

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Херсонський державний університет

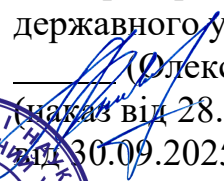
СЕРТИФІКАТНА ПРОГРАМА
«Фітнес та рекреаційно-оздоровча
діяльність»

ЗАТВЕРДЖЕНО

вченою радою Херсонського
державного університету
Голова вченої ради ХДУ

 (Володимир ОЛЕКСЕНКО)
протокол від 26.02.2024р. № 12;
протокол від 29.09.2025р. № 3)

Сертифікатна програма вводиться
в дію з 28.02.2024р.

Ректор Херсонського
державного університету
 (Олександр СПІВАКОВСЬКИЙ)
(наказ від 28.02.2024р. № 133-Д; наказ
від 30.09.2025р. № 529-Д)



Івано-Франківськ, 2025 рік

Розроблено робочою групою у складі:

П.І.Б. керівника та членів робочої групи	Посада (для сумісників – місце основної роботи, посада)	Найменування закладу, що закінчив викладач (рік закінчення, спеціальність, кваліфікація згідно з документом про вищу освіту)	Науковий ступінь, шифр і 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						
Глухов І.Г.	Декан факультету фізичного виховання та спорту Херсонського державного університету	Херсонський державний університет (2007 р.; спеціальність Педагогіка і методика середньої освіти. Фізична культура; кваліфікація - викладач фізичної культури; вчитель валеології, керівник спортивних секцій, організатор туристичної роботи) Запорізький національний університет (2024 р., спеціальність Фізична терапія, ерготерапія, спеціалізація 227.01 Фізична терапія).	Доктор наук з фізичного виховання та спорту, 24.00.02 - Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення; тема дисертації «Теоретико-методичні основи програмування занять з плавання студентів закладів вищої освіти у процесі фізичного виховання»; професор кафедри олімпійського та професійного спорту; Кандидат педагогічних наук, 13.00.04 – Теорія і методика професійної освіти; тема дисертації «Формування еколого-правової компетентності майбутнього вчителя в процесі валеологічної підготовки»; доцент кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання та спорту	18 р.	1. Tyshchenko V., Sokolova O., Omelianenko H., Ivanenko S., Hlukhov I., Grabovskiy I., Koltsova O., Kuznetsov A. Increasing the level of fitness of female students with the help of sports and recreational tourism. Sport i Turystyka. 2022. Vol. 5, No 2. P. 99–114. 2. Chernozub A., Hlukhov I., Drobot K., Synytsia A., Rymyk R., Pyatnychuk H., Leshchak O., Malanyuk L., Potop V. Correlation between load volume and indicators of adaptive body changes in untrained young men participating in fitness. Journal of Physical Education and Sport. 2024. Vol. 24 (issue 2), Art 38, pp. 321 - 328 3. Завізіон О.С., Альошина А.І., Белікова Н.О., Глухов І.Г., Мордик М.Ю., Шевченко Н.В. Наукове обґрунтування необхідності удосконалення системи спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців використовуючи модель навантажень ММА та силового фітнесу. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. Київ, 2023. Вип. 12 (172). С. 82–86.	Прикарпатський національний університет ім. Василя Стефаника. Стажування на кафедрі спортивно-педагогічних дисциплін (тема: «Сучасні підходи до практичної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту»). Довідка №03.01.20/169 від 19.07.2022
Члени						
Дробот К.В.	Завідувачка кафедри олімпійського та професійного спорту Херсонського державного університету	Херсонський державний університет (2019 р., спеціальність «Фізична культура і спорт», кваліфікація – тренер-викладач обраного виду	Докторка філософії зі спеціальності 017. Фізична культура і спорт. Тема дисертації "Інтерактивне навчання плавання дітей старшого дошкільного віку", доцентка кафедри олімпійського та	5 р.	1. Hlukhov I. / Tyshchenko V., Malikov N., Bogdanovska N., Sokolova O., Hlukhova A., Drobot K., Tyshchenko D. Peculiarities of vasor-regulating functions of the vascular endothelium in adaptation of the youth body to systematic physical loads Wiadomosci lekarskie (Warsaw, Poland : 1960),	Прикарпатський національний університет ім. Василя Стефаника. Стажування на кафедрі спортивно-педагогічних дисциплін (тема: «Сучасні

	ту	спорту, викладач фізичного виховання) Запорізький національний університет (2024 р., спеціальність Фізична терапія, ерготерапія, спеціалізація 227.01 Фізична терапія).	професійного спорту		2022, 75(9), pp. 2103–2107; 2. Drobot, K Pasichnyk, V., Khimenes, K., Pityn, M., Bas, O. ,Hlukhov, I., Hnatchuk, Y. Physical condition of preschool children with disabilities in psychological and physical development (Article) Journal of Physical Education and Sport® (JPES), Volume 21, Issue 1, January 2021, Pages 352-359. 3. Chernozub A., Hlukhov I., Drobot K., Synytsia A., Rymyk R., Pyatnychuk H., Leshchak O., Malanyuk L., Potop V. Correlation between load volume and indicators of adaptive body changes in untrained young men participating in fitness. Journal of Physical Education and Sport. 2024. Vol. 24 (issue 2), Art 38, pp. 321 - 328	підходи до практичної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту»). Довідка №03.01.20/172 від 19.07.2022
Тітова Г.В.	Доцентка кафедри олімпійського та професійного спорту Херсонського державного університету	Миколаївський державний педагогічний інститут (1999 р., спеціальність «Фізичне виховання», кваліфікація – вчитель фізичного виховання) Міжрегіональна Академія управління персоналом (2002 р., спеціальність «Менеджмент організацій», кваліфікація – магістр управління бізнесом)	Кандидатка наук з фізичного виховання і спорту зі спеціальності 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. Тема дисертації: «Підвищення функціональних можливостей жінок 1-2 періоду зрілого віку з використанням інноваційних засобів силового фітнесу» 1995 р. – присвоєно звання Майстра спорту України з акробатики	9 р.	1. Titova A, Manolachi V, Chernozub A, Potop V, Marionda I, Sherstiuk L, Shtefiuk I. The effectiveness of using power fitness training loads to increase adaptive reserves of female athletes in hand-to-hand combat. Pedagogy Of Physical Culture and Sports №05/2022, pp. 319-326	

1. Загальна інформація	
Повна назва закладу вищої освіти та структурного підрозділу	Херсонський державний університет Факультет фізичного виховання та спорту Кафедра олімпійського та професійного спорту
Офіційна назва сертифікатної програми	Фітнес та рекреаційно-оздоровча діяльність
Обсяг сертифікатної програми	28 кредитів ЄКТС / 840 годин
Тривалість сертифікатної програми	Довгострокова
Передумови	Повна загальна середня освіта. Здобувачі освітніх програм бакалаврського рівня вищої освіти, працівники закладів освіти, фізичної культури та спорту, реабілітаційних, спортивно-оздоровчих центрів та фітнес клубів, зовнішні слухачі.
Мова(и) викладання	Українська
Термін дії сертифікатної програми	Оновлюється 1 раз на 2 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	
Підготовка компетентного конкурентоспроможного фахівця з фітнесу та рекреаційно-оздоровчої діяльності здатного самостійно розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми в процесі професійної діяльності у сфері фізичної культури і спорту. Формування та ефективна реалізація навчально-тренувального процесу в умовах фітнес клубів, клубів активного відпочинку, спортивно-оздоровчих та рекреаційних закладів.	
3. Характеристика сертифікатної програми	
Предметна область(галузь знань, спеціальність, спеціалізація (за наявності))	А Освіта А 7. Фізична культура і спорт А 4.11 Середня освіта. Фізична культура
Орієнтація сертифікатної програми	Прикладна. Сертифікатна програма спрямована на підготовку фахівців, здатних до ефективної реалізації навчально-тренувального та рекреаційно-оздоровчого процесу в умовах фітнес-клубів, клубів активного відпочинку, спортивно-оздоровчих комплексів, спеціалізованих спортивних, реабілітаційних та рекреаційних закладів.
Основний фокус сертифікатної програми та спеціалізації	Підготовка фахівців до організації навчально-тренувального та рекреаційно-оздоровчого процесу з акцентом на практичне застосування знань, умінь та навичок у сфері фізичного здоров'я. Ключові слова: фізичне здоров'я, фізична культура, фітнес, фізичне виховання, рекреація, оздоровлення. Сертифікатна програма базується на Стратегії розвитку фізичної культури і спорту в Україні на період до 2028 року.
Особливості програми	Освітньо-професійний характер з прикладною орієнтацією програми. Здобуті програмні результати і компетентності за сертифікатною програмою можуть бути визнаними як підвищення кваліфікації або перезараховані у системі формальної та неформальної освіти.
4. Придатність до працевлаштування та подальшого навчання	
Придатність до працевлаштування	Програмні результати навчання дозволять використовувати сформовані компетентності у професійній діяльності.

Подальше навчання	Не застосовано.
5. Викладання та оцінювання	
Викладання та навчання	Студентоцентроване, особистісно орієнтоване навчання, самонавчання, проблемноорієнтоване навчання на засадах компетентнісного, системного, інтегративного, індивідуально-творчого підходів.
Оцінювання	Оцінювання здійснюється за накопичувальною системою відповідно до Порядку оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти в ХДУ
6. Програмні компетентності	
Інтегральна компетентність (ІК)	ІК. Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання/задачі дослідницького та/або інноваційного характеру й практичні проблеми у сфері фізичної культури і 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 вчитися та оволодівати сучасними знаннями. ЗК 2. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. ЗК 3. Здатність планувати і управляти часом. ЗК 4. Здатність працювати в команді. ЗК 5. Здатність використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя. ЗК 6. Здатність до здійснення безпечної діяльності.
Фахові компетентності (ФК)	ФК 1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості. ФК 2. Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. ФК 3. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя. ФК 4. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми. ФК 5. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар. ФК 6. Здатність до безперервного професійного розвитку. ФК 7. Здатність до загальної орієнтації у застосуванні основних теоретичних положень та технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності, здатність до використання базових знань із загальної теорії здоров'я з метою інтеграції принципів, шляхів та умов здорового способу життя. ФК 8. Здатність організовувати та здійснювати освітню діяльність у позаурочний та позанавчальний час. ФК 9. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях. ФК 10. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.
7. Програмні результати навчання	

Програмні результати навчання (ПРН)	ПРН 1. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег. ПРН 2. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами. ПРН 3. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань. ПРН 4. Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення. ПРН 5. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи. ПРН 6. Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості. ПРН 7. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати. ПРН 8. Доцільно використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.
8. Ресурсне забезпечення реалізації програми	
Кадрове забезпечення	Освітньо-професійний характер з прикладною орієнтацією сертифікатної програми передбачає участь науково-педагогічних працівників кафедри олімпійського та професійного спорту ХДУ, які відповідають напрямку програми, що сприяє якісній професійній підготовці.
Матеріально-технічне забезпечення	Для забезпечення освітнього процесу є необхідна матеріальна база і належне технічне забезпечення. Лекційні та спеціалізовані аудиторії мають стаціонарну та переносну медіа-проекційну техніку, що дозволяють здійснювати різні форми навчання. Створено умови для доступу до мережі інтернет, сучасні інформаційні та комунікаційні технології, платформа «KSU Online».
Інформаційне та навчально-методичне забезпечення	- офіційний сайт ХДУ: http://www.kspu.edu/About.aspx?lang=uk; - точки бездротового доступу Інтернет; - наукова бібліотека, читальні зали; - Херсонський віртуальний університет http://dls.ksu.kherson.ua/dls/Default.aspx?l=1; - система дистанційного навчання «KSU Online» http://ksuonline.kspu.edu; - електронний архів-репозиторій Херсонського державного університету http://ekhsuir.kspu.edu; - електронна бібліотека http://elibrary.kspu.edu; - навчально-методичні комплекси дисциплін.

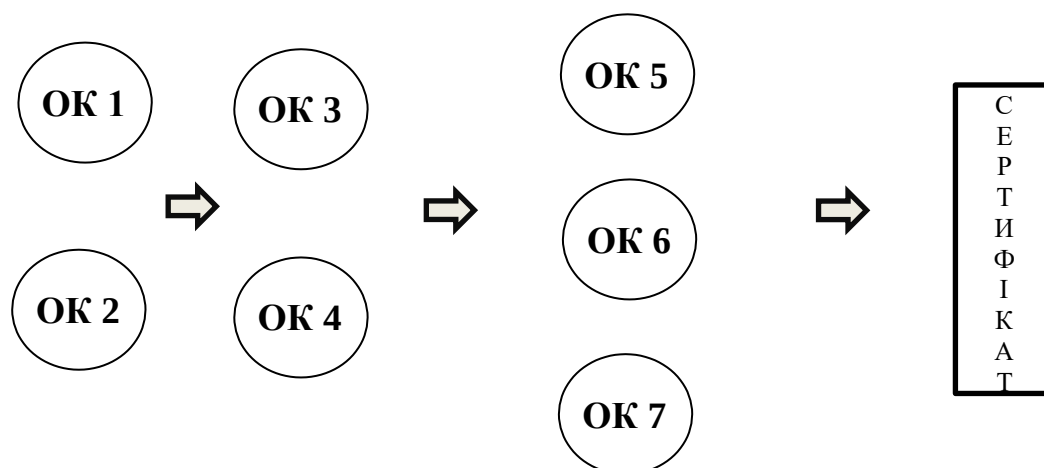
Перелік компонент сертифікатної програми та їх логічна послідовність

Перелік компонент сертифікатної програми

Код н/д	Компоненти сертифікатної програми (навчальні дисципліни, курсові роботи, практики, атестація здобувачів вищої освіти)	Кількість кредитів ЄКТС/годин	Форма підсумкового контролю
1	2	3	4
Освітні компоненти сертифікатної програми			
ОК 1	Теоретико-методичні основи фітнесу та рекреації (3 семестр)	5 кредитів ЄКТС /150 годин	Залік
ОК 2	Сучасні рекреаційно-оздоровчі технології (4 семестр)	5 кредитів ЄКТС /150 годин	Залік
ОК 3	Ментальний та оздоровчий фітнес (5 семестр)	5 кредитів ЄКТС /150 годин	Залік
ОК 4	Силовий та функціональний фітнес	5 кредитів ЄКТС /150	Залік

	(6 семестр)	годин	
ОК 5	Основи спортивного харчування (7 семестр)	3 кредити ЄКТС/ 90 годин	Залік
ОК 6	Основи персонального тренування (8 семестр)	5 кредитів ЄКТС /150 годин	Залік
ЗАГАЛЬНИЙ ОБСЯГ СЕРТИФІКАТНОЇ ПРОГРАМИ		28 кредитів ЄКТС/ 840 годин	

Структурно-логічна схема сертифікатної програми



Форма атестації здобувачів вищої освіти.

Отримання сертифікату. Довгострокові сертифікатні програми є профілізаційною складовою або засобом поглиблення і розширення програмних результатів навчання освітніх програм у межах вибіркового циклу загальної підготовки і можуть зараховуватись здобувачу вищої освіти до загального обсягу кредитів вибіркової частини його освітньої програми. Якщо здобувач опанував довгострокову сертифікатну програму не в повному обсязі, то освітні компоненти сертифікатної програми зараховуються йому до циклу загальної підготовки вибіркової частини освітньої програми в обсязі здобутих кредитів без отримання сертифікату.

Матриця відповідності програмних компетентностей компонентам сертифікатної програми

	ОК 1	ОК 2	ОК 3	ОК 4	ОК 5	ОК 6	ОК 7
ІК	+	+	+	+	+	+	+
ЗК 1		+	+	+	+	+	+
ЗК 2			+	+	+	+	
ЗК 3			+	+	+	+	+
ЗК 4			+	+			+
ЗК 5	+	+					
ЗК 6					+	+	+
ФК 1			+	+		+	
ФК 2		+	+				+
ФК 3		+	+		+		
ФК 4	+	+					
ФК 5				+		+	
ФК 6	+					+	+

ФК 7	+	+					
ФК 8		+	+				+
ФК 9				+		+	
ФК 10			+	+			

*Матриця забезпечення програмних результатів навчання відповідними
компонентами сертифікатної програми*

	ОК 1	ОК 2	ОК 3	ОК 4	ОК 5	ОК 6	ОК 7
ПРН 1	+	+			+	+	
ПРН 2			+	+		+	
ПРН 3			+	+		+	+
ПРН 4		+			+		
ПРН 5		+	+	+		+	+
ПРН 6	+	+	+				
ПРН 7	+				+	+	
ПРН 8			+	+		+	+

Керівник сертифікатної програми



Іван ГЛУХОВ