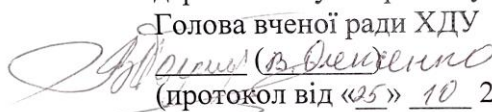


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Херсонський державний університет

СЕРТИФІКАТНА ПРОГРАМА
«Фітнес: теорія, методика, практика»

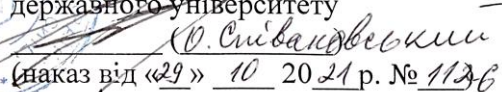
ЗАТВЕРДЖЕНО
вченою радою Херсонського
державного університету
Голова вченої ради ХДУ


(протокол від «25» 10 20 21 р. № 4)

Сертифікатна програма вводиться в дію
з 29 10 20 21 р.



Ректор Херсонського
державного університету


(наказ від «29» 10 20 21 р. № 1126 - Д)

Херсон, 2021 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 документа, тема, дата видачі)
Керівник						
Кольцова Ольга Сергіївна	Доцентка кафедри теорії та методики фізичного виховання Херсонського державного університету	1. Диплом молодшого спеціаліста з відзнакою викладач вище училище фізичної культури 5.010201 Фізичне виховання Тренер по спорту; 2. Диплом магістра з відзнакою Херсонський державний університет ПМСО. Фізична культура Викладач фізичної культури; вчитель валеології, керівник спортивних секцій, організатор туристичної роботи.	Диплом кандидата наук ДК №021666 Кандидат педагогічних наук 13.00.07 – теорія і методика виховання Луганський національний університет імені Тараса Шевченка 16 травня 2014 р.	17 років	У період 2017-2021 р.р. надруковано 33 публікації, з яких 4 навчально-методичного характеру; 11 статей у провідних наукових фахових виданнях України, 15 статей у збірках за матеріалами науково-практичних конференцій різного рівня; 3 свідоцтва про авторське право. Основні публікації за напрямом: 1. Методика силової підготовки воркаутців / О.С. Кольцова, І.В. Маляренко, Ю.А. Ромаскевич // Актуальні проблеми юнацького спорту: зб. тез доп. XII Міжнар. наук. конф. (26-27 вер. 2017 р.) / уклад.: С.А. Омельчук, Ю.А. Грабовський. – Херсон: Херсонський державний університет, 2017. – С. 17-18. 2. Основні аспекти спортивного відбору на початковому етапі занять спортом / О.С. Кольцова, А. Богданова // Актуальні проблеми юнацького спорту: зб. статей XIII Всеукр. наук. конф. (27 вересня 2018 р.) / уклад.: С.К. Голяка. – Херсон: ХДУ, 2018. – С. 12-14. 3. Особливості силової підготовки юних гімнастів. Kluczowe aspekty naukowej działalności – 2014: [Materiały X Międzynarodowej naukowo-praktycznej konferencji Nauk biologicznych. Fizyczna kultura i sport.: Przemysł. Nauka i studia (07 - 15 stycznia 2014) /Prof. dr hab. Sławomir Górniak]. – Wydawca: Sp. z o.o. «Nauka i studia», 2014. – Volume 16. – P. 85-87 4. Розвиток швидкісно-силових якостей тайських боксерів Матеріали VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції «Проблеми сучасної валеології, фізичної культури та реабілітації». – Херсон: Видавництво ПП Вишемирський В.С., 2015. – С. 127-130 5. Особенности проведения занятий аэробикой разной	1. Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка. Наказ № 420 від 26.10.2018 р. 2. Курс навчання в рамках семінар-тренінгу «Технології дистанційного навчання у ЗВО засобами LMS Moodle» (ХДУ, №1/49 від 02.04.2020). 3. ГО «Ліга фітнес клубів». Кваліфікація «Інструктор функціонального тренінгу» (сертифікат KHGR 4883 17.08.2021).

					<p>целевой направленности</p> <p>Сучасні досягнення спортивної медицини, фізичної реабілітації, фізичного виховання та валеології 2016 // XVIII Міжнародна науково-практична конференція. Одеса, 26-27 травня 2016. – Одеса: ПОЛІГРАФ, 2016. – С. 93-96</p> <p>Участь у вебінарах:</p> <p>1. Вебінар освітнього проекту "SPORTCAMP&MORE" з провідними спортсменами та тренерами. Тема - "Права спортсменів, про які вони не знають". http://noc-ukr.org/about/structures/commissions/komisiya-anturazh-atleta-novini/ (сертифікат)</p> <p>2. Вебінар освітнього проекту "SPORTCAMP&MORE" з провідними спортсменами та тренерами. Тема - "Дієтологічний, фармакологічний та психологічний супровід підготовки спортсменів". http://noc-ukr.org/about/structures/commissions/komisiya-anturazh-atleta-novini/ (сертифікат)</p> <p>3. Вебінар освітнього проекту "SPORTCAMP&MORE" з провідними спортсменами та тренерами. Тема - "Рухові якості та фізична підготовка в системі багаторічного вдосконалення спортсменів". http://noc-ukr.org/about/structures/commissions/komisiya-anturazh-atleta-novini/ (сертифікат)</p>	
--	--	--	--	--	---	--

1. Загальна інформація	
Повна назва закладу вищої освіти та структурного підрозділу	Херсонський державний університет Факультет фізичного виховання та спорту
Офіційна назва сертифікатної програми	Фітнес: теорія, методика, практика
Обсяг сертифікатної програми	3 кредити ЄКТС / 90 годин
Тривалість сертифікатної програми	Короткострокова
Передумови	Всі бажаючі старші 16 років. усіх, хто прагне докластися до конструктивних змін в локальних спільнотах та загальноукраїнському контексті через свою професійну діяльність.
Мова(и) викладання	Українська
Термін дії сертифікатної програми	Оновлення 1 раз на 2 роки
Інтернет-адреса постійного розміщення опису сертифікатної програми	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 навчально-тренувальної діяльності 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.

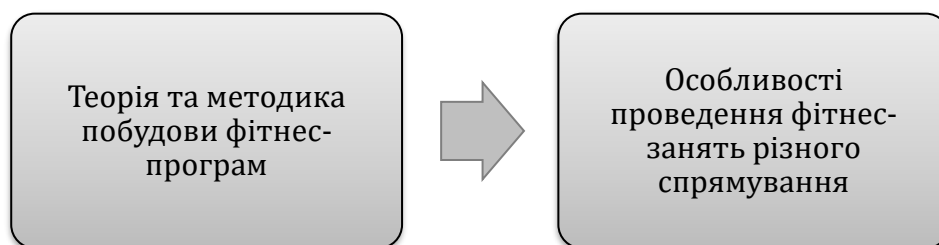
	Сертифікатна програма базується на Національній стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація".
Особливості програми	Сертифікатна програма передбачає надання учасникам: - системних знань в галузі фізичної культури 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	
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, екзамени, 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 спеціальності (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;

	<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 статевовікових 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	Доцентка кафедри теорії та методики фізичного виховання, кандидатка педагогічних наук, майстер спорту, інструктор з функціонального тренінгу Кольцова О.С.
Матеріально-технічне забезпечення	Виконання програм навчальних дисциплін забезпечується матеріально-технічним оснащенням, що відповідають Ліцензійним вимогам провадження освітньої діяльності даного спрямування. Наявні 3 спортивних зали (зал спортивних ігор; спеціалізований зал гімнастики; тренажерний зал); навчально-тренувальний центр; плавальний басейн; відкритий тренажерний майданчик, багатофункціональний, відкритий спортивний майданчик. У наявності фізкультурно-спортивне спорядження та обладнання; сучасні технічні прилади та тренажери для тренування.
Інформаційне та навчально-методичне забезпечення	<ul style="list-style-type: none"> - 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-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	Проект програми
ЗМ 2	Особливості проведення фітнес-занять різного спрямування	2	залік
ЗАГАЛЬНИЙ ОБСЯГ СЕРТИФІКАТНОЇ ПРОГРАМИ		2	

Структурно-логічна схема сертифікатної програми



Форма атестації здобувачів.

Навчання за сертифікатною програмою завершується підсумковим 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 перезарахований 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
програми

сертифікатної



(Кольцова О.С)