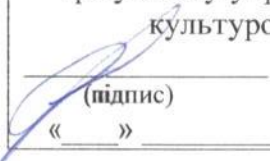


|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p style="text-align: center;"><b>ПОГОДЖЕНО</b></p> <p style="text-align: center;">Голова Науково-методичної комісії<br/>факультету управління фізичною<br/>культурою і спортом</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 20px;"> <div style="text-align: center;"> <br/>             (підпис)<br/>             «    »         </div> <div style="text-align: center;">             С.В. Кожарська<br/>             (прізвище та ініціали)<br/>             2024 року         </div> </div> |  | <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;"><b>ЗАТВЕРДЖЕНО</b></p> <p style="text-align: center;">Ректор НУ «Запорізька політехніка»<br/>(найменування закладу вищої освіти)</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 20px;"> <div style="text-align: center;"> <br/>             (підпис)<br/>             «    »         </div> <div style="text-align: center;">             Грешта В.Л.<br/>             (прізвище та ініціали)<br/>             2024 року         </div> </div> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Програма підвищення кваліфікації

| Тема<br>(напряму,<br>найменування)                                     | Зміст                                                                                                                                  | Обсяги<br>(години<br>та/або<br>кредити<br>ЄКТС) | Вид<br>підвищення<br>кваліфікації | Форма<br>підвищення<br>кваліфікації | Місце<br>надання<br>освітньої<br>послуги                                           | Очікувані<br>результати<br>навчання                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Інформація<br>про вартість<br>(або про без-<br>оплатний хара-<br>ктер надання<br>освітніх послуг) |
|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| «Підготовка<br>тренера-<br>інструктора<br>групових фітнес-<br>програм» | 1. Групова фітнес-<br>програма 1-го<br>рівня з напрямку<br>«Основи базової<br>та степ-аеробіка з<br>курсом анатомії<br>та фізіології». | 75<br>години<br>(2,5<br>ЄКТС)                   | Сертифікаційні<br>курси           | Очно –<br>Заочна                    | НУ<br>«Запорізька<br>політехніка»<br>спортивний<br>комплекс<br>вул. Гоголя<br>70-Б | <p><i>Після проходження програми Ви будете знати:</i></p> <p>Будову опорно-рухового апарату; класифікацію, будову і роботу м'язів, види м'язових волокон, їх функціональні особливості; основи музичної ритміки та хореографії; техніку виконання вправ базової та степ-аеробіки, побудову аеробних класів (урок аеробіки).</p> <p><i>Ви будете вміти:</i></p> <p>Виконувати елементи техніки (базові та модифіковані кроки) базової та степ-аеробіки; враховувати особливості анатомії та фізіології при складанні аеробних класів; проводити окремі частини групових занять з фітнес-аеробіки; керувати групою за допомогою методів та методичних прийомів з арсеналу тренера-інструктора групових</p> |                                                                                                   |

|                                                          |                                                                                                                              |                      |                      |               |                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------------|---------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|                                                          |                                                                                                                              |                      |                      |               |                                                                  | програм.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
| «Підготовка тренера-інструктора групових фітнес-програм» | 2. Групова фітнес-програма 2-го рівня з напрямку «Поглиблений курс базової та степ-аеробіки з основами клубного менеджменту» | 75 години (2,5 ЄКТС) | Сертифікаційні курси | Очно – Заочна | НУ «Запорізька політехніка» спортивний комплекс вул. Гоголя 70-Б | <p><i>Після проходження програми Ви будете знати:</i></p> <p>Роботу внутрішніх органів та функціональних система організму людини; основи організації та управління сучасними фітнес-клубами та спортивними організаціями, технологію роботи клубів та їх окремих департаментів; різні методики та методи побудови занять з базової та степ-аеробіки, інших танцювальних класів; поглиблені знання техніки виконання вправ базової та степ-аеробіки.</p> <p><i>Ви будете вміти:</i></p> <p>Створювати та проводити уроки базової та степ-аеробіки за допомогою різних методів. Володіти практичними навичками застосування різних методик в роботі з клієнтами різних вікових груп та рівнів підготовленості; організовувати роботу основних ланок фітнес-клубу; створювати розклад занять та планувати структуру роботи з групою впродовж різних періодів річного циклу.</p> |  |
| «Підготовка тренера-інструктора групових фітнес-програм» | 3. Групова фітнес-програма 3-го рівня з напрямку «Робота з класичним фітнес-обладнанням з курсом кінезіології»               | 75 години (2,5 ЄКТС) | Сертифікаційні курси | Очно – Заочна | НУ «Запорізька політехніка» спортивний комплекс вул. Гоголя 70-Б | <p><i>Після проходження програми Ви будете знати:</i></p> <p>Закономірності рухів тіла людини та окремих його частин (біологічних ланок) під час фітнес-занять; призначення та особливості роботи з класичним фітнес-обладнанням; методику використання класичного фітнес-обладнання для побудови спеціальних класів (уроків) фітнес-</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |

|                                                          |                                                                                                        |                      |                      |               |                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|                                                          |                                                                                                        |                      |                      |               |                                                                         | <p>аеробіки; техніку виконання вправ силового спрямування з фітнес-обладнанням та обтяженнями.</p> <p><i>Ви будете вміти:</i></p> <p>Враховувати закономірності рухів тіла людини та окремих його частин в роботі з різним фітнес-обладнанням: фітнес-гантелями, еспандерами, фітболами, набивними м'ячами, боді-барами, гімнастичними палками, слайдами та ін.; володіти практичними навичками застосування вказаного обладнання; проводити функціональне тестування клієнтів та контролювати їх функціональний стан та персональні зміни під впливом запропонованих програм.</p>                                   |  |
| «Підготовка тренера-інструктора групових фітнес-програм» | 4. Групова фітнес-програма 4-го рівня з напрямку «Функціональний тренінг та сучасні фітнес-технології» | 75 години (2,5 ЄКТС) | Сертифікаційні курси | Очно – Заочна | <p>НУ «Запорізька політехніка» спортивний комплекс вул. Гоголя 70-Б</p> | <p><i>Після проходження програми Ви будете знати:</i></p> <p>Сучасні фітнес-технології, їх переваги та недоліки; методики роботи з інноваційним обладнанням та відповідні до них засоби сучасного фітнес-тренування; функціональні тести та їх місце у системі оздоровчого та спортивного тренування; реакцію функціональних систем організму людини на навантаження; стратегію розвитку та вдосконалення персональної траєкторії розвитку тренера-інструктора групових фітнес-програм.</p> <p><i>Ви будете вміти:</i></p> <p>Організовувати та проводити функціональні тренування з використанням найсучасніших</p> |  |

|                                                                     |                                                                                      |                      |                      |               |                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------------|---------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|                                                                     |                                                                                      |                      |                      |               |                                                                  | методик та новітнього фітнес-обладнання (функціональні петлі TRX і тренажерний пристрій TRX-grip, Табата, функціональні килимки Proceados різновиди сучасного колового тренування, MFR, тощо); проводити тренування прикладного характеру з різним контингентом тих, хто займається, в тому числі, з професійними спортсменами та командами.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |
| «Підготовка інструктора тренажерного залу»                          | 5. Базова підготовка інструктора тренажерного залу з курсом анатомії та фізіології». | 75 години (2,5 ЄКТС) | Сертифікаційні курси | Очно – Заочна | НУ «Запорізька політехніка» спортивний комплекс вул. Гоголя 70-Б | <p><i>Після проходження програми Ви будете знати:</i></p> <p>Основи раціонального та спортивного харчування, гігієни фітнесу. Будову опорно-рухового апарату; класифікацію, будову і роботу м'язів, види м'язових волокон, їх функціональні особливості; основні вправи атлетичної гімнастики, техніку виконання вправ на тренажерах та з вільною вагою,</p> <p><i>Ви будете вміти:</i></p> <p>Виконувати базові та формувальні вправи, працювати на тренажерах, тренажерних пристроях та із вільними вагами з урахуванням техніки та методики, особливостей прикладної анатомії та фізіології; володіти прийомами страхування та допомоги під час виконання вправ.</p> |  |
| «Підготовка інструктора тренажерного залу та персонального тренера» | 6. Підготовка персонального тренера з курсом раціонального харчування та спортивної  | 75 години (2,5 ЄКТС) | Сертифікаційні курси | Очно – Заочна | НУ «Запорізька політехніка» спортивний комплекс вул. Гоголя      | <p><i>Після проходження програми Ви будете знати:</i></p> <p>Особливості використання спортивного харчування в раціоні клієнта, в залежності від тренувального плану та програми;</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |

|                                                       |                                                                                                                                                |                   |            |      |                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                       |
|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------|------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
|                                                       | нутриціології.                                                                                                                                 |                   |            |      | 70-Б                                                                    | <p>фармакологічні препарати та нутрієнти, що застосовуються у фітнесі (оздоровчому тренуванні) механізми дії допінгу та наслідки його вживання; основи складання персональних тренувальних програм. види тренувань, циклування навантажень та їх періодизацію, психологію відносини з клієнтами.</p> <p><i>Ви будете вміти:</i></p> <p>Укладати персональні програми тренувань в залежності від стану здоров'я клієнтів, їх цілей та завдань. Проводити групові та персональні тренування на різному обладнанні, в різних локаціях та умовах реалізації програмних завдань.</p> |                                                       |
| Кросмінтон – інноваційна рухова активність сучасності | <p>1.Планування технічної підготовки</p> <p>2. Правила змагань і методика суддівства</p> <p>3. Техніко-тактична підготовка кросмінтоністів</p> | 90 годин (3 ЄКТС) | Стажування | Очна | <p>НУ «Запорізька політехніка» спортивний комплекс вул. Гоголя 70-Б</p> | <p>- знати методику навчання техніки й тактики одиночної та парної гри в кросмінтон; засвоїти методику проведення змагань з кросмінтону;</p> <p>- вміти навчити прийомам техніки і тактики кросмінтону дітей різного віку; виділяти основні та другорядні помилки при вивченні елементів з кросмінтону і виправляти їх; судити гру;</p> <p>- здатність забезпечувати дотримання вимог безпеки, санітарно-гігієнічних правил і норм, проводити профілактику травматизму; використовувати спортивний інвентар для кросмінтону.</p>                                                | Кросмінтон – інноваційна рухова активність сучасності |

В.о. завідувач кафедри (керівник іншого структурного підрозділу)

  
(підпис)

Аліна КУБАТКО  
(прізвище та ініціали)