконалюватимуться / набуватимуться (відповідно Професійного стандарту «Тренер з виду спорту», затвердженого Національною агенцією кваліфікацій від 19.09.2025 р. № 408-заг.):

A1. Здатність до організації діловодства та ведення тренерської документації.

A2. Здатність забезпечувати виконання правил внутрішнього розпорядку, інструкцій з охорони праці та безпеки.

A3. Здатність координувати діяльність допоміжного персоналу (асистенти, статисти, масажисти, волонтери тощо).

A4. Здатність взаємодіяти з батьками, керівництвом спортивних шкіл, клубів, федерацій.

A5. Здатність планувати стратегічні цілі та впроваджувати інноваційні підходи у роботу спортивної організації/ спортивної команди.

A6. Здатність координувати плани роботи спортивних організацій.

A7. Здатність координувати кошторис для проведення заходів підготовки спортсменів та здійснювати контроль використання спонсорських чи бюджетних

B1. Здатність до формування у спортсменів соціальних якостей, патріотизму, підвищення загально культурного рівня та утвердження принципів загальнолюдської і національної моралі, підготовка до трудової та оборонної діяльності

B2. Здатність створювати умови щодо формування здорового способу життя, морально-вольових якостей, підвищення мотивації до занять спортом, психологічної підтримки.

B3. Здатність виховувати у спортсменів навички щодо дотримання

спортивної етики, дисципліни, чесної гри, поваги до суперників, заохочення до самоосвіти й самоконтролю.

Б4. Здатність забезпечувати формування у спортсменів знань щодо теоретичних основ виду спорту.

Б5. Здатність забезпечувати індивідуальну взаємодію зі спортсменами різних вікових груп та рівнів підготовленості, у тому числі спортсменів з інвалідністю та /або з обмеженням повсякденного функціонування різних нозологічних груп.

В1. Здатність здійснювати планування (багаторічне, річне, етапне, поточне, оперативне тощо) процесу підготовки на основі теорії періодизації спортивного тренування.

В2. Здатність організовувати навчально-тренувальний процес спортсменів на різних етапах багаторічного вдосконалення.

В3. Здатність складати й оптимізувати розклад занять.

В4. Здатність розробляти структуру і зміст навчально-тренувальних занять, мікро-, мезоциклів (у тому числі з урахуванням особливостей жіночого організму), етапів, періодів, макроциклів тощо.

В5. Здатність використовувати обладнання, інвентар та інші ресурси для ефективного навчально-тренувального процесу в обраному виді спорту.

В6. Здатність розробляти індивідуальні плани тренувань з урахуванням статевих, вікових особливостей та рівня підготовленості спортсмена.

В7. Здатність планувати й організовувати навчально-тренувальні заходи з урахуванням нозологічних особливостей спортсменів з інвалідністю та /або з обмеженням повсякденного функціонування, доступності до спортивних споруд та спеціалізованого інвентарю.

В8. Здатність адаптувати навчально-тренувальні програми, фізичні навантаження і засоби відновлення відповідно до індивідуальних функціональних можливостей спортсменів з інвалідністю та /або з обмеженням повсякденного функціонування.

Г1. Здатність організовувати та проводити навчально-тренувальні заняття (заходи) різного типу та спрямованості у різних вікових групах спортсменів на етапах багаторічної підготовки.

Г2. Здатність використовувати різноманітні засоби і методи розвитку та вдосконалення фізичних якостей та рухових здібностей відповідно до вікових особливостей спортсмена та етапу багаторічного вдосконалення в обраному виді спорту

Г3. Здатність організовувати та проводити тренування з фізичної та /або техніко-тактичної, психологічної підготовки.

Г4. Здатність добирати ефективні засоби і методи спортивної підготовки на етапах багаторічного вдосконалення.

Г5. Здатність навчати загальним та спеціальним технічним прийомам і допоміжним вправам із урахуванням нозології спортсменів.

Д1. Здатність здійснювати оперативний, поточний, етапний контроль за рівнем підготовленості спортсменів.

Д2. Здатність здійснювати контроль змагальної діяльності в обраному виді спорту.

Е1. Здатність організовувати спортсмена /команду до участі у змаганнях

та оформлювати документи.

Е2. Здатність організовувати навчально-тренувальні збори.

Е3. Здатність розробляти тактичні плани та стратегії участі у змаганнях спортсменів/ команд.

Е4. Здатність моделювати змагальну діяльність спортсмена/ команди.

Е5. Здатність виконувати суддівські і представницькі функції під час організації та проведення змагань

Е6. Здатність управляти змагальною діяльністю спортсмена/ команди.

Е7. Здатність здійснювати психологічну підтримку спортсмена /команди та формувати мотивацію на досягнення спортивного результату змагальної діяльності.

Е9. Здатність організовувати змагальну діяльність спортсмена з урахуванням специфіки адаптивного спорту.

Є4. Здатність застосовувати заходи відновлення та запобігання травмам.

Є5. Здатність забезпечувати доступні та безпечні умови занять (адаптований інвентар, пристосовані майданчики) для спортсменів різних нозологічних груп.

З1. Здатність здійснювати систематичне підвищення кваліфікації.

З2. Здатність здійснювати моніторинг та впроваджувати передовий досвід (практики) у процес підготовки

З5. Здатність дотримуватися професійної етики.

Опис досягнутих результатів навчання (відповідно Професійного стандарту «Тренер з виду спорту» затвердженим Національною агенцією кваліфікацій від 19.09.2025 р. № 408-заг.):

- Застосовувати нормативно-правові засади діяльності тренера, професійні стандарти та вимоги до організації тренерської роботи, здійснювати ведення тренерської документації та дотримуватися правил внутрішнього розпорядку і техніки безпеки (А1, А2, Є1–Є2).
- Взаємодіяти з учасниками спортивної діяльності (спортсменами, батьками, адміністрацією спортивних шкіл, клубів, федерацій, допоміжним персоналом), забезпечуючи ефективну організацію та координацію роботи команди (А3, А4).
- Планувати стратегічні напрями розвитку спортивної організації або команди, координувати плани роботи, здійснювати організаційно-управлінську діяльність та використовувати інноваційні підходи у професійній діяльності (А5, А6, З2).
- Формувати у спортсменів соціальні, морально-вольові та культурні якості, сприяти розвитку мотивації до занять спортом, дотриманню принципів чесної гри, спортивної етики та здорового способу життя (Б1–Б3).
- Забезпечувати теоретичну підготовку спортсменів та індивідуальну взаємодію з ними з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей і рівня підготовленості, у тому числі спортсменів з інвалідністю (Б4, Б5).
- Планувати навчально-тренувальний процес на основі теорії періодизації спортивного тренування, розробляти структуру занять, мікро-, мезо- та макроциклів підготовки спортсменів (В1–В4).
- Організовувати та проводити навчально-тренувальні заняття різного спрямування на різних етапах багаторічної підготовки, застосовуючи ефективні засоби та методи розвитку фізичних якостей, технічної, тактичної та

психологічної підготовки (Г1–Г4).

- Розробляти індивідуальні програми підготовки спортсменів, раціонально використовувати обладнання, інвентар і ресурси для підвищення ефективності тренувального процесу (В5–В6).
- Організовувати підготовку спортсменів до змагань, моделювати змагальну діяльність, розробляти тактичні плани, управляти виступами спортсменів і команд (Е1, Е3–Е6).
- Організовувати та проводити навчально-тренувальні збори і спортивні заходи, здійснювати управління діяльністю спортивної організації та координувати роботу персоналу (А3, Е2).
- Здійснювати педагогічний контроль і моніторинг підготовленості спортсменів, аналізувати результати тренувальної і змагальної діяльності та коригувати тренувальні навантаження (Д1–Д3).
- Співпрацювати з медичними працівниками, здійснювати профілактику травматизму, застосовувати засоби відновлення та забезпечувати безпечні умови занять (Д5, Є3–Є4).
- Застосовувати сучасні засоби відновлення, раціонального харчування та функціонального забезпечення спортсменів для підвищення працездатності та ефективності підготовки (Є4).
- Використовувати цифрові технології, спеціалізоване програмне забезпечення та інноваційні інструменти аналізу спортивної діяльності для моніторингу результатів і планування тренувального процесу (Ж1–Ж2).
- Здійснювати професійний розвиток, впроваджувати сучасні науково-методичні підходи у підготовку спортсменів, взаємодіяти з фахівцями суміжних галузей та дотримуватися норм професійної етики (З1–З5).

Вартість послуг

Встановлення вартості платної послуги здійснюється на базі економічно обґрунтованих витрат, пов'язаних з її наданням відповідно до пункту 2 наказу Міністерства освіти і науки України, Міністерства економіки України, Міністерства фінансів України від 23.07.2010 року № 736/902/758.

Розмір плати за підвищення кваліфікації визначається на підставі її вартості. Калькуляційною одиницею є вартість отримання послуги однією фізичною особою за весь період її надання у повному обсязі. Вартість платної послуги затверджується та оголошується наказом ректора Університету.

Інформація про вартість послуг висвітлена на сайті Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича.

Місце надання послуги

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, вул.Небесної Сотні 4д, ауд. 23 (кафедра спорту та фітнесу).

Документ, що видається за результатами підвищення кваліфікації

Факт підвищення кваліфікації педагогічного працівника підтверджується свідоцтвом про проходження підвищення кваліфікації (Додаток А), яке розробляється Університетом, підписується ректором або уповноваженою ним особою – першим проректором.

Зміст свідоцтва про підвищення кваліфікації

Міністерство освіти та науки України

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Свідоцтво про підвищення кваліфікації

Серія _____ Номер _____ / _____ від «_____» _____ 2026 р.

ПРИЗВИЩЕ, ІМ'Я, ПО БАТЬКОВІ

з «_____» _____ 2026 року по «_____» _____ 2026 року підвищив (-ла)

кваліфікацію в Чернівецькому національному університеті

імені Юрія Федьковича (м. Чернівці, Україна) за програмою підвищення кваліфікації

педагогічних працівників за спеціальністю А7 Фізична культура і спорт

**Тема: «ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ТРЕНЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ
У ПІДГОТОВЦІ СПОРТСМЕНІВ»**

Загальний обсяг програми – 36 годин (1,2 кредит ЄКТС).

Форма підвищення кваліфікації – інституційна (очна) / дистанційна.

Опис досягнутих результатів навчання

– Застосовувати нормативно-правові засади діяльності тренера, професійні стандарти та вимоги до організації тренерської роботи, здійснювати ведення тренерської документації та дотримуватися правил внутрішнього розпорядку і техніки безпеки (А1, А2, Є1–Є2).

– Взаємодіяти з учасниками спортивної діяльності (спортсменами, батьками, адміністрацією спортивних шкіл, клубів, федерацій, допоміжним персоналом), забезпечуючи ефективну організацію та координацію роботи команди (А3, А4).

– Планувати стратегічні напрями розвитку спортивної організації або команди, координувати плани роботи, здійснювати організаційно-управлінську діяльність та використовувати інноваційні підходи у професійній діяльності (А5, А6, 32).

– Формувати у спортсменів соціальні, морально-вольові та культурні якості, сприяти розвитку мотивації до занять спортом, дотриманню принципів чесної гри, спортивної етики та здорового способу життя (Б1–Б3).

– Забезпечувати теоретичну підготовку спортсменів та індивідуальну взаємодію з ними з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей і рівня підготовленості, у тому числі спортсменів з інвалідністю (Б4, Б5).

– Планувати навчально-тренувальний процес на основі теорії періодизації спортивного тренування, розробляти структуру занять, мікро-, мезо- та макроциклів підготовки спортсменів (В1–В4).

– Організовувати та проводити навчально-тренувальні заняття різного спрямування на різних етапах багаторічної підготовки, застосовуючи ефективні засоби та методи розвитку фізичних якостей, технічної, тактичної та психологічної підготовки (Г1–Г4).

– Розробляти індивідуальні програми підготовки спортсменів, раціонально використовувати обладнання, інвентар і ресурси для підвищення ефективності тренувального процесу (В5–В6).

– Організовувати підготовку спортсменів до змагань, моделювати змагальну діяльність, розробляти тактичні плани, управляти виступами спортсменів і команд (Е1, Е3–Е6).

– Організовувати та проводити навчально-тренувальні збори і спортивні заходи, здійснювати управління діяльністю спортивної організації та координувати роботу персоналу (А3, Е2).

– Здійснювати педагогічний контроль і моніторинг підготовленості спортсменів, аналізувати результати тренувальної і змагальної діяльності та коригувати тренувальні навантаження (Д1–Д3).

– Співпрацювати з медичними працівниками, здійснювати профілактику травматизму, застосовувати засоби відновлення та забезпечувати безпечні умови занять (Д5, Є3–Є4).

– Застосовувати сучасні засоби відновлення, раціонального харчування та функціонального забезпечення спортсменів для підвищення працездатності та ефективності підготовки (Є4).

– Використовувати цифрові технології, спеціалізоване програмне забезпечення та інноваційні інструменти аналізу спортивної діяльності для моніторингу результатів і планування тренувального процесу (Ж1–Ж2).

– Здійснювати професійний розвиток, впроваджувати сучасні науково-методичні підходи у підготовку спортсменів, взаємодіяти з фахівцями суміжних галузей та дотримуватися норм професійної етики (31–35).

Проректор з науково-педагогічної роботи
та освітньої діяльності

Тетяна ФЕДІРЧИК
«_____» _____ 2026 р.