

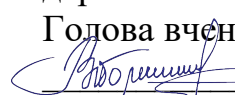
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Херсонський державний університет

СЕРТИФІКАТНА ПРОГРАМА
«ФІТНЕС: ТЕОРІЯ, МЕТОДИКА, ПРАКТИКА»

ЗАТВЕРДЖЕНО

вченою радою Херсонського
державного університету

Голова вченої ради ХДУ

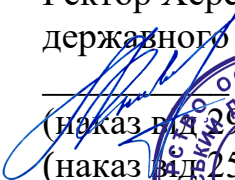
 (Володимир ОЛЕКСЕНКО)

(протокол від 25.10.2021 р. № 4)

зі змінами (протокол від 24.06.2024 р. № 17)

Сертифікатна програма введена в дію
з 29.10.2021 р.

Ректор Херсонського
державного університету

 (Олександр СПІВАКОВСЬКИЙ)

(наказ від 29.10.2021 р. № 1126-Д)

(наказ від 25.06.2024 р. № 349-Д)



Івано-Франківськ, 2024 рік

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, 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						
Городинська Інна Володимирівна	Доцентка кафедри теорії та методики фізичного виховання ХДУ	Сімферопольський державний університет, 1990, спеціальність: Фізичне виховання, кваліфікація: вчитель фізичної культури. Диплом: УВ № 857039 26 червня 1990 р.	Кандидат педагогічних наук. Спеціальність: 13.00.07 – теорія і методика виховання, тема дисертації: «Фізичне виховання старшокласників ліцеїв і гімназій у позакласній роботі» Диплом: ДК №028242 9 березня 2005 року Вища атестаційна комісія України Доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання. Атестат: 12ДЦ № 018004 04 жовтня 2007 року Міністерство освіти і науки України	34 роки	Scopus: Biogeometric Profile of the Posture as a Factor of Men's Functional Assessment of Movements in the Early Middle Age. Vitaly Kashuba, Irene Khmelnitska, Olena Andrieieva, Svitlana Krupenya, Veronika Denysenko, Inna Horodinska. Sport Mont 2021, 19(S2), 35-39 DOI: 10.26773/smj.210907 Relationship Between Quality of Life and Level of Physical Activity and Family Well-Being. Olena Andrieieva, Dmytro Maltsev, Vitalii Kashuba, Myroslav Dutchak, Dmytro Ratnikov, Igor Grygus, Natalia Byshevets, Inna Horodinska. Physical Education Theory and Methodology, 2022. 22(4), 569-575. https://doi.org/10.17309/tmfv.2022.4.16 . Фахові видання (Категорії Б.): 1. Організаційно-педагогічна технологія менеджменту спортивного клубу як умова ефективного управління фізкультурно-оздоровчою та спортивно-масовою роботою у вищому закладі освіти / І. Городинська, І. Глухов, Ю. Грабовський. - Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури/фізична культура і спорт». Збірник наукових праць. Серія 15 / Під ред. О.В. Тимошенка. – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2019. 345 с. С.81-84. 2. Особливості прояву мотивації юних спортсменів до занять спортивним туризмом різної спрямованості/І.Городинська, Ю. Грабовський. – Збірник наукових праць «Педагогічні науки». Випуск 91. Херсон, 2020. С.29-36 3. Стан фізичної підготовленості військовослужбовців як	Херсонський державний університет (свідоцтво про підвищення кваліфікації АА 02125609/000066-19) зі спеціальності «Інженерія програмного забезпечення з 26.11.2018 по 27.06.2019 року 20 кредитів ЄКТС (600 годин) Вища школа економіки м. Бидгощ Інститут фізичної культури та спорту. Тема “Samodiagnoza raku piersi u mlodych Ukrainek” (самодіагностика раку молочної залози у молодих українок) (17.02. – 07.08.2020) Звіт розглянуто і затверджено на засіданні вченої ради ХДУ 27 серпня 2020, протокол № 1 6 кредитів ЄКТС (180 годин) Херсонський державний університет, 2024 р. Сертифікат підвищення кваліфікації: 19-24/1794 від 27.01.2024. Тема: «Цифрові компетенції сучасного викладача». 22-27 січня 2024 1 кредит ЄКТС (30 годин).

					показник професійної придатності/ І. Городинська, Ю. Грабовський, Харченко-Баранецька Л. Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка. Випуск 10 (166). Серія: Педагогічні науки. Чернігів, 2020. С.151-157 4.Показники змагальної діяльності команд високої кваліфікації в гандболі, які перемогли або зазнали поразок у матчах, в умовах численної нерівності / І. Городинська, В. Мельник, Ківерник О., Кудріна Н. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. Випуск 4 К(132) 21. С.123-128 5.Індивідуальні особливості дітей дошкільного віку як чинник диференціації ігрової діяльності у фізичному вихованні / Городинська І., Пасічник В., Еделев О. Вісник Запорізького національного університету: Збірник наукових праць. Фізичне виховання та спорт. Запоріжжя: Видавничий дім «Гельветика», 2021. № 2. С. 40-51 6.Historical prerequisites for the development of athletics in Kherson region / Городинська І., Степанюк С., Коваль В., Грабовський Ю., Руденко В Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія No 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред.О.В. Тимошенка. Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2022. Випуск 3 (148) 22. С. 14-17 7.Aikido seminar as a universal form of training and motivation for athletes of all levels of mastery / Городинська І., Степанюк С., Серпутько О., Васеловський А., Харченко-Баранецька Л. Науковий часопис Національного педагогічного університету	
--	--	--	--	--	---	--

				імені М.П.Драгоманова. Серія No 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред.О.В. Тимошенка. Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2022. Випуск 10 (154) 22. С.24-27. 8.Воссе as an effective means of socialization and mental development for children with special needs / Horodinska I., Stepanyuk S., Garanenko K., Koval V., Grabovsky Y., Rudenko V. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія No 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред.О.В. Тимошенка. Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2023. Випуск 5 (164) 22. С.13-16.	
--	--	--	--	--	--

1. Загальна інформація	
Повна назва закладу вищої освіти та 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 бажаючі 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.

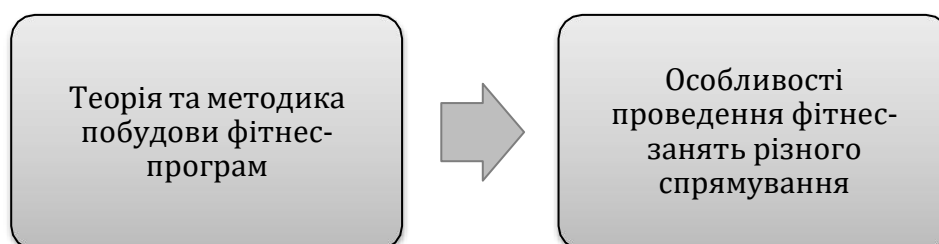
Фахові компетентності (ФК)	ФК.1. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання з теорії і методики фізичного виховання та застосовувати систему знань під час практичної діяльності. ФК.2. Здатність використовувати різні методи та прийоми навчання, виховання та соціалізації особистості. ФК.3. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар. ФК.4. Здатність організовувати та здійснювати навчально-тренувальну діяльність.
7. Програмні результати навчання	
Програмні результати навчання (ПРН)	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; 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; 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; 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 статевовікових особливостей різних груп населення; 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.
8. Ресурсне забезпечення реалізації програми	
Кадрове забезпечення	Доцентка кафедри теорії та методики фізичного виховання, кандидатка педагогічних наук Городинська І.В.
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/ ; навчально-методичні комплекси дисциплін.
--	---

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	залік
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

Інна ГОРОДИНСЬКА