

Міністерство освіти і науки України  
Національний університет водного господарства та природокористування

## ОСВІТНЬО-ПРОФЕСІЙНА ПРОГРАМА

«ФІТНЕС ТА РЕКРЕАЦІЯ»

другого рівня вищої освіти

за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт

Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка

Кваліфікація: магістр фізичної культури і спорту за  
спеціалізацією «Фітнес та рекреація»

ЗАТВЕРДЖЕНО ВЧЕНОЮ РАДОЮ

Голова вченої ради

 В.С. Мошинський

(протокол № 7 від 30 червня 2023 р.)



Освітня програма вводиться в дію з 01.09.2023 р.

Ректор  В.С. Мошинський

(наказ № 456 від 11.07.2023 р.)

Рівне 2023 р.

**ЛИСТ ПОГОДЖЕННЯ  
ОСВІТНЬО-ПРОФЕСІЙНОЇ ПРОГРАМИ**

**РОЗГЛЯНУТО**

на засіданні кафедри теорії та методики фізичного виховання  
Протокол № 11 від 21.06.23 р.

**СХВАЛЕНО**

на засіданні науково-методичної ради з якості Навчально-наукового  
інституту Охорони здоров'я  
Протокол № 11 від 27.06.23 р.

**СХВАЛЕНО**

на засіданні вченої ради Навчально-наукового інституту Охорони здоров'я  
Протокол № 11 від 29.06.23 р.

Проректор з науково-педагогічної  
та навчальної роботи



В.С. Сорока

Завідувач навчально-методичного відділу



Н.С. Ковальчук

## **ПЕРЕДМОВА**

**Розроблено Ініціативною групою освітньої програми (Робочою групою) у складі:**

керівник групи:

1. Старіков Володимир Сергійович – доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання, заслужений працівник фізичної культури і спорту України.

члени групи:

2. Нестерчук Наталія Євгенівна – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри фізичної терапії, ерготерапії;

3. Гамма Тетяна Вікторівна – кандидат біологічних наук, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання.

### **Рецензії-відгуки зовнішніх стейкхолдерів:**

1. Демчук Андрій Олександрович – начальник комунального закладу «Рівненський регіональний центр з фізичної культури і спорту осіб з інвалідністю «Інваспорт» Рівненської обласної ради.

2. Дзюбак Володимир Федорович – директор Рівненського навчально-виховного комплексу «Загальноосвітня школа I-III ступенів – спеціалізована спортивна школа № 26 Рівненської міської ради».

3. Марчишин Юрій Тарасович – директор дитячо-юнацької спортивної школи № 5.

**1. Профіль освітньої програми „Фітнес та рекреація”  
зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»**

<b>1. Загальна інформація</b>	
<b>Повна назва вищого навчального закладу та структурного підрозділу</b>	Національний університет водного господарства та природокористування Навчально-науковий інститут охорони здоров'я Кафедра теорії та методики фізичного виховання
<b>Ступінь вищої освіти та назви кваліфікації мовою оригіналу</b>	Магістр Кваліфікація: магістр фізичної культури і спорту за спеціалізацією «Фітнес та рекреація»
<b>Офіційна назва освітньої програми</b>	Фітнес та рекреація (ID 53482)
<b>Тип диплому та обсяг освітньої програми</b>	Диплом магістра, одиничний, 90 кредитів, термін навчання 1 рік і 4 місяці (денна і заочна форми навчання)
<b>Наявність акредитації</b>	-
<b>Цикл/рівень</b>	НРК – 7 рівень, FQ-EHEA– другий цикл, EQF-LLL– 7 рівень
<b>Передумови</b>	Наявність ступеня бакалавр
<b>Мова(и) викладання</b>	Українська
<b>Термін дії освітньої програми</b>	2 роки
<b>Інтернет-адреса постійного розміщення опису освітньої програми</b>	<a href="https://nuwm.edu.ua/nni-oz/kaf-tmfv">https://nuwm.edu.ua/nni-oz/kaf-tmfv</a>
<b>2. Мета освітньої програми</b>	
Підготовка фахівців з вирішення завдань і практичних проблем в сфері фізичної культури і спорту, зокрема фітнесу та рекреації, здатних використовувати спеціалізовані знання та навички у професійній діяльності.	
<b>3. Характеристика освітньої програми</b>	
<b>Предметна область (галузь знань, спеціальність, спеціалізація (за наявності))</b>	галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка спеціальність: 017 «Фізична культура і спорт» спеціалізація: Фітнес та рекреація
<b>Орієнтація освітньої програми</b>	Освітньо-професійна
<b>Основний фокус освітньої програми та спеціалізації</b>	Спеціальна освіта та професійна підготовка у сфері фізичної культури і спорту, зокрема у фітнесі та рекреації. Акцент на критичному осмисленні та системному аналізі результатів власних досліджень та здобутків вітчизняних та зарубіжних дослідників для прийняття обґрунтованих економічних рішень за умов невизначеності та мінливості зовнішнього середовища з урахуванням резервів та можливостей інноваційного

	розвитку у фізичній культурі і спорту, зокрема у фітнесі та рекреації. Ключові слова: фітнес, рекреація, інновації, дослідження.
<b>Особливості програми</b>	Володіння інноваційними методами фітнесу та рекреації, що базуються на ґрунтовних знаннях закономірностей реакції організму на фізичні навантаження та механічного впливу фізичних вправ на організм людини. Програма включає набуття практичних навиків організації та проведення: <ul style="list-style-type: none"> <li>- функціональних тренувань з врахуванням індивідуальних особливостей стану організму клієнта;</li> <li>- танцювального фітнесу;</li> <li>- рекреаційного туризму для людей на візках, забезпечення реалізації потреб людини з інвалідністю в культурному, фізичному, пізнавальному та духовному розвитку. створення сприятливих умов для соціальної адаптації та реабілітації людей з інвалідністю через різні форми туризму.</li> </ul> Обов'язковими для всіх студентів є практики, які проводяться на базі фітнес-центрів, спортивних та реабілітаційних закладах.
<b>4. Придатність випускників до працевлаштування та подальшого навчання</b>	
<b>Придатність до працевлаштування</b>	Професійні назви робіт, коди і назви класифікаційних угруповань професій за Національним класифікатором України «Класифікатор професій ДК 003:2010», КВЕД ДК 009:2010. Випускники можуть працювати на посадах: 1229.7. Начальник центру (психологічного забезпечення, соціально-трудової реабілітації дорослих з надання соціальних послуг тощо) 2213.2 Фахівець з рекреації; 3226 Масажист; 3226 Масажист спортивний 72.20 Дослідження й експериментальні розробки у сфері суспільних і гуманітарних наук; 85.42 Вища освіта; 85.51 Освіта у сфері спорту та відпочинку; 93.11 Функціонування спортивних споруд; 93.12 Діяльність спортивних клубів; 93.13 Діяльність фітнес-центрів; 93.19 Інша діяльність у сфері спорту; 93.29 Організування інших видів відпочинку та розваг.
<b>Подальше навчання</b>	Продовжити освіту за третім (освітньо-науковим) рівнем вищої освіти FQ-EHEA, 8 рівня EQF-LLL та 8

	рівня НРК; отримання післядипломної освіти на споріднених та інших спеціальностях; підвищення кваліфікації; академічної мобільності.
<b>5. Викладання та оцінювання</b>	
<b>Викладання та навчання</b>	Студентоцентроване, проблемно-орієнтоване навчання, ініціативне самонавчання. Лекційні заняття мають інтерактивний науково-пізнавальний характер. Лабораторні та практичні заняття проводяться в малих групах, поширеними є кейс-метод, ситуаційні завдання, ділові ігри, підготовка презентацій з використанням сучасних програмних засобів. Навчально-методичне забезпечення і консультування самостійної роботи здійснюється через модульний формат навчання та використання електронних підручників та методичних вказівок. Акцент робиться на особистий саморозвиток, групову роботу, вміння презентувати результати навчання, що сприятиме формуванню розуміння потреби й готовності до продовження самоосвіти протягом життя.
<b>Оцінювання</b>	Система оцінювання знань студентів включає поточний та підсумковий контроль знань, оцінювання результатів практик і атестацію випускників. Поточний контроль відбувається у формі опитування, презентації доповідей, проектів, демонстрації практичних навичок. Проміжні контролю (модулі) проводяться викладачами в середовищі Moodle. Підсумковий контроль проводиться у вигляді заліку або екзамену. Залік студент отримує, як суму балів за поточний та модульний контроль. Екзамени проводить Навчально-науковий центр незалежного оцінювання на підставі завдань, наданих кафедрою.
<b>6. Програмні компетентності</b>	
<b>Інтегральна компетентність</b>	Здатність розв'язувати задачі дослідницького та/або інноваційного характеру у сфері фізичної культури і спорту.
<b>Загальні компетентності (ЗК)</b>	ЗК 1. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо. ЗК 2. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел. ЗК 3. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації. ЗК 4. Здатність виявляти, ставити та вирішувати проблеми. ЗК 5. Здатність генерувати нові ідеї (креативність). ЗК 6. Здатність розробляти проекти та управляти ними. ЗК 7. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети. ЗК 8. Здатність працювати в міжнародному контексті.
<b>Спеціальні (фахові,</b>	СК 1. Здатність до критичного осмислення проблем у

<p><b>предметні) компетентності</b></p>	<p>сфері фізичної культури і спорту, оригінального мислення та проведення досліджень.</p> <p>СК 2. Здатність розробляти та реалізовувати інноваційні проекти у сфері фізичної культури і спорту.</p> <p>СК 3. Здатність здійснювати науково-педагогічну діяльність у закладах вищої освіти.</p> <p>СК 4. Здатність управляти робочими або навчальними процесами у сфері фізичної культури і спорту, які є складними, непередбачуваними та потребують нових стратегічних підходів.</p> <p>СК 5. Здатність розв'язувати проблеми у сфері фізичної культури і спорту у нових або незнайомих середовищах за наявності неповної або обмеженої інформації з урахуванням аспектів соціальної та етичної відповідальності.</p> <p>СК 6. Здатність до самоосвіти, самовдосконалення та саморефлексії для успішної професіоналізації у сфері фізичної культури і спорту.</p> <p>СК 7. Здатність планувати, організовувати та здійснювати самостійні наукові дослідження з проблем фізичної культури і спорту.</p> <p>СК 8. Здатність впроваджувати у практичну діяльність результати наукових досліджень, спрямованих на вирішення прикладних завдань у сфері фізичної культури і спорту.</p> <p>СК 9. Усвідомлювати принципи професійної та академічної етики і необхідність їх дотримання.</p> <p>СК 10. Здатність застосовувати ігрову практику у навчальному процесі</p> <p>СК 11. Вміти застосовувати ситуативні завдання з урахуванням теми, змісту заняття.</p> <p>СК 12. Здатність розробляти персональні фітнес-програми, формулювати цілі, обговорювати та пояснювати фітнес-програми клієнтам різного віку, реалізовувати їх відповідно до наявних ресурсів і оточення.</p> <p>СК. 13. Здатність розробляти функціональні тренування з врахуванням індивідуальних особливостей стану організму клієнта.</p> <p>СК 14. Здатність організовувати та проводити рекреаційний туризм для людей на візках.</p> <p>СК 15. Здатність проводити танцювальний фітнес.</p>
<p><b>7. Програмні результати навчання</b></p>	
	<p>ПРН 1. Аналізувати особливості, протиріччя та перспективи розвитку сучасної сфери фізичної культури і спорту, критично осмислювати проблеми у галузі та на межі галузей знань.</p>

ПРН 2. Приймати ефективні рішення щодо вирішення проблем у сфері фізичної культури і спорту, генерувати та порівнювати альтернативи, оцінювати ризики та ресурсні потреби.

ПРН 3. Вільно обговорювати результати професійної діяльності, досліджень та інноваційних проектів у сфері фізичної культури і спорту державною та іноземною мовами усно та письмово.

ПРН 4. Зрозуміло і недвозначно доносити власні знання, висновки та аргументацію з питань фізичної культури і спорту до фахівців і нефахівців, зокрема до осіб, які навчаються.

ПРН 5. Розробляти і викладати спеціалізовані навчальні дисципліни у закладах вищої освіти.

ПРН 6. Відшукувати необхідну інформацію у науковій літературі, базах даних, інших джерелах, аналізувати та оцінювати цю інформацію.

ПРН 7. Застосовувати сучасні цифрові технології та спеціалізоване програмне забезпечення, методи статистичного аналізу даних для розв'язання складних задач фізичної культури та спорту.

ПРН 8. Організувати ефективну роботу колективу, спрямовану на досягнення визначених цілей з урахуванням економічних, правових та етичних аспектів.

ПРН 9. Розробляти та реалізовувати наукові і прикладні проекти, спрямовані на розв'язання проблем інноваційного характеру у сфері фізичної культури і спорту, а також дотичні до неї міждисциплінарні проекти.

ПРН 10. Застосовувати ігрову практику у навчальному процесі.

ПРН 11. Застосовувати ситуативні завдання з урахуванням теми, змісту заняття.

ПРН 12. Демонструвати вміння розробляти персональні фітнес-програми, встановлювати цілі програм для клієнтів різного віку, реалізовувати фітнес-програми відповідно до наявних ресурсів і оточення.

ПРН 13. Демонструвати вміння розробляти функціональні тренування з врахуванням індивідуальних особливостей стану організму клієнта.

ПРН 14. Демонструвати вміння організувати та проводити туризм для людей на візках.

ПРН 15. Демонструвати вміння проводити танцювальний фітнес.

## 8. Ресурсне забезпечення реалізації програми

Кадрове забезпечення	Відповідно до ліцензійних вимог навчально-
----------------------	--------------------------------------------



	виховний процес в університеті здійснюється висококваліфікованим професорсько-викладацьким складом, здатним проводити навчання та виховання студентів на рівні сучасних вимог. Професійно-орієнтована підготовка студентів виконується на випусковій кафедрі теорії та методики фізичного виховання.
<b>Матеріально-технічне забезпечення</b>	<p>Забезпеченість навчальними приміщеннями, комп'ютерними робочими місцями, мультимедійним обладнанням відповідає потребі.</p> <p>Наявна вся необхідна соціально-побутова інфраструктура, кількість місць в гуртожитках відповідає вимогам.</p> <p>Для забезпечення навчального процесу наявні спеціалізовані лабораторії кафедри теорії та методики фізичного виховання та інших кафедр.</p>
<b>Інформаційне та навчально-методичне забезпечення</b>	<p>Офіційний веб-сайт Національного університету водного господарства та природокористування <a href="http://nuwm.edu.ua">http://nuwm.edu.ua</a> містить інформацію про освітні програми, структурні підрозділи, зокрема інформацію про випускову кафедру, яка містить контактну інформацію викладачів. Матеріали навчально-методичного забезпечення дисциплін освітньо-професійної програми розміщено у цифровому репозиторії університету <a href="http://ep3.nuwm.edu.ua">http://ep3.nuwm.edu.ua</a>.</p> <p>В Університеті є локальна мережа, через яку користувачі мають можливість доступу до електронної бібліотеки, відкритого доступу до інтернету; пошук необхідної інформації за попереднім замовленням; обмін електронними повідомленнями, а також думками та ідеями з діловими партнерами і друзями в усьому світі; використання електронної пошти, інтернет для оперативної відправки чи отримання повідомлень та файлів.</p>
<b>9. Академічна мобільність</b>	
<b>Національна кредитна мобільність</b>	<p>Індивідуальна академічна мобільність реалізується у рамках міжуніверситетських договорів про встановлення науково-освітніх відносин для задоволення потреб розвитку освіти і науки.</p> <p>До керівництва науковою роботою здобувачів можуть бути залучені провідні фахівці університетів України на умовах індивідуальних договорів.</p> <p>Допускається перезарахування кредитів, отриманих у інших університетах України, за умови відповідності їх набутих компетентностей.</p>
<b>Міжнародна кредитна мобільність</b>	На основі двосторонніх договорів між НУВГП та навчальними закладами країн-партнерів.
<b>Навчання іноземних</b>	Навчання іноземних здобувачів вищої освіти

здобувачів вищої освіти	проводиться на загальних умовах з додатковою мовною підготовкою.
-------------------------	------------------------------------------------------------------

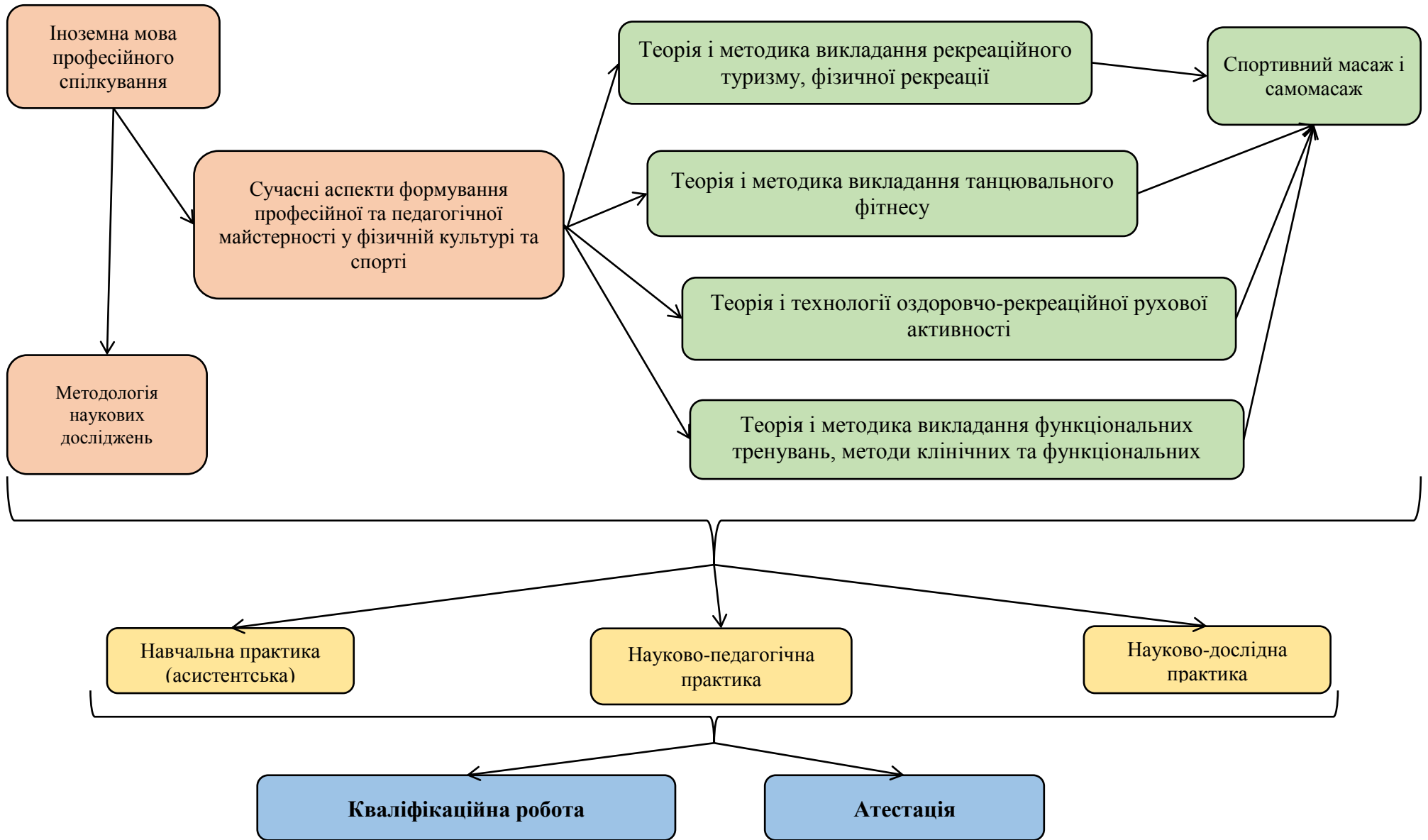
## 2. Перелік компонентів освітньо-професійної програми та їх логічна послідовність

### 2.1. Перелік компонентів ОПП

Код н/д	Компоненти освітньої програми (навчальні дисципліни, курсові проекти (роботи), практики, кваліфікаційна робота)	Кількість кредитів ECTS	Форма підсумкового контролю
<b>Обов'язкові компоненти ОПП</b>			
ЗП 1	Іноземна мова професійного спілкування	3	Екзамен
ЗП 2	Методологія наукових досліджень	3	Залік
ФП 1	Сучасні аспекти формування професійної та педагогічної майстерності у фізичній культурі та спорті	4	Екзамен
ФП 2	Теорія і методика викладання рекреаційного туризму, фізичної рекреації	4	Екзамен
ФП 3	Теорія і методика викладання танцювального фітнесу	4	Залік
ФП 4	Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності	3	Екзамен
ФП 5	Теорія і методика викладання функціональних тренувань, методи клінічних та функціональних досліджень	5	Екзамен
ФП 6	Спортивний масаж і самомасаж	4	Залік
ФП 7	Навчальна практика (асистентська)	3	Залік
ФП 8	Науково-педагогічна практика	4,5	Залік
ФП 9	Науково-дослідна практика	6	Залік
А 1	Атестаційний екзамен	1,5	Екзамен
А 2	Кваліфікаційна робота	22,5	Екзамен
<b>Загальний обсяг обов'язкових компонентів</b>		<b>67,5</b>	
<b>Освітні компоненти вільного вибору</b>			
<b>ВВ 1</b>	Спецкурс за вибором	3	Залік
		3	Залік
<b>ВВ 2</b>	Технологія проектування персональних фітнес-програм для різних груп населення	4	Залік
	Психофізіологія рухової активності		
<b>ВВ 3</b>	Долікарська допомога при виникненні невідкладних станів	4	Залік
	Методика проведення оздоровчої фізичної культури		
<b>ВВ 4</b>	Рухова активність неповносправних	4	Залік
	Кінезіологія		

<b>ВВ 5</b>	Профілактика травматизму під час рухової активності	4,5	Залік
	Методика викладання спортивно-бальних танців в закладах освіти		
<b>Загальний обсяг вибіркового компонента</b>		<b>22,5</b>	
<b>ЗАГАЛЬНИЙ ОБСЯГ ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ</b>		<b>90</b>	

## 2.2. Структурно-логічна схема ОПП



### **3. Форма атестації здобувачів вищої освіти**

#### **3.1. Загальні вимоги**

Атестація здобувачів другого рівня вищої освіти за спеціальністю 017 "Фізична культура і спорт", спеціалізації «Фітнес та рекреація» здійснюється у формі атестаційного екзамену та публічного захисту кваліфікаційної роботи.

Кваліфікаційна робота передбачає виконання дослідження або інноваційного проекту, спрямованого на вирішення актуальних завдань фізичної культури і спорту, фітнесу та рекреації.

Кваліфікаційна робота проходить перевірку на академічний плагіат фальсифікацію, фабрикацію.

Кваліфікаційна робота оприлюднюється на офіційному сайті закладу вищої освіти, захист відбувається відкрито як публічна презентація кваліфікаційної роботи.

Атестаційний екзамен передбачає оцінювання здобуття результатів навчання, визначених освітньо-професійною програмою.

#### **Документи, які отримує випускник на основі успішного проходження освітньо-професійної програми**

У відповідності до чинного законодавства України випускникам, які успішно виконали освітньо-професійну програму та успішно пройшли підсумкову атестацію, видається диплом магістра фізичної культури і спорту за спеціалізацією «Фітнес та рекреація».

**4. Матриця відповідності програмних компетентностей компонентам освітньої програми  
зі спеціальності 017 "Фізична культура і спорт", спеціалізації «Фітнес та рекреація»**

Шифр	ЗК1	ЗК2	ЗК3	ЗК4	ЗК5	ЗК6	ЗК7	ЗК8	СК1	СК2	СК3	СК4	СК5	СК6	СК7	СК8	СК9	СК10	СК11	СК12	СК13	СК14	СК15
ЗП1		+	+					+	+	+				+									
ЗП2	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+						
ФП1	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+		+	+	+					
ФП2	+	+	+	+		+	+				+	+		+			+					+	
ФП3	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+		+	+	+	+	+			+		+
ФП4	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+		+	+		+					
ФП5	+	+		+	+		+		+	+				+	+				+	+	+		
ФП6		+		+		+	+				+		+	+			+	+	+				
ФП7	+	+	+	+		+	+		+		+	+		+	+	+	+						
ФП8		+	+	+			+		+		+	+		+	+	+	+						
ФП9	+	+	+	+			+		+		+	+	+	+	+	+	+						
А 1	+	+	+		+	+		+	+	+			+	+	+		+						
А 2	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+						
ВВ1	+	+	+					+	+	+				+	+		+						
ВВ2	+	+		+	+		+		+	+				+	+				+	+	+		
	+	+	+		+	+		+	+				+	+	+	+	+						
ВВ3	+	+	+	+	+		+		+		+	+	+	+	+	+	+						
	+	+	+	+	+	+	+		+		+	+		+		+	+						
ВВ4	+	+	+	+	+						+	+		+	+	+	+						
	+	+	+				+		+		+	+		+	+	+	+						
ВВ5	+	+	+	+	+	+			+	+		+	+	+	+	+	+						
	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+					

**5. Матриця забезпечення програмних результатів навчання (ПРН) відповідними компонентами освітньої програми (ОПП) зі спеціальності 017 "Фізична культура і спорт", спеціалізації «Фітнес та рекреація»**

Шифр	ПРН1	ПРН2	ПРН3	ПРН4	ПРН5	ПРН6	ПРН7	ПРН8	ПРН9	ПРН10	ПРН11	ПРН12	ПРН13	ПРН14	ПРН15
ЗП1			+												
ЗП2			+	+		+	+		+						
ФП1	+	+		+	+			+							
ФП2				+	+									+	
ФП3				+	+					+			+		+
ФП4		+		+						+					
ФП5		+		+		+						+	+		
ФП6					+			+			+				
ФП7				+	+	+									
ФП8				+	+		+								
ФП9				+		+	+								
А 1	+		+			+					+	+	+		
А 2			+	+		+	+		+			+	+	+	+
ВВ1			+			+									
ВВ2		+		+								+	+		
						+			+						
ВВ3		+		+		+		+							
	+			+	+										
ВВ4		+				+									
				+		+									
ВВ5	+	+				+									
				+				+	+	+					