


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
Центральноукраїнський державний університет  
імені Володимира Винниченка

Кафедра фізичного виховання і рекреаційно-оздоровчої роботи

**СЕРТИФІКАТНА ПРОГРАМА**

«ФІТНЕС»

ЗАТВЕРДЖЕНО
вченою радою Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка Голова вченої ради
 Соболь Є.Ю.
(протокол № 13 ) Від «28» квітня 2025 р.

Сертифікатна програма  
вводиться в дію з 1  
вересня 2025 р.

Кропивницький, 2025 рік

*Handwritten signature*

Розроблено робочою групою у складі:

П.І.Б. 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)
<b>Керівник</b>						
Собко С.Г.	Завідувач кафедри і фізичного виховання і рекреаційно-оздоровчої роботи, доцент	Кіровоградський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка, 1999 р. Спеціальність: фізичне виховання. Кваліфікація: вчитель фізичного виховання.	К.пед.н., 13.00.07 – теорія і методика виховання. Тема кандидатської дисертації: «Формування особистісної активності майбутніх учителів фізичного виховання у позааудиторній діяльності», (ДК № 035132 від 4 липня 2006 року, Рішення президії Вищої атестаційної комісії України) Доцент кафедри фізичного виховання. (12ДЦ № 024034 від 09 листопада 2010 р., Рішення Атестаційн	22 роки	Modern trends of physical education and sports in the education system of Ukraine (Сучасні тенденції фізичного виховання і спорту в системі освіти України). Amazonia Investiga, 12(71), 2023. 199-213. (у співавторстві). <b>Видання Web of Science</b> (0,3 др.арк.) <a href="https://doi.org/10.34069/AI/2023.71.11.17">https://doi.org/10.34069/AI/2023.71.11.17</a>	1. Сумський державний університет, кафедра фізичного виховання і спорту. Свідоцтво про підвищення кваліфікації СС № 05408289 / 1965-22 від 04.11.2022р. Тема: «Застосування рекреаційно-оздоровчих технологій у викладанні блоку спортивно-педагогічних дисциплін». 180 годин, 6 кредитів ECTS

			ої колегії МОНУ)			
<b>Члени робочої групи</b>						
Бур'яноватий О.М	Старший викладач кафедри фізичного виховання і рекреаційно-оздоровчої роботи	Кіровоградський державний педагогічний університет ім.В.Винниченка, (ЛВ ВЕ №000089 від 19.06.1997 р.) Спеціальність: фізичне виховання. Кваліфікація: вчитель фізичної культури	К.н.ф.в.с., 24.00.01 – Олімпійський і професійний спорт, Тема кандидатської дисертації: «Структура та зміст фізичної підготовки юних бійців-багатоборців на етапі початкової підготовки» ; (ДК №052951 від 20 червня 2019 р., рішення Атестаційної колегії)		Розвиток силової витривалості у військово-спортивному багатоборстві засобами фітнес технологій. VI Всеукраїнський науково-практичний семінар з міжнародною участю «Іновації, практики та перспективи розвитку фізичної культури і спорту в умовах воєнного стану», Кропивницький. 2023. С. 152-156. 0,3 др. а.	Хмельницький національний університет, кафедра теорії і методики фізичного виховання і спорту. Тема: «Застосування рекреаційно-оздоровчих технологій у професійній підготовці фахівців фізичної культури». Свідоцтво (довідка) про підвищення кваліфікації № 53/23 від 04.12.2023р. 180 годин, 6 кредитів ECTS
Миценко Є.В.	Старший викладач кафедри фізичного виховання і рекреаційно-оздоровчої роботи	КДПУ ім. В. Винниченка, 2001 р, фізична культура, магістр.	К.н.ф.в.с., 24.00.01 олімпійський і професійний спорт, «Відбір і орієнтація юних легкоатлетів –бігунів 9-11 років на етапі початкової підготовки», ДК 004392 від 29 березня 2012 року, Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту.		1. Адаптація процесу оцінювання студентів на заняттях з фітнесу до європейської шкали ECTS // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /фізична культура і спорт/» : зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенко. - К. : Видво НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2019. - Випуск 3 (110)19. – С. 372-376. 0,4 др. арк. 2. Оцінка роботи секційного відділення з фітнесу у закладах вищої освіти // Науковий часопис Національного	Сумський державний університет Тема підвищення кваліфікації (стажування): «Оцінка моторного розвитку в ході рекреаційно-оздоровчої роботи».  Звіт про підвищення кваліфікації затверджено наказом ректора Центральноукраїнського державного університету імені Володимира

					<p>педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. "Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /фізична культура і спорт/" : зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. - К. : Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2020. - Випуск 3 (123) 20. – С. 379-382. 0,4 др. арк.</p> <p>3.Підходи до поточного оцінювання успішності студентів під час секційних занять з фітнесу. Миценко Є.В. // Бабенко, Т.В. Маленюк Т.В. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2023. - №3 (162). С. 277–281. 0,4 др.а</p>	<p>Винниченка № 75-ун від 25.04.2023 р.</p> <p>180 годин, 6 кредитів ECTS</p>
Ковальова Ю.А.	Старший викладач кафедри фізичного виховання і рекреаційно-оздоровчої роботи	Кіровоградський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка, 1997, Диплом з відзнакою ЛА № 000388 спеціальність фізичне виховання, кваліфікація	Заслужений тренер України з плавання, наказ №1816 від 14 грудня 2011р.  К.пед.н., 13.00.04 Теорія і методика професійної освіти, «Підготовка майбутнього вчителя фізичної культури до		<p>Підвищення спритності на основі вдосконалення координаційних здібностей засобами шейпінг-технологій. Фізичне виховання і спорт в навчальних закладах України на сучасному етапі: стан, напрямки та перспективи розвитку. Збірник наукових праць I Міжнародної науково-практичної конференції Центральноукраїнського державного університету імені Володимира</p>	<p>Захист кандидатської дисертації: «Підготовка майбутнього вчителя фізичної культури до формування морально-вольових якостей у старшокласників», 2021р.</p>

	<p>ія вчитель фізичної культури.</p> <p>Кіровоградський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка, 2006, Диплом AN № 119366 спеціальність «Педагогіка і методика середньої освіти. Фізичне виховання», кваліфікація магістр педагогічної освіти, викладач фізичної культури.</p>	<p>формування морально-вольових якостей у старшокласників», (ДК № 059777, 15 квітня 2021 р. Атестаційна колегія)</p>	<p>Винниченка. Кропивницький: ФОП Піскова М.А., 2023. С. 188-194. 0.3 др.ар.</p>
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------

1. Загальна інформація	
Повна назва закладу вищої освіти та структурного підрозділу	Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка Факультет фізичного виховання / кафедра фізичного виховання і рекреаційно-оздоровчої роботи
Офіційна назва сертифікатної програми	Фітнес
Обсяг сертифікатної програми	18 кредитів ЄКТС 540 годин
Тривалість сертифікатної програми	Середньострокова
Передумови	Повна загальна середня освіта, Опанування базових дисциплін медико-біологічного циклу
Мова(и) викладання	Українська

Термін дії сертифікатної програми	3,4,5,6 семестри.
Інтернет-адреса постійного розміщення опису сертифікатної програми	<a href="https://cusu.edu.ua/ua/kafedra-fizychnoho-vykhovannia/annotatsii-kursiv">https://cusu.edu.ua/ua/kafedra-fizychnoho-vykhovannia/annotatsii-kursiv</a>
<b>2. Мета сертифікатної програми</b>	
Підготувати конкурентоспроможного компетентного фахівця з фітнесу, здатного самостійно розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми в процесі професійної діяльності у сфері фізичної культури і спорту, з широким доступом до працевлаштування	
<b>3. Характеристика сертифікатної програми</b>	
Предметна область (галузь спеціальність, Soft skills тощо)	Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт
Орієнтація сертифікатної програми	Сертифікатна програма (для бакалавра) спрямована на підготовку фахівців, здатних до ефективної реалізації навчально-тренувального процесу в умовах фітнес-клубів, клубів активного відпочинку, спортивно-оздоровчих комплексів, спеціалізованих спортивних та рекреаційних закладів
Особливості програми	Сертифікатна програма узгоджується з рекомендаціями проекту з вирівнювання структури європейської вищої освіти у спортивній науці Європейської мережі спортивної освіти (ENSE) в частині сфери "Health & Fitness". Сертифікатна програма відповідає ключовим завданням часткової професійної підготовки, що визначені European Bachelor Physical Activity and Lifestyle (PAL).
<b>4. Придатність до працевлаштування та подальшого навчання (за потреби)</b>	
Придатність до працевлаштування	Випускники можуть обіймати посади, кваліфікаційні вимоги яких передбачають наявність кваліфікації бакалавра фізичної культури і спорту у суб'єктах господарювання, що здійснюють такі види економічної діяльності (за КВЕД ДК009:2010): 85.51 Освіта у сфері спорту та відпочинку; 93.12 Діяльність спортивних клубів; 93.13 Діяльність фітнес-центрів; 93.19 Інша діяльність у сфері спорту; Згідно з Національним класифікатором професій ДК 003:2010 фахівці, які здобули освіту за сертифікатною програмою «Фітнес» можуть обіймати такі первинні посади: 3475 – Інструктор-методист з фізичної культури та спорту; 3475 – Інструктор-методист тренажерного комплексу (залу); 3475 – Фітнес-тренер.
Подальше навчання	Не застосовано
<b>5. Викладання та оцінювання</b>	
Викладання та навчання	Освітній процес здійснюється на засадах компетентнісного підходу, партнерства науково-педагогічних працівників і здобувачів вищої освіти, людиноцентризму, проблемно-орієнтованого навчання, самоосвіти, інтеграції навчальної та

	<p>наукової діяльності, професійної спрямованості. Проведення лекційних, практичних занять, тренінгів; організація майстер-класів, круглих столів, наукових конференцій та семінарів; залучення здобувачів вищої освіти до участі в проектних роботах, конкурсах, олімпіадах та науково-дослідних заходах. Залучення кваліфікованих практикуючих фахівців до проведення навчальних занять.</p>
Оцінювання	<p>Оцінювання академічних досягнень здобувача вищої освіти здійснюється відповідно до «Положення про організацію освітнього процесу в Центральноукраїнському державному університеті імені Володимира Винниченка навчальний рік». Згідно даного положення діє комплексна система оцінювання навчальних досягнень студентів, яка у дисциплінах сертифікатної програми, містить такі компоненти:</p> <p>Поточний контроль (ПК) – оцінювання засвоєння студентом навчального матеріалу з окремих складових (модулів) навчальної програми дисципліни під час аудиторних занять, консультацій та результатів самостійної роботи й оцінюється сумою набраних балів. Форми поточного контролю визначаються Робочою програмою навчальної дисципліни.</p> <p>Підсумковий (семестровий) контроль (ПСК) проводиться для оцінки результатів навчання на певному рівні вищої освіти або на його окремих завершених етапах відповідно до навчального плану у формі заліку, у терміни, передбачені графіком освітнього процесу.</p> <p>Залік – це форма підсумкового контролю, при якому засвоєння студентом навчального матеріалу з дисципліни оцінюється на підставі результатів поточного контролю. Оцінювання здійснюється за національною шкалою та шкалою ЄКТС. Залік виставляється студентам, які виконали всі види навчальної роботи за результатами поточного контролю, і не передбачає обов'язкової присутності студентів на заліковому заході.</p> <p>Оцінювання здійснюється за 100-бальною шкалою.</p>
<b>6. Програмні компетентності</b>	
Інтегральна компетентність	Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.
Загальні компетентності (ЗК)	<p>ЗК1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.</p> <p>ЗК5. Здатність планувати та управляти часом.</p> <p>ЗК9. Навички міжособистісної взаємодії.</p> <p>ЗК12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.</p>
Фахові компетентності спеціальності (ФК)	<p>ФК1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.</p> <p>ФК5. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.</p> <p>ФК10. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту,</p>

	застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми. ФК12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.
<b>7. Програмні результати навчання</b>	
Програмні результати навчання (ПРН)	<p>ПРН1. Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.</p> <p>ПРН7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.</p> <p>ПРН9. 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.</p> <p>ПРН17. Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.</p> <p>ПРН21. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.</p>
<b>8. Ресурсне забезпечення реалізації програми</b>	
Кадрове забезпечення	Науково-педагогічні працівники, які здійснюють освітній процес з реалізації програми, відповідають кадровим вимогам, що передбачені Ліцензійними умовами провадження освітньої діяльності у сфері вищої освіти.
Матеріально-технічне забезпечення	Навчальні приміщення для здійснення освітнього процесу з реалізації програми, рівень забезпеченості їх комп'ютерними робочими місцями та мультимедійним обладнанням, соціально-побутова інфраструктура, сучасне інформаційно-комунікаційне обладнання, спеціальне програмне забезпечення, фізкультурно-спортивне спорядження та обладнання відповідають вимогам, що передбачені Ліцензійними умовами провадження освітньої діяльності у сфері вищої освіти.
Інформаційне та навчально-методичне забезпечення	<p>Інформаційне забезпечення:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Воловик Н.І. Сучасні програми оздоровчого фітнесу: навч. посібник. Київ: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2015. 48 с. <a href="https://enpuiqb.udu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/0952b9ad-443e-4da1-8457-0a3d8dde7eff/content">https://enpuiqb.udu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/0952b9ad-443e-4da1-8457-0a3d8dde7eff/content</a>.</li> <li>2. Маляр Н.С. Оздоровчий фітнес: Методичні рекомендації / Н.С. Маляр, Е.І. Маляр. Тернопіль, ТНЕУ: Економічна думка, 2019. 41 с. <a href="https://api.dspace.wunu.edu.ua/api/core/bitstreams/3e59ad71-4cff-486a-8ef9-02637d6d2849/content">https://api.dspace.wunu.edu.ua/api/core/bitstreams/3e59ad71-4cff-486a-8ef9-02637d6d2849/content</a></li> <li>3. Савіна С.О. Сучасні фітнес-програми оздоровчої спрямованості: навч. посібник. Харків: ФОП Бровін О.В., 2020. 194 с. <a href="https://emed.library.gov.ua/wp-content/uploads/tainacan-items/17188/82201/Suchasni-fitness-prohrany-ozdorovchoi-spriamovanosti.pdf">https://emed.library.gov.ua/wp-content/uploads/tainacan-items/17188/82201/Suchasni-fitness-prohrany-ozdorovchoi-spriamovanosti.pdf</a>.</li> <li>4. Сорокін Ю.С., Брюханова Т.С. Силові види спорту: методичний посібник до практичних занять. Краматорськ: ДДМА, 2023. 87 с. <a href="#">Джерело онлайн</a></li> </ol>

	<p>5. Степанюк С.І., Ткачук В.П., Грабовський Ю.А., Городинська І.В., Коваль В.Ю. Сучасні технічні засоби та тренажери у фізичній культурі та спорті: навч.-метод. посібник. Херсон: ХДУ, 2022. – 156 с. <a href="https://libraryinform.uni-sport.edu.ua/wp-content/uploads/2023/07/Степанюк-С.-І.-Сучасні-технічні-засоби-та-тренажери.pdf">https://libraryinform.uni-sport.edu.ua/wp-content/uploads/2023/07/Степанюк-С.-І.-Сучасні-технічні-засоби-та-тренажери.pdf</a>.</p> <p>6. Цюлковська А.І., Фролова О.О. Сучасні фітнес-технології: методичні рекомендації. Маріуполь: Видавничий центр МДУ, 2015. 21 с. <a href="http://91.250.23.215:8080/jspui/handle/123456789/92">http://91.250.23.215:8080/jspui/handle/123456789/92</a></p> <p>7. Цьось А. В., Балахнічова Г. В., Заремба Л. В. Сучасні технології викладання спортивних дисциплін [Текст] : навч. посіб. Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2010. 132 с. <a href="https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/1622/1/suchasn_tehnolog.pdf">https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/1622/1/suchasn_tehnolog.pdf</a></p> <p>8. Школа О. М. Осіпцов А. В. Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості: навчальний посібник. Харків : Комунальний заклад «ХГПА» ХОР, 2017. 217 с. <a href="https://repository.khpa.edu.ua/server/api/core/bitstreams/d8beb534-c502-457e-af29-d27ca9931b41/content">https://repository.khpa.edu.ua/server/api/core/bitstreams/d8beb534-c502-457e-af29-d27ca9931b41/content</a></p> <p>Навчально-методичне забезпечення: робочі програми та силабуси з усіх навчальних дисциплін сертифікатної програми.</p>
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### Перелік компонент сертифікатної програми

Код н/д	Компоненти сертифікатної програми (навчальні дисципліни)	Кількість кредитів	Семестр	Форма підсумкового контролю
1	2	3	4	5
Освітні компоненти сертифікатної програми				
OK1	Сучасні фітнес-технології	3	3	залік
OK2	Фітнес-біоакінг: сучасні стратегії зміцнення здоров'я та довголіття	3	4	залік
OK3	Оздоровчий фітнес різних груп населення	3	5	залік
OK4	Методика викладання фітнесу з аеробним напрямком	3	5	залік
OK5	Методика викладання фітнесу з силовим напрямком	3	6	залік
OK6	Основи персонального тренінгу	3	6	залік
<b>ЗАГАЛЬНИЙ ОБСЯГ СЕРТИФІКАТНОЇ ПРОГРАМИ</b>		<b>18</b>	<b>-</b>	<b>-</b>

*Форма підсумкового контролю.*

Подається інформація про тип сертифіката успішного проходження СП.

*Матриця відповідності програмних компетентностей  
компонентам сертифікатної програми (для здобувачів  
освіти ЦДУ імені В. Винниченка в описах  
вибіркових дисциплін)*

	OK1	OK2	OK3	OK4	OK5	OK6
ЗК1	+	+	+	+	+	+
ЗК5	+	+	+	+	+	+
ЗК9	+	+	+	+	+	+
ЗК12	+	+	+	+	+	+
ФК1	+	+	+	+	+	+
ФК5		+	+			
ФК10				+	+	+
ФК12				+	+	+

*Матриця забезпечення програмних результатів навчання (ПРН)  
відповідними компонентами сертифікатної програми (для здобувачів  
освіти ЦДУ імені  
В. Винниченка в описах вибіркових дисциплін)*

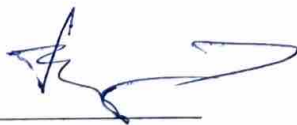
	OK1	OK2	OK3	OK4	OK5	OK6
ПРН1	+	+	+	+	+	+
ПРН7				+	+	+
ПРН9		+	+			
ПРН17				+	+	
ПРН21	+	+	+	+	+	+

Керівник сертифікатної програми \_\_\_\_\_



(Собко С.Г.)

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_



(Собко С.Г.)

(протокол № 8)

Від «22» квітня 2025 р.

Декан факультету \_\_\_\_\_



(Маркова О.В.)

(протокол № 8)

Від «23» квітня 2025 р.