

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЧЕРНІГІВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА»



ОСВІТНЬО-ПРОФЕСІЙНА ПРОГРАМА

«ФІТНЕС ТА ВЕЛНЕС»
другого (магістерського) рівня вищої освіти
за спеціальністю *A7 Фізична культура і спорт*
галузі знань *A Освіта*
кваліфікація: магістр фізичної культури і спорту

ЗАТВЕРДЖЕНО ВЧЕНОЮ РАДОЮ

Голова Вченої ради

С. М. Шкарлет

(протокол № 2 від «27» 09 2025)

Освітня програма вводиться в дію з 01 вересня 2025 року

Ректор О. О. Повомлинець

(наказ № 22/пс від «27» 09 2025)

Чернігів 2025

ПЕРЕДМОВА

Розроблено проектною групою у складі:

-  1. Борисенко В. В. к.пед.н., доцент, доцент кафедри фізичної реабілітації, керівник проектної групи;
-  2. Ридзель Ю. М., к.е.н., доцент, доцент кафедри фізичної реабілітації;
-  3. Синіговець І. В., к.н.з фіз. вих та спорту, доцент, доцент кафедри фізичної реабілітації;
-  4. Желізний М. М., к.пед.н., доцент, доцент кафедри фізичної реабілітації.

Розроблено на основі Стандарту вищої освіти зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт для другого (магістерського) рівня вищої освіти, затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України від 11.05.2021 р. № 516.

1. Профіль освітньо-професійної програми зі спеціальності А7 Фізична культура і спорт

1 – Загальна інформація	
Повна назва закладу вищої освіти та структурного підрозділу	Національний університет «Чернігівська політехніка» Навчально-науковий інститут права і соціальних технологій Кафедра фізичної реабілітації
Ступінь вищої освіти та кваліфікація мовою оригіналу	магістр магістр фізичної культури і спорту
Офіційна назва освітньої програми	Освітньо-професійна програма «Фітнес та велнес» другого рівня вищої освіти, за спеціальністю А7 Фізична культура і спорт галузі знань А Освіта
Тип диплому, обсяг освітньої програми та форма здобуття вищої освіти	Диплом магістра, одиночний, 90 кредитів ЄКТС, розрахунковий строк виконання освітньої програми – 1,5 роки, форма здобуття вищої освіти – очна (денна).
Наявність акредитації	Планова дата первинної акредитації – 2026 р.
Цикл/рівень	Другий рівень вищої освіти; НРК України – 7 рівень; QF-LLL – 7 рівень; FQ-EHEA – другий цикл
Передумови	Наявність першого (бакалаврського) рівня вищої освіти. Умови вступу визначаються «Правилами прийому до Національного університету «Чернігівська політехніка»», затверджених Вченою радою. Університет має право визнати та перезарахувати кредити ЄКТС, отримані за попередньою освітньою програмою підготовки магістра (спеціаліста) за іншою спеціальністю. Максимальний обсяг кредитів ЄКТС, що може бути перезарахований, не може перевищувати 15% від загального обсягу освітньої програми.
Мова викладання	Українська
Термін дії освітньої програми	До заміни новою
Інтернет-адреса постійного розміщення опису освітньої програми	https://op.stu.cn.ua/view/total_view.php
2 – Мета освітньої програми	
Підготовка фахівців, здатних ефективно розв'язувати практичні та/або наукові завдання у сфері фізичної культури і спорту, зокрема в оздоровчому фітнесі та велнесі, а також закладах вищої освіти.	
3 – Характеристика освітньої програми	
Предметна область (галузь знань, спеціальність, спеціалізація)	Галузь знань – А Освіта. Спеціальність – А7 Фізична культура і спорт. <i>Об'єкти вивчення та діяльності:</i> процеси забезпечення рухової активності людей з метою їх гармонійного передусім фізичного, розвитку та ведення здорового способу життя; процеси виявлення та уніфікованого порівняння досягнень людей, інтелектуальній та іншій підготовленості шляхом проведення спортивних змагань та відповідної підготовки до них; організація і забезпечення освітнього процесу в закладах вищої освіти з підготовки фахівців для системи фізичної культури і спорту. <i>Цілі навчання:</i> підготовка фахівців, здатних розв'язувати задачі і практичні проблеми інноваційного та/або наукового характеру у сфері фізичної культури і спорту. <i>Теоретичний зміст предметної області:</i> система ідей, понять, категорій, теорій, концепцій, принципів залучення людей до занять фізичною культурою або підвищення спортивної майстерності. <i>Методи, методики та технології:</i> загальнонаукові методи дослідження (аналіз і синтез; аналогія та моделювання; абстрагування і конкретизація; системний аналіз); методи експертної оцінки, опитування, педагогічні, психологічні та медико-біологічні методи аналізу рухової активності, змагальної діяльності, стану спортсменів та осіб, які займаються фізичною культурою; методи моделювання та прогнозування у сфері фізичної культури і спорту; методи статистичного аналізу даних; педагогічні технології програмування занять.

	<i>Інструменти та обладнання:</i> сучасні прилади та устаткування для оцінки рухової активності, технічної підготовленості спортсменів, серцево-судинної, дихальної, м'язової та кісткової систем організму людини; інформаційно-аналітичні інструменти (мережеві системи пошуку та обробки інформації; бібліотечні ресурси та технології, зокрема електронні; мультимедійне обладнання; програми статистичної обробки та візуалізації даних); спеціалізоване програмне забезпечення; обладнання наукових лабораторій та дослідницьких центрів відповідне до спеціальності.
Орієнтація освітньої програми	Освітньо-професійна програма орієнтована на підготовку фахівців спеціальності Фізична культура і спорт, зокрема в оздоровчому фітнесі та велнесі.
Основний фокус освітньої програми та спеціалізації	Загальна освіта в галузі знань А Освіта, спеціальності А7 Фізична культура і спорт. Освітньо-професійна програма передбачає формування компетентностей, які надають можливість виконувати професійні завдання та бути конкурентоспроможними у сфері фізичної культури і спорту, зокрема у фітнесі та велнесі. Ключові слова: фітнес, велнес, фізична культура, спорт, тренування, тренер.
Особливості програми	Програма забезпечує академічну підготовку в галузі фізичної культури та спорту, поєднуючи принципи професійної майстерності фахівців із фітнесу й велнесу з методиками викладання фізичної культури та спорту у закладах вищої освіти. Вона відкриває унікальні можливості для навчання експериментуванню, проведення досліджень, аналізу та пошуку нестандартних рішень наукових і прикладних завдань, спираючись на новітні досягнення спортивної науки.
4 – Придатність випускників до працевлаштування та подальшого навчання	
Придатність до працевлаштування	Випускники спроможні обіймати посади, кваліфікаційні вимоги яких передбачають наявність кваліфікації магістра фізичної культури і спорту за освітньо-професійною програмою «Фітнес та велнес», у суб'єктах господарювання, які здійснюють такі види економічної діяльності (за КВЕД ДК 009:2010): 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. Випускники можуть займати, зокрема, такі первинні посади (за КВЕД ДК 003:2010): 2310.2 – викладач закладу вищої освіти; 3475 – фітнес-тренер; 3475 – інструктор з аеробіки; 3475 – інструктор-методист тренажерного комплексу (залу); 3414 – фахівець із організації дозвілля; 3414 – інструктор оздоровчо-спортивного туризму (за видами туризму).
Подальше навчання	Випускники мають право продовжити навчання на третьому (освітньо-науковому) рівні вищої освіти та здобувати ступінь «доктора філософії». Надання додаткових кваліфікацій в системі післядипломної освіти
5 – Викладання та оцінювання	
Викладання та навчання	Орієнтовні підходи навчання: студентоцентроване з наданням можливостей для формування індивідуальної освітньої траєкторії, проблемно-орієнтоване, інтерактивне навчання, дистанційне навчання в системі MOODLE Університету, самонавчання, навчання через практику. Лекції, семінари, практичні заняття в малих групах, самостійна робота на основі підручників та конспектів, інтернет-ресурсів, консультації із науково-педагогічними працівниками, підготовка до державного кваліфікаційного іспиту, підготовка кваліфікаційної роботи
Оцінювання	Екзамени, диференційовані заліки, поточний контроль, захист практики, захист кваліфікаційної роботи, атестаційний екзамен.

6 – Програмні компетентності	
Інтегральна компетентність	Здатність розв'язувати задачі дослідницького та/або інноваційного характеру у сфері фізичної культури і спорту.
Загальні компетентності	ЗК1 Здатність діяти соціально відповідально та свідомо. ЗК2 Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел. ЗК3 Здатність до адаптації та дії в новій ситуації. ЗК4 Здатність виявляти, ставити та вирішувати проблеми. ЗК5 Здатність генерувати нові ідеї (креативність). ЗК6 Здатність розробляти проекти та управляти ними. ЗК7 Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети. ЗК8 Здатність працювати в міжнародному контексті. ЗК9 Здатність до ініціативності, відповідальності та навички до превентивного і аварійного планування, управління заходами безпеки професійної діяльності, уміння приймати рішення у складних та непередбачуваних ситуаціях, лідерські якості та знання міжнародних норм і законодавства України у сфері безпеки життєдіяльності населення, системи управління охороною праці та цивільного захисту
Спеціальні (фахові, предметні) компетентності	СК1 Здатність до критичного осмислення проблем у сфері фізичної культури і спорту, оригінального мислення та проведення досліджень. СК2 Здатність розробляти та реалізовувати інноваційні проекти у сфері фізичної культури і спорту. СК3 Здатність здійснювати науково-педагогічну діяльність у закладах вищої освіти. СК4 Здатність управляти робочими або навчальними процесами у сфері фізичної культури та спорту, які є складними, непередбачуваними та потребують нових стратегічних підходів. СК5 Здатність розв'язувати проблеми у сфері фізичної культури та спорту у нових або незнайомих середовищах за наявності неповної або обмеженої інформації з урахуванням аспектів соціальної та етичної відповідальності. СК6 Здатність до самоосвіти, самовдосконалення та саморефлексії для успішної професіоналізації у сфері фізичної культури і спорту. СК7 Здатність планувати, організовувати та здійснювати самостійні наукові дослідження з проблем фізичної культури і спорту. СК8 Здатність впроваджувати у практичну діяльність результати наукових досліджень, спрямованих на вирішення прикладних завдань у сфері фізичної культури і спорту. СК9 Усвідомлювати принципи професійної та академічної етики і необхідність їх дотримання.
7 – Програмні результати навчання	
РН 1. Аналізувати особливості, протиріччя та перспективи розвитку сучасної сфери фізичної культури і спорту, критично осмислювати проблеми у галузі та на межі галузей знань. РН 2. Приймати ефективні рішення щодо вирішення проблем у сфері фізичної культури та спорту, генерувати та порівнювати альтернативи, оцінювати ризики та ресурсні проблеми. РН 3. Вільно обговорювати результати професійної діяльності, досліджень та інноваційних проєктів у сфері фізичної культури та спорту державною та іноземною мовами усно і письмово. РН 4. Зрозуміло і недвозначно доносити власні знання, висновки та аргументацію з питань фізичної культури та спорту до фахівців і нефахівців, зокрема до осіб, які навчаються. РН 5. Розробляти і викладати спеціалізовані навчальні дисципліни у закладах вищої освіти. РН 6. Відшуковувати необхідну інформацію у науковій літературі, базах даних, інших джерелах, аналізувати та оцінювати цю інформацію. РН 7. Застосовувати сучасні цифрові технології та спеціалізоване програмне забезпечення, методи статистичного аналізу даних для розв'язання складних задач фізичної культури та спорту. РН 8. Організовувати ефективну роботу колективу, спрямовану на досягнення визначених цілей з урахуванням економічних, правових та етичних аспектів. РН 9. Розробляти та реалізовувати наукові і прикладні проєкти, спрямовані на розв'язання проблем інноваційного характеру у сфері фізичної культури і спорту, а також дотичні до неї міждисциплінарні проєкти. РН 10. Здатні забезпечувати гарантії збереження здоров'я і працездатності працівників у виробничих умовах через ефективне управління охороною праці та формування відповідальності за колективну та	

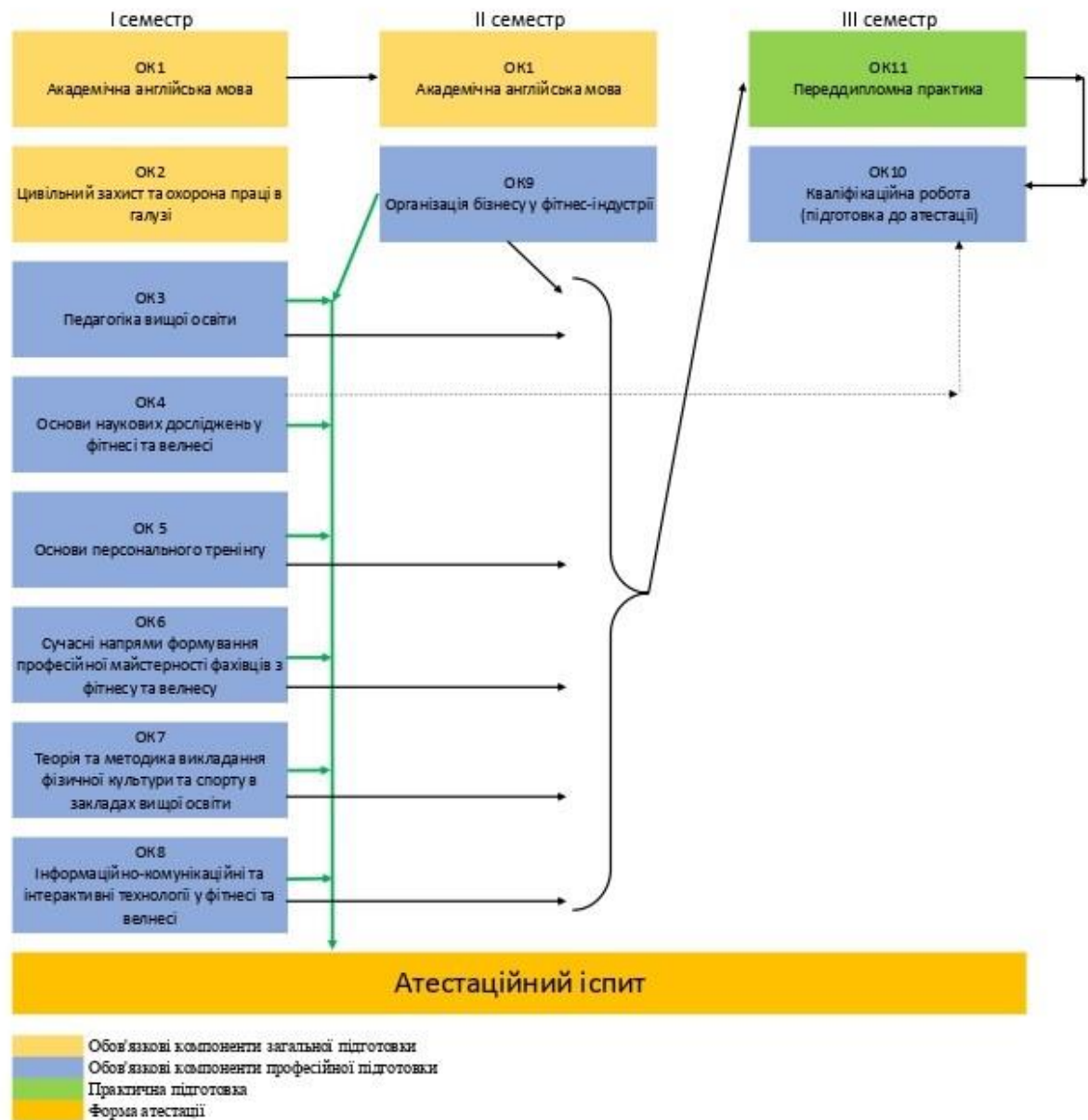
власну безпеку; використовувати методи превентивного та аварійного планування, керувати заходами з безпеки професійної діяльності, приймати рішення у складних та непередбачуваних ситуаціях, вирішувати професійні завдання з урахуванням вимог цивільного захисту та охорони праці.	
8 – Ресурсне забезпечення реалізації програми	
Кадрове забезпечення	Викладання дисциплін здійснюється висококваліфікованими фахівцями, які забезпечують належні умови для систематичного і ґрунтовного оволодіння здобувачами вищої освіти теорією, практичними навичками, сприяють розвитку їх здібностей, підвищенню загальнокультурного рівня, дозволяють здобувачам вищої освіти одержати знання, необхідні для їх подальшої професійної діяльності. Комплектування кадрового складу відбувається відповідно до Ліцензійних умов, на конкурсній основі.
Матеріально-технічне забезпечення	Приміщення випускової кафедри фізичної реабілітації знаходиться в навчальному корпусі №8 та навчально-науковому комплексі оздоровлення та фізичної реабілітації, спортивно-оздоровчому комплексі. Освітній процес здійснюється в обладнаних предметних аудиторіях, які відповідають санітарно-технічним нормам і оснащені сучасним навчальним обладнанням, мультимедійною та комп'ютерною технікою. Наявна вся необхідна соціально-побутова інфраструктура. Кафедра забезпечена сучасною оргтехнікою: комп'ютерами, принтерами, сканером, ксероксом, мультимедійним обладнанням.
Інформаційне та навчально-методичне забезпечення	Навчально-методичне забезпечення навчальних дисциплін (силабуси, робочі програми, конспекти лекцій, методичні матеріали для проведення практичних занять, самостійної роботи здобувачів вищої освіти, курсових робіт, завдання для поточного та підсумкового оцінювання знань, перелік рекомендованої літератури тощо) представлено в системі дистанційного навчання MOODLE НУ «Чернігівська політехніка», на кафедрі фізичної реабілітації, в науковій бібліотеці, репозитарії.
9 – Академічна мобільність	
Національна кредитна мобільність	Реалізується в Університеті відповідно до вимог чинного законодавства та регулюється Положенням про академічну мобільність учасників освітнього процесу НУ «Чернігівська політехніка», на основі двосторонніх договорів між НУ «Чернігівська політехніка» та закладами вищої освіти України. Кредити отримані в інших університетах України, перезараховуються відповідно до Порядку визначення академічної різниці та визнання результатів попереднього навчання в Національному університеті «Чернігівська політехніка».
Міжнародна кредитна мобільність	Реалізується в Університеті відповідно до вимог чинного законодавства та регулюється Положенням про академічну мобільність учасників освітнього процесу НУ «Чернігівська політехніка», на основі двосторонніх договорів між НУ «Чернігівська політехніка» та закладами вищої освіти зарубіжних країн-партнерів. Індивідуальна академічна мобільність можлива за рахунок участі у програмі Еразмус+ та інших програмах.
Навчання іноземних здобувачів вищої освіти	Здійснюється відповідно до вимог чинного законодавства, Порядку організації набору та навчання (стажування) іноземців та осіб без громадянства у НУ «Чернігівська політехніка».

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

2.1. Перелік компонентів освітньої програми «Фізична терапія»

Код н/д	Компоненти освітньої програми (навчальні дисципліни, курсові проекти (роботи), практики, кваліфікаційна робота)	Кількість кредитів	Форма підсумкового контролю
1	2	3	4
Обов'язкові компоненти ОП			
OK1	Академічна англійська мова	4	диф. залік
OK2	Цивільний захист та охорона праці в галузі	3	диф. залік
OK3	Педагогіка вищої освіти	4	екзамен
OK4	Основи наукових досліджень у фітнесі та велнесі	4	екзамен
OK5	Основи персонального тренінгу	4	екзамен
OK6	Сучасні напрями формування професійної майстерності фахівців з фітнесу та велнесу	4	екзамен
OK7	Теорія та методика викладання фізичної культури та спорту в закладах вищої освіти	5	екзамен
OK8	Інформаційно-комунікаційні та інтерактивні технології у фітнесі та велнесі	4	диф. залік
OK9	Організація бізнесу у фітнес-індустрії	3	диф. залік
Загальний обсяг обов'язкових компонент:		35	
Вибіркові компоненти ОП			
BK1	Методи тестування рухових здібностей	5	диф. залік
BK2	Спортивна медицина та травматологія	5	диф. залік
BK3	Психологія та коучинг	5	диф. залік
BK4	Анатомо-фізіологічні основи тренувального процесу	5	диф. залік
BK5	Теорія та методика тренувального процесу в різних видах спорту	5	диф. залік
BK6	Маркетинг в фітнесі та велнесі	5	екзамен
BK7	Соціокультурні аспекти велнесу	5	екзамен
BK8	Засоби відновлення в процесі занять фітнесом	5	екзамен
BK9	Дієтологія та нутриціологія у велнесі	5	екзамен
BK10	Реабілітаційний фітнес	5	екзамен
BK11	Організація туристсько-оздоровчої діяльності	5	екзамен
BK12	Управління здоров'ям та велнес-програмами	5	екзамен
Загальний обсяг вибірових компонент:		25	
Практична підготовка			
OK10	Переддипломна практика	14	диф. залік
Підготовка до атестації			
OK11	Підготовка кваліфікаційної роботи	16	атестація
ЗАГАЛЬНИЙ ОБСЯГ ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ:		90	

2.2. Структурно-логічна схема ОП «Фітнес та велнес»



3. Форма атестації здобувачів вищої освіти

Атестація випускників освітньої програми спеціальності А7 «Фізична культура і спорт» здійснюється у формі атестаційного іспиту та публічного захисту кваліфікаційної роботи.

Атестаційний іспит оцінює рівень досягнення результатів навчання, визначених стандартом вищої освіти України зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт та цією освітньою програмою.

Кваліфікаційна робота передбачає виконання дослідження або інноваційного проєкту, спрямованого на розв'язування актуальної задачі фізичної культури або спорту.

Кваліфікаційна робота не повинна містити академічного плагіату, фабрикації та фальсифікації, оприлюднюється в репозитарії Університету.

4. Матриця відповідності програмних компетентностей освітньої програми

	OK1	OK2	OK3	OK4	OK5	OK6	OK7	OK8	OK9	OK10	OK11
ЗК01			+		+		+			+	
ЗК02				+			+		+		+
ЗК03					+			+		+	
ЗК04			+	+	+					+	
ЗК05					+			+		+	+
ЗК06				+							
ЗК07			+		+	+			+		
ЗК08	+							+			
ЗК09		+									
СК01				+						+	+
СК02						+	+	+			+
СК03			+				+			+	
СК04					+	+	+				
СК05				+	+				+		
СК06			+	+			+	+			
СК07				+						+	+
СК08				+	+	+				+	+
СК09				+			+		+	+	+

6. Перелік нормативних документів, на яких базується освітня програма

1. Стандарт вищої освіти другого (магістерського) рівня вищої освіти галузі знань 01 Освіта/Педагогіка спеціальності 017 Фізична культура і спорт, затверджений та введений в дію наказом Міністерства освіти і науки України від 11.05.2021 р. № 516.
2. Закон України «Про вищу освіту» [електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18#Text>;
3. Закон України «Про освіту» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>.
4. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>.
5. Постанова Кабінету Міністрів України від 23 листопада 2011 р. № 1341 «Про затвердження Національної рамки кваліфікацій» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1341-2011-п>.
6. Постанова Кабінету Міністрів від 29 квітня 2015 р. № 266 «Про затвердження переліку галузей знань і спеціальностей, за якими здійснюється підготовка здобувачів вищої освіти» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/266-2015-п>.
7. Національний класифікатор України: "Класифікатор професій" ДК 003:2010. – К.: Видавництво "Соцінформ", 2010.
8. Рекомендації з розробки освітніх програм для науково-педагогічних працівників у Національному університеті «Чернігівська політехніка» «Освітні програми. Побудова, викладення, оформлення та зміст». [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://stu.cn.ua/wp-content/stu-media/normobaza/normdoc/norm-osvitproces/metod-rekom-z-rozrobky-op-dlya-npp.pdf>