

**ПРИВАТНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД  
«АКАДЕМІЯ РЕКРЕАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ І ПРАВА»**

Розглянуто та затверджено  
на засіданні Вченої ради

ПВНЗ «Академія  
рекреаційних технологій і права»

протокол № 10 від 25.05.2016 р.

Ректор А.М. Сітовський



Освітньо-професійна програма  
«Фітнес та рекреація»  
галузі знань 01 «Освіта»  
спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»  
другого (магістерського) рівня вищої освіти

## I. Преамбула

Освітня програма галузі знань 01 «Освіта» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» другого (магістерського) рівня вищої освіти розглянута та затверджена на засіданні Вченої ради ПВНЗ «Академія рекреаційних технологій і права» протокол № 10 від «25» 05. 2016 р.

Розробники:

Проектна група ПВНЗ «Академія рекреаційних технологій і права»

Голова групи розробників: Сітовський Андрій Миколайович, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент.

Члени групи розробників: Пасічник Володимир Романович – доктор педагогічних наук, доцент;  
Ходінов Володимир Миколайович – кандидат біологічних наук, доцент, Заслужений тренер України;  
Войнаровський Анатолій Миколайович – кандидат педагогічних наук;  
Дручик Володимир Данилович – кандидат педагогічних наук.

## II. Загальна характеристика

<b>Рівень вищої освіти</b>	Другий (магістерський) рівень
<b>Ступінь вищої освіти</b>	Магістр
<b>Галузь знань</b>	01 «Освіта»
<b>Спеціальність</b>	017 «Фізична культура і спорт»
<b>Спеціалізація</b>	Фітнес та рекреація
<b>Освітня кваліфікація</b>	Магістр з фізичної культури і спорту
<b>Кваліфікація в дипломі</b>	Магістр з фізичної культури і спорту, фітнесу та рекреації
<b>Опис предметної області</b>	Концептуальні знання зі спеціальності на рівні новітніх досягнень науки, які є основою для інноваційної діяльності, розвитку і застосування власних ідей, зокрема в контексті дослідницької роботи. Критичне осмислення проблем у предметній галузі та сфері професійної діяльності та на стику предметних галузей.
<b>Академічні права випускників</b>	Можливість навчатися за програмою третього рівня за цією ж галуззю знань або ж суміжною. Можливість викладання.
<b>Працевлаштування випускників</b>	2351.2 / 23478 Методист з фізичної культури. 2359.2 Керівник секції спортивного напрямку. 2310.2 / 20199 Викладач університетів та вищих навчальних закладів. 2213.2 Фахівець з рекреації. 2351.2 Консультант з питань здорового способу життя. 2483.1 Науковий співробітник у сфері фітнесу та рекреації. Персональний фітнес-тренер.

## III. Обсяг кредитів ЄКТС, необхідний для здобуття відповідного ступеня вищої освіти

Обсяг освітньої програми 90 кредитів ЄКТС – 2700 год.

<i>№ n/n</i>	<i>Назва дисципліни</i>	<i>Кредити ЄКТС</i>	<i>Заг обсяг год.</i>
1.	Інформаційно-комунікаційні технології у професійній діяльності	4	120
2.	Педагогічна і професійна психологія	4	120
3.	Фізична культура та психофізіологічний тренінг Валеологія	4	120
4.	Теорія і методика рекреації	5	150
5.	Теорія і методика фітнесу	8	240

6.	Новітні технології фітнесу	6	180
7.	Новітні технології рекреації	6	180
8.	Методика викладання у ВНЗ	4	120
9.	Теорія і методика фізичної культури та спорту	5	150
10.	Сучасні оздоровчо-реабілітаційні фітнес-технології	10	300
	Адаптивна фізична рекреація		
11.	Сучасні реабілітаційні технології фізичного виховання у ВНЗ	5	150
	Сучасні рекреаційні й фітнес-технології при відхиленнях у стані здоров'я		
12.	Виробнича практика	12	360
13.	Асистентська практика	5	150
14.	Переддипломна практика	6	180
15.	Магістерська робота	6	180

#### IV. Перелік компетентностей випускника

<b>Інтегральна компетентність</b>	Здатність розв'язувати складні задачі і проблеми у певній галузі професійної діяльності або у процесі навчання, що передбачає проведення досліджень та/або здійснення інновацій та характеризується невизначеністю умов і вимог.
<b>Загальні компетентності</b>	<p>Здатність управляти та використовувати інформацію для професійної діяльності у вищій школі.</p> <p>Здатність виконувати професійну діяльність у відповідності до стандартів якості вищої освіти.</p> <p>Здатність до обґрунтування та розробки методів профілактики наслідків психоемоційних стресів.</p> <p>Здатність до обґрунтування та розробки шляхів формування здорового способу життя населення.</p>
<b>Спеціальні (фахові, предметні) компетентності</b>	<p>Здатність до використання новітніх технологій спортивної підготовки.</p> <p>Здатність до обґрунтування та розробки новітніх оздоровчих технологій.</p> <p>Здатність до обґрунтування та розробки новітніх фітнес-технологій.</p> <p>Здатність до формування системи спеціальних знань, умінь та навичок планування й проведення оздоровчо-реабілітаційних занять із населенням різних вікових груп.</p> <p>Здатність до організації фізичних вправ для дітей і дорослих з обмеженими фізичними і психічними можливостями, на заохочення їх до занять руховою активністю.</p> <p>Здатність до реалізації інноваційних технологій у фітнесі.</p> <p>Здатність до реалізації інноваційних технологій у</p>

	<p>рекреації.</p> <p>Здатність до використання новітніх технологій фізичного виховання з можливістю подальшого навчання за відповідним професійним спрямуванням.</p> <p>Здатність до застосування методики фізичного виховання при різного роду функціональних порушеннях, враховування результатів застосування адаптивної фізичної культури в кожному конкретному випадку.</p> <p>Здатність до підвищення рухових здібностей і працездатності, покращення адаптаційних можливостей організму після перенесених захворювань.</p> <p>Здатність до застосовувати методики рухової активності з при різного роду функціональних порушеннях.</p>
--	---

## **V. Нормативний зміст підготовки здобувачів вищої освіти, сформульований у термінах результатів навчання**

- Знання новітніх технологій спортивної підготовки з різними категоріями населення.
- Знання сучасних оздоровчих технологій, сучасних форм рекреаційно-оздоровчої діяльності у фізичній рекреації, їх типології, регіональної специфіки та особливостей.
- Володіння технологіями оцінювання ефективності інноваційної діяльності у фізичній рекреації.
- Володіння навичками організації та проведення урбо-квестів, мультиспортивних гонок та інших анімаційних заходів.
- Знання методики побудови занять з силового фітнесу з чоловіками і жінками різної типу тіло будови з урахуванням типу розподілу жирової тканини.
- Спроможність розробити програми з напрямів силового фітнесу для осіб з факторами ризику захворювань.
- Уміння планувати та проводити різні форми масових фізкультурно-оздоровчих заходів.
- Уміння оцінювати рівень навантаження за об'єктивними і суб'єктивними ознаками.
- Знання змісту основних наукових теорій, концепцій, положень, які використовуються в адаптивній фізичній рекреації.
- Уміння оцінювати фізичні можливості людей при порушеннях слуху, зору, опорно-рухового апарату, затримці розумового розвитку.
- Уміння організовувати фізичні вправи для дітей і дорослих з обмеженими фізичними і психічними можливостями, заохотити їх до занять спортом, а також вирішувати питання, що виникають в інвалідів у процесі занять фізичними вправами.
- Уміння складати програми рекреаційних занять за нозологією для різного віку і різної підготовки.
- Знання сучасних підходів до програмування занять оздоровчої спрямованості.

- Знання класифікації сучасних видів групових програм в фітнес-індустрії.
- Уміння застосовувати комп'ютерні фітнес-програми в процесі персонального тренінгу осіб різного віку, статі та рівня фізичного стану.
- Уміти модифікувати наявні та розробити нові оздоровчо-рекреаційні методики та фітнес-технології.
- Застосовування сучасних методів контролю фізичного стану.
- Уміння складати персональні оздоровчо-реабілітаційні та фітнес-програми.

## VI. Форми атестації здобувачів вищої освіти

<b>Форми атестації здобувачів вищої освіти</b>	Атестація здійснюється у формі: - публічного захисту (демонстрації) кваліфікаційної роботи.
<b>Вимоги до кваліфікаційної роботи (за наявності)</b>	Кваліфікаційна робота проходить перевірку на плагіат та оприлюднюється на офіційному сайті закладу вищої освіти або його підрозділу.
<b>Вимоги до публічного захисту (демонстрації) (за наявності)</b>	Процедура публічного захисту (демонстрації) відбувається з використанням інформаційних технологій

## VII. Вимоги до наявності системи внутрішнього забезпечення якості вищої освіти<sup>1</sup>

У ВНЗ функціонує система забезпечення вищим навчальним закладом якості освітньої діяльності та якості вищої освіти (система внутрішнього забезпечення якості), яка передбачає здійснення таких процедур і заходів:

- 1) визначення принципів та процедур забезпечення якості вищої освіти;
- 2) здійснення моніторингу та періодичного перегляду освітніх програм;
- 3) щорічне оцінювання здобувачів вищої освіти, науково-педагогічних і педагогічних працівників вищого навчального закладу та регулярне оприлюднення результатів таких оцінювань на офіційному веб-сайті вищого навчального закладу, на інформаційних стендах та в будь-який інший спосіб;
- 4) забезпечення підвищення кваліфікації педагогічних, наукових і науково-педагогічних працівників;
- 5) забезпечення наявності необхідних ресурсів для організації освітнього процесу, у тому числі самостійної роботи студентів, за кожною освітньою програмою;
- 6) забезпечення наявності інформаційних систем для ефективного управління освітнім процесом;
- 7) забезпечення публічності інформації про освітні програми, ступені вищої освіти та кваліфікації;

8) забезпечення ефективної системи запобігання та виявлення академічного плагіату у наукових працях працівників вищих навчальних закладів і здобувачів вищої освіти.

### **VIII. Перелік нормативних документів, на яких базується стандарт вищої освіти**

Навчально-методичне забезпечення підготовки 017 «Фізична культура і спорт» здійснюється відповідно до таких документів:

Закон України «Про вищу освіту».

Закон України «Про фізичну культуру і спорт».

Постанова Кабінету Міністрів від 29 квітня 2015 р. № 266 «Про затвердження переліку галузей знань і спеціальностей, за якими здійснюється підготовка здобувачів вищої освіти».

Постанова Кабінету Міністрів від 30 грудня 2015 р. № 1187 «Про затвердження ліцензійних умов провадження освітньої діяльності закладів освіти».

Наказ Міністерства освіти і науки України від 19 лютого 2015 р. № 166 «Деякі питання оприлюднення інформації про діяльність вищих навчальних закладів».

Наказ Міністерства освіти і науки України від 06 листопада 2015 р. № 1151 «Про особливості запровадження переліку галузей знань, за якими здійснюється підготовка здобувачів вищої освіти, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 29 квітня 2015 р. № 266».

Наказ Міністерства освіти і науки України від 01 червня 2016 р. № 600 «Про затвердження та введення в дію Методичних рекомендацій щодо розроблення стандартів вищої освіти».

Національний класифікатор України: "Класифікатор професій" ДК 003:2010. – К.: Видавництво "Соцінформ", 2010.

Освітня програма галузі знань 01 «Освіта» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» другого (магістерського) рівня вищої освіти розглянута та затверджена на засіданні Вченої ради ПВНЗ «Академія рекреаційних технологій і права» протокол № 1 від 31 серпня 2016 року.



**Матриця відповідності визначених Стандартом компетентностей  
дескрипторам НРК.**

Класифікація компетентностей за НРК	Знання	Уміння	Комунікація	Автономія та відповідальність
<b>Загальні компетентності</b>				
<p>Здатність управляти та використовувати інформацію для професійної діяльності у вищій школі.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Знання завдань, принципів та етапів формування зони Європейської освіти.</li> <li>• Знання понять, характерних особливостей, основних документів, умов користування, кредитів та координаторів Європейської кредитно-трансферної системи накопичення кредитів.</li> <li>• Знання особливостей організації навчального процесу у вищих навчальних закладах України в кредитно-модульній системі підготовки фахівців.</li> <li>• Знання інформаційних потреб галузі, інформаційно-пошукових ресурсів і стратегій у системі засобів масової комунікації.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Уміння скласти структурно-логічні схеми, навчальні плани спеціальностей та індивідуальні навчальні плани студента за вимогами кредитної системи організації навчального процесу.</li> <li>• Уміння формувати змістові модулі дисципліни та залікового кредиту.</li> </ul> <p>Уміння розробляти шкали оцінювання навчальної діяльності студента та моделі моніторингу якості освіти в умовах кредитно-модульної системи організації навчального процесу.</p> <p>Уміння знаходити та аналізувати інформацію з різних джерел, в тому числі і Інтернет-джерел. Уміння формувати інформаційний пакет ECTS.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Донесення до фахівців і нефахівців інформації, ідей, проблем, рішень та власного досвіду в галузі професійної діяльності, у тому числі з використанням іноземних мов;</li> <li>• Здатність ефективно формувати комунікаційну стратегію</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Здатність оцінювати власні потреби та потреби інших у рамках безперервного навчання та професійного розвитку, володіння ефективними методами, необхідними для самостійного навчання;</li> </ul>
<p>Здатність виконувати професійну діяльність у відповідності до стандартів якості вищої освіти.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Знання загальних основ дидактики вищої школи.</li> <li>• Знання основних форм і методів організації навчального процесу у вищій школі.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Уміння успішно розв'язувати педагогічні задачі.</li> <li>Уміння обґрунтовувати вибір адекватних засобів педагогічного впливу в конкретних умовах навчання і виховання.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Здатність до ефективної комунікації та управління в процесі діяльності в сфері фітнесу та рекреації</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Здатність до подальшого навчання, яке значною мірою є автономним та самостійним, участі в дослідницьких проєктах;</li> </ul>



<p>Здатність до обґрунтування та розробки методів профілактики наслідків психоемоційних стресів.</p>	<p>Знання фізіологічних основ фізичного розвитку особистості. Знання фізіологічних основ психоемоційного розвитку особистості.</p>	<p>Уміти надати консультації щодо методів профілактики наслідків психоемоційних стресів та рекомендації щодо використання аеробної рухової активності як методу профілактики наслідків психічного навантаження. Володіння методами формування мотивації населення до регулярної рухової активності.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Здатність до ефективної комунікації та управління в процесі діяльності в сфері фітнесу та рекреації</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Управління комплексними діями або проектами, відповідальність за прийняття рішення у непередбачуваних умовах</li> </ul>
<p>Здатність до обґрунтування та розробки шляхів формування здорового способу життя населення.</p>	<p>Знання факторів ризику здоров'я людини та епідеміології неінфекційних захворювань. Володіння інформацією про інноваційні підходи до формування здорового способу життя населення. Знання медико-соціальних аспектів розповсюдженості шкідливих звичок. Знання характеру впливу шкідливих звичок у формуванні хронічних неінфекційних захворювань. Володіння технологіями профілактики та методами боротьби зі шкідливими звичками.</p>	<p>Уміти надавати консультації та рекомендації щодо використання рухової активності як засобу профілактики хронічних неінфекційних захворювань. Уміти надавати консультації та рекомендації щодо раціонального і адекватного харчування як засобу профілактики хронічних неінфекційних захворювань. Уміти розрахувати індивідуальну норму маси тіла та надати рекомендації щодо її корекції. Уміти надавати рекомендації щодо відмови від шкідливих звичок як важливого чинника профілактики хронічних неінфекційних захворювань.</p>	<p>Здатність до ефективної комунікації та управління в процесі діяльності в сфері фітнесу та рекреації</p>	<p>Демонстрація доброї професійної, соціальної та емоційної поведінки, здорового способу життя</p>
<b>Спеціальні (фахові) компетентності</b>				
<p>Здатність до обґрунтування та розробки новітніх оздоровчих технологій.</p>	<p>Знання сучасних оздоровчих технологій у фізичній рекреації, їх типології, регіональної специфіки та особливостей. Знання сучасних форм рекреаційно-оздоровчої діяльності у міських парках та</p>	<p>Володіння технологіями оцінювання ефективності інноваційної діяльності у фізичній рекреації. Володіння сучасними методами, прийомами та технічними засобами застосування аудіовізуальної</p>	<p>Здатність до ефективної комунікації та управління в процесі діяльності в сфері фітнесу та рекреації</p>	<p>Здатність оцінювати власні потреби та потреби інших у рамках безперервного навчання та професійного розвитку, володіння ефективними методами, необхідними для самостійного навчання;</p>

	<p>приміських зонах відпочинку. Знання теоретичних та методичних основ спортивної анімації та її класифікації.</p>	<p>техніки, тренажерів, мікропроцес орської техніки при організації рекреаційної діяльності. Володіння навичками організації та проведення урбо-квестів, мультиспортивних гонок та інших анімаційних заходів. Володіння навичками організації та проведення заходів з пішохідного та гірського туризму. Володіння навичками організації та проведення заходів з водного туризму. Володіння навичками організації та проведення заходів із спелеотуризму.</p>		
<p>Здатність до обґрунтування та розробки новітніх фітнес- технологій.</p>	<p>Знання методики побудови занять з силового фітнесу з чоловіками і жінками різної типу тіло будови з урахуванням типу розподілу жирової тканини.</p> <p>Спроможність розробити програми з напрямів силового фітнесу для осіб з факторами ризику захворювань. Знання структури уроку з функціонального тренінгу.</p> <p>Знання класифікації та техніки виконання вправ функціонального характеру.</p>	<p>Навички складання програм тренувань різного цільового призначення. Навички з проведення майстер-класу з напрямків силового фітнесу. Знання техніки безпеки та методів контролю та регулювання інтенсивності в груповому форматі кондиційного тренування. Навички з проведення майстер-класу з напрямків танцювального фітнесу. Уміння провести майстер-клас з програм аква-фітнесу.</p>	<p>Здатність до ефективної комунікації та управління в процесі діяльності в сфері фітнесу та рекреації</p>	<p>Здатність оцінювати власні потреби та потреби інших у рамках безперервного навчання та професійного розвитку, володіння ефективними методами, необхідними для самостійного навчання;</p>
<p>Здатність до формування системи спеціальних знань, умінь та навичок планування й проведення оздоровчо-реабілітаційних занять із населенням різних вікових груп.</p>	<p>Знання щодо планування й проведення оздоровчо-реабілітаційних занять із населенням різних вікових груп</p>	<p>Уміння планувати та проводити різні форми масових фізкультурно-оздоровчих заходів. Уміння скласти необхідну документацію; програмувати фізичні навантаження відповідно до віку і</p>	<p>Здатність до ефективної комунікації та управління в процесі діяльності в сфері фітнесу та рекреації</p>	<p>Демонстрація доброї професійної, соціальної та емоційної поведінки, здорового способу життя</p>

		<p>статі.</p> <p>Уміння оцінювати рівень навантаження за об'єктивними і суб'єктивними ознаками.</p> <p>Уміння проводити страхування під час виконання фізичних вправ, здійснювати першу допомогу при травмах.</p>		
<p>Здатність до організації фізичних вправ для дітей і дорослих з обмеженими фізичними і психічними можливостями, на заохочення їх до занять руховою активністю.</p>	<p>Знання змісту основних наукових теорій, концепцій, положень, які використовуються в адаптивній фізичній рекреації.</p> <p>Знання методики тестування сенсорних та рухових вмінь за різних нозологій.</p>	<p>Уміння оцінювати фізичні можливості людей при порушеннях слуху, зору, опорно-рухового апарату, затримці розумового розвитку.</p> <p>Уміння організувати фізичні вправи для дітей і дорослих з обмеженими фізичними і психічними можливостями, заохотити їх до занять спортом, а також вирішувати питання, що виникають в інвалідів у процесі занять фізичними вправами.</p> <p>Уміння скласти програми рекреаційних занять за нозологією для різного віку і різної підготовки.</p> <p>Уміння застосовувати набуті знання на практиці.</p>	<p>Здатність до ефективної комунікації та управління в процесі діяльності в сфері фітнесу та рекреації</p>	<p>Демонстрація доброї професійної, соціальної та емоційної поведінки, здорового способу життя</p>
<p>Здатність до реалізації інноваційних технологій у фітнесі.</p>	<p>Знання сучасних підходів до програмування занять оздоровчої спрямованості.</p> <p>Знання сучасного програмного забезпечення у фітнесі.</p> <p>Знання класифікації сучасних видів групових програм в фітнес-індустрії.</p>	<p>Уміння модифікувати наявні та розробити нові методики фітнес-технологій.</p> <p>Застосовування сучасних методів контролю фізичного стану.</p> <p>Уміння регламентації рухової активності, нормування фізичних навантажень в заняттях різними видами фітнесу.</p> <p>Уміння скласти персональні фітнес-програми для осіб різного віку, статі та рівня фізичного стану.</p> <p>Уміння застосовувати</p>	<p>Здатність до ефективної комунікації та управління в процесі діяльності в сфері фітнесу та рекреації</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Здатність оцінювати власні потреби та потреби інших у рамках безперервного навчання та професійного розвитку, володіння ефективними методами, необхідними для самостійного навчання щодо реалізації інноваційних технологій у фітнесі</li> </ul>

		комп'ютерні фітнес-програми в процесі персонального тренінгу осіб різного віку, статі та рівня фізичного стану		
Здатність до реалізації інноваційних технологій у рекреації.	Знання класифікації сучасних видів рекреації. Знання сучасних підходів до програмування оздоровчо-рекреаційних занять.	Уміти модифікувати наявні та розробити нові оздоровчо-рекреаційні методики. Застосовування сучасних методів контролю фізичного стану. Уміння складати персональні оздоровчо-реабілітаційні програми. Уміння обгрунтованого залучення населення до оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Уміння творчо використовувати новітні технології проведення рекреаційно-оздоровчих занять. • Уміння визначати раціональний зміст та обсяги рухової активності, проводити контроль за оздоровчим ефектом занять. Уміння здійснювати аналіз сучасного стану та тенденцій розвитку оздоровчо-рекреаційної рухової активності населення на національному та міжнародному рівнях.	Здатність до ефективною комунікації та управління в процесі діяльності в сфері фітнесу та рекреації	<ul style="list-style-type: none"> <li>Здатність оцінювати власні потреби та потреби інших у рамках безперервного навчання та професійного розвитку, володіння ефективними методами, необхідними для самостійного навчання щодо реалізації інноваційних технологій у рекреації</li> </ul>
Здатність до використання новітніх технологій фізичного виховання з можливістю подальшого навчання за відповідним професійним спрямуванням.	Знання про основні засоби, форми та методи фізичного виховання та самовдосконалення. Комплексні знання та уміння з фізичного виховання для подальшого навчання студентів.	Уміння дотримуватись визначеного алгоритму дій під час виконання фізичних вправ з різним контингентом студентів. • Уміння творчо використовувати набуті знання з теорії і методики фізичного виховання при вирішенні загально-	Здатність до ефективною комунікації та управління в процесі діяльності в сфері фітнесу та рекреації	Демонстрація доброї професійної, соціальної та емоційної поведінки, здорового способу життя через використання новітніх технологій фізичного виховання з можливістю подальшого навчання за відповідним професійним спрямуванням

		педагогічних, виховних, оздоровчих і спеціальних завдань з врахуванням індивідуальних особливостей студентів. Уміння планувати, організувати, управляти і контролювати процес фізичного виховання студентів.		
Здатність до застосування методики фізичного виховання при різного роду функціональних порушеннях, врахування результатів застосування адаптивної фізичної культури в кожному конкретному випадку.	Знання мети та завдання адаптивної фізичної культури. Знання змісту видів адаптивної фізичної культури. Знання змісту основних принципів, методів і засобів адаптивної фізичної культури. Знання методик навчання адаптивній фізичній культурі.	Уміння організувати і проводити заняття з адаптивної фізичної культури; Уміння застосовувати методи дослідження у науково-дослідній роботі в сфері адаптивної фізичної культури. Уміння проводити аналіз теоретико-експериментальних даних та втілювати в практику результати наукових досліджень. Уміння аналізувати передовий досвід педагогів-новаторів.	Здатність до ефективної комунікації та управління в процесі діяльності в сфері фітнесу та рекреації	
Здатність до підвищення рухових здібностей і працездатності, покращення адаптаційних можливостей організму студентів після перенесених захворювань.	Знання технологій підвищення рухових здібностей і працездатності, покращення адаптаційних можливостей організму населення після перенесених захворювань	Уміння скласти індивідуальний комплекс оздоровчо-профілактичних вправ. Володіння прийоми масажу та самомасажу з метою відновлення організму. Уміння планувати фізкультурно оздоровчу роботу з різними групами населення. Уміння здійснювати педагогічний контроль під час занять оздоровчого напрямку. Уміння дозувати фізичні навантаження в залежності від функціонального стану організму. Уміння скласти індивідуальний комплекс оздоровчо-профілактичних вправ при різних нозологіях.	Здатність до ефективної комунікації та управління в процесі діяльності в сфері фітнесу та рекреації	

		<p>Уміння використовувати фізичні вправи з метою збереження та зміцнення здоров'я.</p> <p>Уміння використовувати фізичні вправи для профілактики захворювань, зміцнення здоров'я та підвищення розумової та фізичної працездатності.</p>		
<p>Здатність до застосовувати методики рухової активності з при різного роду функціональних порушеннях.</p>	<p>Знання методики рухової активності з при різного роду функціональних порушеннях</p>	<p>Уміння використовувати сучасні фітнес-технології та раціонально поєднувати нові підходи до здоров'я-формуючих систем під час організації та проведення занять з фізичного виховання.</p> <p>Уміння застосовувати методи дослідження у науково-дослідній роботі в сфері фізичного виховання.</p> <p>Уміння проводити аналіз теоретико-експериментальних даних та втілювати в практику результати наукових досліджень.</p> <p>Уміння здійснювати діагностику фізичного стану людини.</p> <p>Уміння оцінювати показники здоров'я людини.</p> <p>Уміння складати рекомендації щодо формування та зміцнення здоров'я для осіб різного віку.</p>	<p>Здатність до ефективної комунікації та управління в процесі діяльності в сфері фітнесу та рекреації</p>	<p>Уміння аналізувати та використовувати у практичній діяльності передовий досвід педагогів-новаторів.</p>

Таблиця 2.

## Матриця відповідності визначених Стандартом результатів навчання та компетентностей.

Програмні результати навчання	Інтегральна компетентність	Компетентності													
		Загальні компетентності				Спеціальні (фахові) компетентності									
		Здатність управляти та використовувати інформацію для професійної діяльності у вищій школі.	Здатність виконувати професійну діяльність у відповідності до стандартів якості вищої освіти.	Здатність до об'рунтування та розробки методів профілактики наслідків психоемційних стресів.	Здатність до об'рунтування та розробки шляхів формування здорового способу життя населення	Здатність до об'рунтування та розробки новітніх оздоровчих технологій.	Здатність до об'рунтування та розробки новітніх фітнес-технологій	Здатність до формування системи спеціальних знань, умінь та навичок планування й проведення оздоровчо-реабілітаційних занять із населенням різних вікових груп.	Здатність до організації фізичних вправ для дітей і дорослих з обмеженими фізичними і психічними можливостями, на заохочення їх до занять руховою активністю	Здатність до реалізації інноваційних технологій у фітнесі	Здатність до реалізації інноваційних технологій у рекреації	Здатність до використання новітніх технологій фізичного виховання з можливістю подальшого навчання за відповідним професійним спряванням	Здатність до застосування методики фізичного виховання при різному роду функціональних порушеннях, враховування результатів застосування адаптивної фізичної культури в кожному конкретному випадку	Здатність до підвищення рухових здібностей і працездатності, покращення адаптаційних можливостей організму студентів після перенесених захворювань	Здатність до застосування методики рухової активності з при різному роду функціональних порушеннях
Знання сучасних оздоровчих технологій, сучасних форм рекреаційно-оздоровчої діяльності у фізичній рекреації, їх типології, регіональної специфіки та особливостей.	Здатність розв'язувати складні задачі і проблеми у певній галузі професійної діяльності фітнесу та рекреації або у процесі навчання, що передбачає проведення досліджень та/або здійснення інновацій та характеризується невизначеністю умов і вимог	+					+		+				+		
Володіння технологіями оцінювання ефективності інноваційної діяльності у фізичній рекреації.			+			+				+				+	
Володіння навичками організації та проведення урбо-квестів, мультиспортивних гонок та інших анімаційних заходів.						+	+					+			+
Знання методики побудови занять з силового фітнесу з чоловіками і жінками різної типу тіла будови з урахуванням типу розподілу жирової тканини.				+						+			+		



Спроможність розробити програми з напрямів силового фітнесу для осіб з факторами ризику захворювань.		+	+		+					+			+		
Уміння планувати та проводити різні форми масових фізкультурно-оздоровчих заходів.				+		+						+			+
Уміння оцінювати рівень навантаження за об'єктивними і суб'єктивними ознаками.					+		+			+			+		
Знання змісту основних наукових теорій, концепцій, положень, які використовуються в адаптивній фізичній рекреації.		+											+		
Уміння оцінювати фізичні можливості людей при порушеннях слуху, зору, опорно-рухового апарату, затримці розумового розвитку.					+	+		+					+		
Уміння організувати фізичні вправи для дітей і дорослих з обмеженими фізичними і психічними можливостями, заохотити їх до занять спортом, а також вирішувати питання, що виникають в інвалідів у процесі занять фізичними вправами.		+							+				+		+
Уміння складати програми рекреаційних занять за нозологією для різного віку і різної підготовки.					+		+			+			+		
Знання сучасних підходів до програмування занять оздоровчої спрямованості.					+			+				+			+
Знання класифікації сучасних видів групових програм в фітнес-індустрії.		+							+	+			+		
Уміння застосовувати комп'ютерні фітнес-програми в процесі персонального тренінгу осіб різного віку, статі та рівня фізичного стану.		+						+				+		+	
Уміти модифікувати наявні та розробити нові оздоровчо-		+					+		+					+	

рекреаційні методики та фітнес-технології.															
Застосування сучасних методів контролю фізичного стану.							+					+			+
Уміння складати персональні оздоровчо-реабілітаційні та фітнес-програми.					+			+						+	