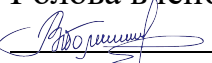
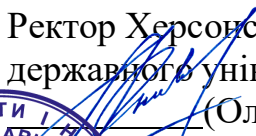


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Херсонський державний університет

СЕРТИФІКАТНА ПРОГРАМА
«ФІТНЕС: ТЕОРІЯ, МЕТОДИКА, ПРАКТИКА»

ЗАТВЕРДЖЕНО
вченою радою Херсонського
державного університету
Голова вченої ради ХДУ
 (Володимир ОЛЕКСЕНКО)
(протокол від 25.10.2021р. № 4 зі
змiнами протокол від 26.06.2024р. № 17;
протокол від 29.09.2025р. № 3).

Сертифікатна програма введена в дію
з 29.10.2021р.

Ректор Херсонського
державного університету
 (Олександр СПИВАКОВСЬКИЙ)
(наказ від 29.10.2021р. № 1126-Д; наказ від
25.06.2024р. № 349-Д; наказ від 30.09.2025р.
№ 529-Д)



Розроблено робочою групою у складі:

П.І.П. керівника та членів	Посада (для зовнішніх сумісників - місце основної роботи, посада)	Найменування закладу, що закінчив викладач (рік закінчення, спеціальність, кваліфікація згідно з документом про вищу освіту)	Науковий ступінь, шифри найменування спеціальності, тема дисертації, вчене звання, за якою кафедрою (спеціальністю) присвоєно	Стаж науково - педагогічної та/ або наукової роботи	Інформація про наукову діяльність (основні публікації за напрямом, науково-дослідна робота, участь у конференціях і семінарах, робота з аспірантами, керівництво науковою роботою здобувачів)	Відомості про підвищення кваліфікації викладача (найменування закладу, тип документу, тема, дата видачі
Керівник						
Кострікова Катерина Сергіївна	Старша викладачка кафедри теорії та методики фізичного виховання ХДУ	Херсонський базовий медичний коледж» (2005р. Лікувальна справа; Херсонський державний університет, (2010 р. спеціальність «Психологія»). Херсонський державний університет (2014 р. Спеціальність «Фізичне виховання»)	Кандидатка педагогічних наук зі спеціальності 13.00.04 – Теорія і методика професійної освіти Тема дисертації: « Формування олімпійських цінностей в освітньому процесі учнів початкової школи»	12 років	<p>1. Кострікова К. С. Олімпійські цінності у формуванні соціально-громадських компетентностей школярів нової української школи / К.С. Кострікова //Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. – Серія 15: «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць / За ред. О. В. Тимошенка. – К.: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. – Випуск 3К (110) 19. – С. 315–324.</p> <p>2. Кострікова К. С. Структурні компоненти сформованості здоров'язберігаючих компетентностей під час впровадження олімпійських цінностей в освітній процес учнів початкової школи / К. С. Кострікова // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. – Серія 15: «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць / За ред. О. В. Тимошенка. – К.: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. – Випуск 3К (131) 21. – С. 194–199.</p> <p>3. Кострікова К. С. Використання спортивної анімації у формуванні Культури здоров'я школярів / К. С. Кострікова // Вісник Чернігівського національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г.</p>	XIV Міжнародна програма підвищення кваліфікації керівників закладів освіти і Науки, а також педагогічних і науково-педагогічних працівників «Разом із Нобелівськими Лауреатами: Цінності, Досвід, Знання, Компетентності і Технології для Формування Успішної Особистості та Трансформації Оточуючого Світу», 9 червня – 22 липня 2023 року, сертифікат № 14-143 від 22.07.2023 , 5 кредитів - 180 год

					<p>Шевченка, 2021. – № 10. – С. 157–161.</p> <p>4. К.С. Кострікова, О.В. Шевченко Підвищення творчого потенціалу учнів початкової школи в процесі формування олімпійських цінностей / К.С.Кострікова, О.В. Шевченко // Збірник наукових праць XXVII Всеукраїнської науково-практичної конференції Центральноукраїнського державного педагогічного університету ім. В.Винниченка, 26.04.2022 р. - Центральноукраїнський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка. – С.172-177</p> <p>5. Kostrikova K. Olympic education es paradigm of modern education of students of general secondary education institution Katerina Kostrikova/ Journal association 1901 SEPIKE – Poitiers, Frankfurt, Los Angeles, den 31.03.2022 – pp. 51-60</p> <p>6. К.С.Кострікова, Л.Л. Харченко-Баранецька. «Формування олімпійських цінностей у молодших школярів в рамках навчально-виховного процесу в закладах загальної середньої освіти України» / К. С. Кострікова, Л.Л.Харченко-Баранецька Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. – Серія 15: «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб.наук. праць / За ред. О. Г. Тимошенка. – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2023. – Випуск 3К(162) 23. – С. 415-421</p> <p>7. Кострікова К. С., Костріков О. С. Структурні компоненти сформованості здоров'язберігаючих компетентностей під час</p>
--	--	--	--	--	--

				<p>впровадження олімпійських цінностей в освітній процес учнів початкової школи / К. С. Кострікова, О. С. Костріков // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. – Серія 15 : «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)» : зб. наук. праць / За ред. О. В. Тимошенка. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. – Вип. 3К (135). – С. 120–126.</p> <p>8. Кострікова К. С., Кольцова О. С., Коваль В., Глухов І. The effectiveness of implementing the Olympic education program in shaping the behavioral traits of primary school students / К. С. Кострікова, О. С. Кольцова, В. Коваль, І. Глухов // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2020</p> <p>9. Малярєнко І. В., Кострікова К. С. Olympic values in the formation of socio-civic competencies of students of the New Ukrainian School / І. В. Малярєнко, К. С. Кострікова // НПУ імені М. П. Драгоманова. – 2019.</p> <p>10. Харченко-Баранецька Л. Л., Кострікова К. С., Баранецький О. Аналіз нормативних та правових вимог щодо організації фізичної підготовки співробітників поліції України / Л. Л. Харченко-Баранецька, К. С. Кострікова, О. Баранецький // Науковий журнал МДУ імені М. П. Драгоманова. – 2023.</p>	
--	--	--	--	---	--

1. Загальна інформація	
Повна назва закладу освіти структурного підрозділу	Херсонський державний університет Факультет фізичного виховання та спорту Кафедра теорії та методики фізичного виховання
Офіційна назва сертифікатної програми	Фітнес: теорія, методика, практика
Обсяг сертифікатної програми	3 кредити ЄКТС / 90 годин
Тривалість сертифікатної програми	Середньострокова
Передумови	Всі бажані старші 16 років, хто прагне докластися до конструктивних змін у локальних спільнотах та загальноукраїнському контексті через свою професійну діяльність.
Мова (и) викладання	Українська
Термін дії сертифікатної програми	Оновлюється один раз на два роки
Інтернет-адреса постійного розміщення опису сертифікатної програми	Сторінка офіційного сайту університету – Освітня діяльність https://www.kspu.edu/Education/CertPrograms.aspx
2. Мета сертифікатної програми	
Здійснити підготовку компетентного конкурентоспроможного фахівця з фітнесу, здатного самостійно розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми в процесі професійної діяльності у сфері фізичної культури і спорту та основ здоров'я. Формування та розвиток загальних та фахових компетентностей для виконання професійних завдань та обов'язків освітнього та інноваційного характеру в галузі сучасної освіти.	
3. Характеристика сертифікатної програми	
Предметна область (галузь знань, спеціальність)	01 Освіта / Педагогіка 017 Фізична культура і спорт 014 Середня освіта (Фізична культура)
Орієнтація сертифікатної програми	Прикладна. Сертифікатна програма спрямована на підготовку фахівців, здатних до ефективної реалізації навчально-тренувального процесу в умовах фітнес-клубів, клубів активного відпочинку, оздоровчих комплексів, спеціалізованих спортивних та рекреаційних закладів.

Основний фокус сертифікатної програми та спеціалізації	Підготовка фахівців до організації фізкультурно-оздоровчої роботи з акцентом на практичне застосування знань, умінь та навичок у сфері фізичного здоров'я. Ключові слова: освіта, основи здоров'я, фізичне здоров'я, фізична культура, фізичне виховання, фітнес, рекреація. Сертифікатна програма базується на Національній стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація".
Особливості програми	Сертифікатна програма передбачає надання учасникам: - системних знань в галузі фізичної культури і спорту із поглибленим вивченням фітнес-технологій і технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності; - сучасних знань та практичних навичок із спортивного та кондиційного тренування, профілактики захворювань та травматизму; - залучення до модераторства професіоналів практиків, які працюють в системі фітнес-індустрії (провідних фітнес-тренерів).
4. Придатність до працевлаштування та подальшого навчання	
Придатність до працевлаштування	3475 Фітнес-тренер
Подальше навчання	Не застосовано
5. Викладання та оцінювання	
Викладання та навчання	Студенто-центроване навчання, дистанційне та самонавчання, проблемно-орієнтоване навчання, практика із використанням загально- та спеціально-наукових методів навчання.
Оцінювання	Оцінювання здійснюється за накопичувальною системою відповідно до Порядку оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти в ХДУ. Усне та письмове опитування; тестовий контроль; заліки, презентація.
6. Програмні компетентності	
Інтегральна компетентність	ІК. Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури та спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів відповідних наук, і характеризується комплексністю та невизначеністю умов.
Загальні компетентності (ЗК)	ЗК.1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. ЗК.2. Здатність планувати і управляти часом. ЗК.3. Здатність спілкуватися українською мовою як усно, так і письмово. ЗК.4. Здатність працювати в команді. ЗК.5. Здатність до міжособистісної взаємодії.

Фахові компетентності (ФК)	<p>ФК.1. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання з теорії і методики фізичного виховання та застосовувати систему знань під час практичної діяльності.</p> <p>ФК.2. Здатність використовувати різні методи та прийоми навчання, виховання та соціалізації особистості.</p> <p>ФК.3. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.</p> <p>ФК.4. Здатність організовувати та здійснювати навчально-тренувальну діяльність.</p>
7. Програмні результати навчання	
Програмні результати навчання (ПРН)	<p>ПРН.1. Знаходити та аналізувати інформацію з різних джерел; здійснювати комунікаційну взаємодію за допомогою соціальних мереж; систематизувати прийоми створення, збереження, накопичення та інтерпретації даних з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій;</p> <p>ПРН.2. Виявляти готовність до освоєння нового матеріалу та вміння оцінювати себе критично; демонструвати поглиблення базових знань за допомогою самоосвіти; демонструвати вміння представити і оцінювати власний досвід та аналізувати й застосовувати досвід колег;</p> <p>ПРН.3. Розробляти рекомендації та складає персональні програми оздоровлення на основі показників стану здоров'я, оцінювати рухову активність, організовувати заходи залучення різних груп населення до здорового способу життя, планувати методику кондиційного тренування, розробляти та організовувати фізкультурно-оздоровчі заходи для різних груп населення;</p> <p>ПРН.4. Пояснювати принципи, засоби та методи фізичного виховання; інтерпретувати теорію навчання рухових дій; планувати та застосовувати методику розвитку фізичних якостей; визначати форми організації занять у фізичному вихованні з урахування статевікових особливостей різних груп населення;</p> <p>ПРН.5. Пояснювати принципи, мету, завдання, засоби та методи спортивної підготовки; аналізувати та інтерпретувати особливості тренувальної діяльності та організацію занять, структуру тренувального процесу; визначати позатренувальні засоби стимулювання працездатності та відновних процесів.</p>
8. Ресурсне забезпечення реалізації програми	
Кадрове забезпечення	Старша викладачка кафедри теорії та методики фізичного виховання ХДУ Косрікова К.С.
Матеріально-технічне забезпечення	Виконання сертифікаційної програми забезпечується матеріально-технічним оснащенням, що відповідають Ліцензійним вимогам провадження освітньої діяльності даного спрямування. На заняттях відбуваються презентації в форматі PowerPoint, за допомогою мультимедійної апаратури. Практичні заняття проводяться в дистанційному форматі з використання платформ ZOOM, KSU24, KSU Online

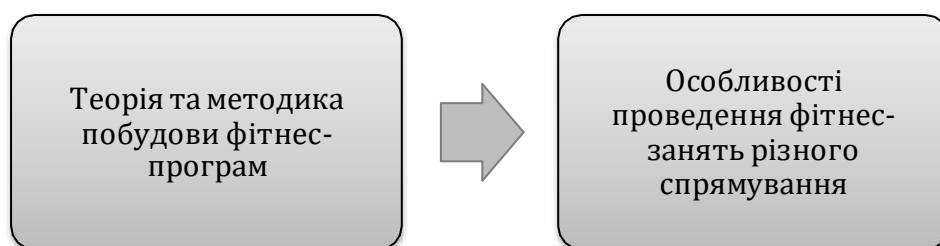
Інформаційне та навчально-методичне забезпечення	офіційний сайт ХДУ: http://www.kspu.edu/About.aspx?lang=uk ; точки бездротового доступу Інтернет; Херсонський віртуальний університет http://dls.ksu.kherson.ua/dls/Default.aspx?l=1 ; - система дистанційного навчання «KSU Online» http://ksuonline.kspu.edu ; - електронний архів-репозитарій Херсонського державного університету http://ekhsuir.kspu.edu ; електронна бібліотека http://elibrary.kspu.edu/ .
--	---

Перелік компонент (змістових модулів) сертифікатної програми та їх логічна послідовність

Перелік компонент сертифікатної програми

Код н/д	Складові частини сертифікатної програми (навчальні дисципліни, курсові роботи, практики, атестація слухачів)	Кількість кредитів	Форма підсумкового контролю
1	2	3	4
Змістові модулі сертифікатної програми			
ЗМ.1	Теорія та методика побудови фітнес-програм	1 кредит ЄКТС/ 30 годин	Проект програми
ЗМ.2	Особливості проведення фітнес-занять різного спрямування	2 кредити ЄКТС/ 60 годин	Поточне оцінювання
ЗАГАЛЬНИЙ ОБСЯГ СЕРТИФІКАТНОЇ ПРОГРАМИ		3 кредити ЄКТС/ 90 годин	Диф.залік

Структурно-логічна схема сертифікатної програми



Форма атестації здобувачів вищої освіти.

Навчання за сертифікатною програмою завершується підсумковим диференційованим заліком з виявленням рівня досягнень програмних результатів навчання і сформованості компетентностей. Оцінювання здійснюється відповідно до «Порядку оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти в Херсонському державному університеті». За результатами навчання здобувачам видається сертифікат, який може бути визнаний як підвищення кваліфікації або перезахований у системі формальної освіти.

*Матриця відповідності програмних компетентностей компонентам
сертифікатної програми*

	ЗМ.1	ЗМ.2
ІК	+	+
ЗК 1		+
ЗК 2	+	
ЗК 3	+	+
ЗК 4	+	
ЗК 5		+
ФК 1		+
ФК 2	+	
ФК 3		+
ФК 4		+

*Матриця забезпечення програмних результатів навчання відповідним
компонентам сертифікатної програми*

	ЗМ.1	ЗМ.2
ПРН.1	+	
ПРН.2	+	
ПРН.3		+
ПРН.4		+
ПРН.5	+	+

Керівник сертифікатної
програми



Катерина КОСТРІКОВА