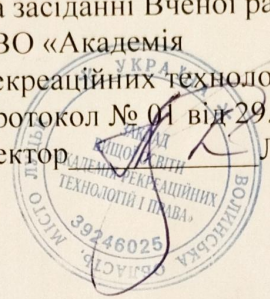


**ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ
«АКАДЕМІЯ РЕКРЕАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ І ПРАВА»**

Розглянуто та затверджено
на засіданні Вченої ради
ЗВО «Академія
рекреаційних технологій і права»
протокол № 01 від 29.06.2025 р.
Ректор Людмила СТАСІЮК



Освітньо-професійна програма
«Фітнес та рекреація»
галузі знань А1 «Освіта»
спеціальності А7 «Фізична культура і спорт»
другого (магістерського) рівня вищої освіти

Освітня програма вводиться в дію з 01 вересня 2025 року

м. Луцьк, 2025

I. Преамбула

Освітньо-професійна програма «Фітнес та рекреація» розроблена робочою групою ЗВО «Академія рекреаційних технологій і права».

Голова робочої групи (гарант освітньо-професійної програми):

Оксана ХОМІК – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичної культури, спорту та освітніх інновацій.

Члени робочої групи:

Степан БОРИСЮК – Заслужений тренер України, доцент кафедри фізичної культури, спорту та освітніх інновацій;

Володимир ДОБРИНСЬКИЙ – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри фізичної культури, спорту та освітніх інновацій;

Анатолій ВОЛЬЧИНСЬКИЙ – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри фізичної культури, спорту та освітніх інновацій;

Ярослав СМАЛЬ – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичної культури, спорту та освітніх інновацій;

Руслан НАУМОВ – студент 2 курсу денної форми навчання другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», майстер спорту України з легкої атлетики, член групи розробників.

Рецензії-відгуки зовнішніх стейкхолдерів:

Ніна КУЛИК – доцент кафедри теорії і методики спорту Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент;

Андрій МІЩУК – директор ТОВ «ЛАЙМ ФІТ КЛУБ»;

Геннадій БОРОВСЬКИЙ – директор КЗ «Дитячо-юнацька спортивна школа №3 Луцької міської ради»;

Віктор ГАЛАН-ВЛАЩУК – начальник Волинського регіонального центру з фізичної культури і спорту інвалідів «Інваспорт».

При розробці враховані вимоги освітнього стандарту спеціальності: **Стандарт вищої освіти зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» галузі знань 01 «Освіта/Педагогіка» для другого (магістерського) рівня вищої освіти**, затверджений наказом Міністерства освіти і науки України від 11.05.2021р. №516.

**II. Профіль освітньо-професійної програми «Фітнес та рекреація»
зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»**

1. Загальна інформація	
Повна назва закладу вищої освіти та структурного підрозділу	Заклад вищої освіти «Академія рекреаційних технологій і права»; кафедра фізичної культури, спорту та освітніх інновацій
Рівень вищої освіти	Другий (магістерський) рівень
Ступінь вищої освіти та назва кваліфікації мовою оригіналу	Магістр фізичної культури і спорту за спеціалізацією «Фітнес та рекреація»
Офіційна назва освітньо-професійної програми	Фітнес та рекреація
Професійна кваліфікація	
Тип диплому та обсяг освітньо-освітньої програми	Диплом магістра, одиничний, 90 кредитів ЄСТС, термін навчання – 1 рік 6 місяців
Наявність акредитації	Сертифікат про акредитацію ОПП №13715 від 12.06.2025р. дійсний до 10.06.2026
Цикл / рівень	НРК України – 7 рівень, FQ-EHEA – другий цикл, EQF-LLL – 7 рівень
Передумови	Наявність ступеня вищої освіти «бакалавр». Вимоги до осіб, які можуть розпочати навчання за ОПП, визначаються нормативно-правовими документами МОН України та відображенні у програмах вступних випробувань ЗВО «Академія рекреаційних технологій і права»
Мова викладання	українська
1. Мета освітньої програми	
Реалізація професійної підготовки висококваліфікованих фахівців з фізичної культури і спорту, зокрема з фітнесу та рекреації, спрямованої на формування високого рівня їх компетентностей та здатність розв'язувати складні задачі і практичні проблеми інноваційного та/або наукового характеру у сфері фізичної культури.	
2. Характеристика освітньо-професійної програми	
Опис предметної області	<i>Об'єкти вивчення та діяльності:</i> процеси забезпечення рухової активності людей з метою їх гармонійного, передусім фізичного, розвитку та ведення здорового

	<p>способу життя; процеси виявлення та уніфікованого порівняння досягнень людей у фізичній, 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.</p> <p><i>Цілі навчання:</i> підготовка фахівців, здатних розв'язувати задачі і практичні проблеми інноваційного та/або наукового характеру у сфері фізичної культури і спорту, зокрема у фітнесі і рекреації.</p> <p><i>Теоретичний зміст предметної області:</i> система ідей, понять, категорій, теорій, концепцій, принципів залучення людей до занять фізичною культурою, зокрема оздоровчим фітнесом та рекреацією, та/або підвищення їх спортивної майстерності.</p> <p><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.</p> <p><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); обладнання наукових лабораторій та дослідницьких центрів відповідно до спеціальності.</p>
<p>Орієнтація освітньої програми</p>	<p>Освітньо-професійна, прикладна.</p> <p>Освітньо-професійна програма орієнтована на підготовку фахівців, здатних ефективно здійснювати проектну, тренувальну, організаційну, науково-дослідну, інноваційну, науково-педагогічну, сервісну, експертну та консультативна діяльність у сфері фізичної культури і спорту у закладах вищої освіти, спортивних організаціях, фітнес-центрах, спортивно-оздоровчих комплексах та рекреаційних закладах.</p>

Основний фокус освітньо-професійної програми	<p>Програма спрямована на забезпечення комплексного підходу у формуванні компетентностей фахівця фізичної культури і спорту, зокрема з фітнесу і рекреації, який ефективно здійснюватиме організацію тренувального процесу з урахуванням сучасних тенденцій та рекреаційно-оздоровчу діяльність для різних вікових і функціональних категорій населення, буде володіти сучасною методикою проведення викладання фахових дисциплін у закладах вищої освіти.</p> <p><i>Ключові слова:</i> фізична культура, спорт, фітнес, рекреація, заклади вищої освіти, тренерська діяльність, інновації, технології.</p>
---	---

3. Придатність випускників до навчання і подальшого працевлаштування

Придатність до працевлаштування	<p>Проектна, тренувальна, організаційна, науково-дослідна, інноваційна, науково-педагогічна, сервісна, експертна та консультативна діяльність у сфері фізичної культури і спорту, фітнесу і рекреації.</p> <p>Працевлаштування випускників рекомендовано на посади, кваліфікаційні вимоги яких передбачають наявність ступеня магістра, у суб'єктах господарювання, які здійснюють такі види економічної діяльності (згідно КВЕД ДК 009:2010):</p> <p>85.42 Вища освіта; 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; 93.29 Організація інших видів відпочинку та розваг.</p>
Подальше навчання	<p>Мають право продовжувати здобуття освіти на третьому (освітньо-науковому) рівні вищої освіти за цією ж галуззю знань або ж суміжною</p>

4. Викладання та оцінювання

Викладання та навчання	<p>Освітній процес здійснюється на засадах академічної свободи та добросовісності, студентоцентрованого навчання, компетентнісного підходу, партнерства науково-педагогічних працівників і здобувачів вищої освіти, забезпечення індивідуальної освітньої траєкторії, самоосвіти, проблемно-орієнтованого навчання, інтеграції навчальної та наукової діяльності, професійної спрямованості.</p>
Оцінювання	<p>Оцінювання навчальних досягнень здійснюється за 100-бальною (рейтинговою) шкалою ЕКТС (ECTS), національною 4-х бальною шкалою для екзамену і</p>

	<p>диференційованого заліку («відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно»).</p> <p>Види контролю: поточний, тематичний, підсумковий, самоконтроль.</p> <p>Форми контролю: усні та письмові экзамени, тестові завдання, презентації, звіти з практик.</p> <p>Атестація здобувачів вищої освіти проводиться у формі атестаційного екзамену та публічного захисту кваліфікаційної роботи.</p>
--	---

5. Програмні компетентності

Інтегральна компетентність (ІК)	Здатність розв'язувати задачі дослідницького та/або інноваційного характеру у сфері фізичної культури і спорту
Загальні компетентності (ЗК)	<p>ЗК1. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.</p> <p>ЗК2. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.</p> <p>ЗК3. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.</p> <p>ЗК4. Здатність виявляти, ставити та вирішувати проблеми.</p> <p>ЗК5. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).</p> <p>ЗК6. Здатність розробляти проекти та управляти ними.</p> <p>ЗК7. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.</p> <p>ЗК8. Здатність працювати в міжнародному контексті.</p>
Спеціальні (фахові, предметні) компетентності (СК)	<p>СК1. Здатність до критичного осмислення проблем у сфері фізичної культури і спорту, оригінального мислення та проведення досліджень.</p> <p>СК2. Здатність розробляти та реалізовувати інноваційні проекти у сфері фізичної культури і спорту, фітнесу і рекреації.</p> <p>СК3. Здатність здійснювати науково-педагогічну діяльність у закладах вищої освіти.</p> <p>СК4. Здатність управляти робочими або навчальними процесами у сфері фізичної культури та спорту, фітнесу та рекреації, які є складними, непередбачуваними та потребують нових стратегічних підходів.</p> <p>СК5. Здатність розв'язувати проблеми у сфері фізичної культури і спорту, фітнесу та рекреації у нових або незнайомих середовищах за наявності неповної або обмеженої інформації з урахуванням аспектів соціальної та етичної відповідальності.</p> <p>СК6. Здатність до самоосвіти, самовдосконалення та саморефлексії для успішної професіоналізації у сфері фізичної культури і спорту.</p> <p>СК7. Здатність планувати, організовувати та здійснювати</p>

самостійні наукові дослідження з проблем фізичної культури і спорту, фітнесу та рекреації.

СК8. Здатність впроваджувати у практичну діяльність результати наукових досліджень, спрямованих на вирішення прикладних завдань у сфері фізичної культури і спорту, фітнесу та рекреації.

СК9. Усвідомлювати принципи професійної та академічної етики і необхідність їх дотримання.

СК 10. Здатність проектувати, розробляти фітнес програми та проводити заняття для різного контингенту.

СК 11. Здатність здійснювати фізіологічні дослідження рухових можливостей осіб, які навчаються у сфері фізичної культури і спорту, фітнесу і рекреації з метою оптимізації занять.

6. Програмні результати навчання

1. Аналізувати особливості, протиріччя та перспективи розвитку сучасної сфери фізичної культури і спорту, критично осмислювати проблеми у галузі та на межі галузей знань.
2. Приймати ефективні рішення щодо вирішення проблем у сфері фізичної культури та спорту, генерувати та порівнювати альтернативи, оцінювати ризики та ресурсні потреби.
3. Вільно обговорювати результати професійної діяльності, досліджень та інноваційних проектів у сфері фізичної культури та спорту державною та іноземною мовами усно і письмово.
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.
5. Розробляти і викладати спеціалізовані навчальні дисципліни у закладах вищої освіти.
6. Відшукувати необхідну інформацію у науковій літературі, базах даних, інших джерелах, аналізувати та оцінювати цю інформацію.
7. Застосовувати сучасні цифрові технології та спеціалізоване програмне забезпечення, методи статистичного аналізу даних для розв'язання складних задач фізичної культури та спорту.
8. Організувати ефективну роботу колективу, спрямовану на досягнення визначених цілей з урахуванням економічних, правових та етичних аспектів.
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.
10. Розробляти персональні фітнес-програми, програми рекреаційних занять для осіб різного віку, статті та рівня фізичного стану.
11. Приймати ефективні рішення у складних і невизначених умовах на основі фізіологічних досліджень рухових можливостей осіб, які займаються у сфері фітнесу і рекреації.

7. Ресурсне забезпечення реалізації програми

Кадрове забезпечення	Науково-педагогічні працівники, які здійснюють освітній процес з реалізації освітньо-професійної програми, відповідають кадровим вимогам, що передбачені Ліцензійними умовами провадження освітньої діяльності у сфері вищої та післядипломної освіти для осіб з вищою освітою
Матеріально-технічне забезпечення	Матеріально-технічне забезпечення закладу дозволяє повністю забезпечити освітній процес протягом всього циклу підготовки здобувачів за освітньо-професійною програмою. Площа та стан навчальних приміщень для здійснення навчального процесу, рівень забезпеченості їх комп'ютерними робочими місцями та мультимедійним обладнанням, соціально-побутова інфраструктура відповідають вимогам, що передбачені Ліцензійними умовами провадження освітньої діяльності у сфері вищої та післядипломної освіти для осіб з вищою освітою
Інформаційне та навчально-методичне забезпечення	Складовими системи інформаційного забезпечення є: офіційний сайт академії (https://artip.com.ua/); сайт кафедри фізичної культури, спорту та освітніх інновацій (https://opt-artip.byethost4.com/?i=1); точки бездротового доступу до Інтернету; бібліотека, читальні зали, віртуальне навчальне середовище Moodle (https://artip-books.in.ua/). Навчально-методичне забезпечення освітнього процесу розташоване на платформі Moodle.

8. Академічна мобільність

Національна кредитна мобільність	Національна кредитна мобільність забезпечується співпрацею Академії з закладами вищої освіти України на основі укладених договорів.
Міжнародна кредитна мобільність	Міжнародна кредитна мобільність реалізується на підставі відповідних угод Академії та міжнародних партнерів
Навчання іноземних здобувачів вищої освіти	Не передбачається

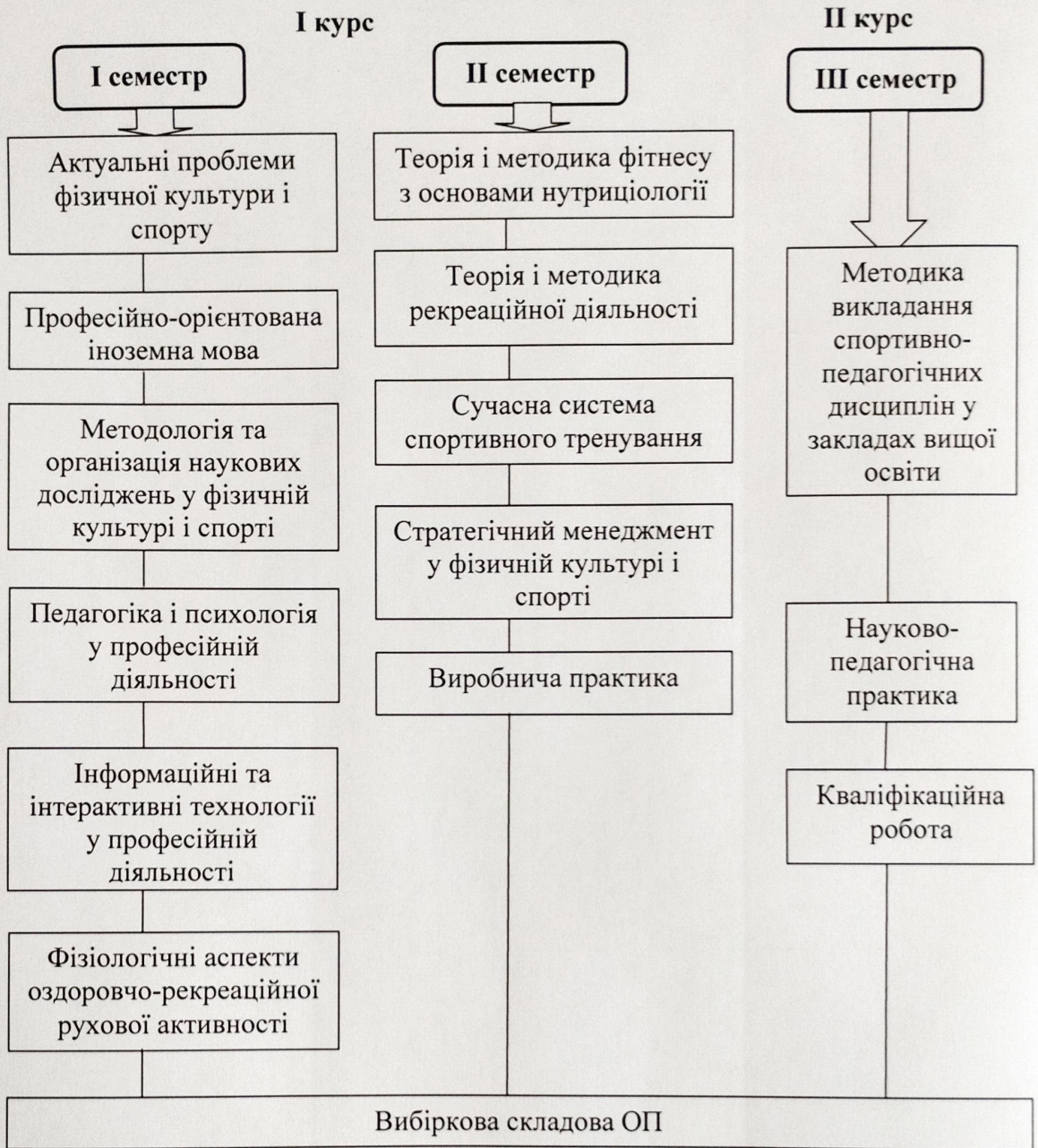
III. Перелік компонент освітньо-професійної програми та їх логічна послідовність

3.1. Перелік компонент освітньо-професійної програми

Код	Назва освітнього компоненту	Кредити ЄКТС	Форма підсумкового контролю
ОБОВ'ЯЗКОВІ КОМПОНЕНТИ			
OK1	Актуальні проблеми фізичної культури і спорту	3	залік
OK2	Професійно-орієнтована іноземна мова	4	екзамен
OK3	Методологія та організація наукових досліджень у фізичній культурі і спорті	4	екзамен
OK4	Педагогіка і психологія у професійній діяльності	4	екзамен
OK5	Методика викладання спортивно-педагогічних дисциплін у закладах вищої освіти	4	екзамен
OK6	Інформаційні та інтерактивні технології у професійній діяльності	4	екзамен
OK7	Теорія і методика фітнесу з основами нутриціології	6	екзамен
OK8	Теорія і методика рекреаційної діяльності	4	екзамен
OK9	Сучасна система спортивного тренування	4	екзамен
OK10	Фізіологічні аспекти оздоровчо-рекреаційної рухової активності	3	залік
OK11	Стратегічний менеджмент у фізичній культурі і спорті	3	залік
OK12	Виробнича практика	9	захист
OK13	Науково-педагогічна практика	9	захист
OK14	Кваліфікаційна робота	6	захист
Усього:			
Загальний обсяг обов'язкових компонент:		67	
Загальний обсяг вибіркового компонент:		23	
ЗАГАЛЬНИЙ ОБСЯГ КОМПОНЕНТ ОПП:		90	

Примітка: здобувач вищої освіти має право на вибір будь-яких освітніх компонент відповідно до «Положення про порядок реалізації здобувачами вищої освіти права на вільний вибір дисциплін»

3.2. Структурно-логічна схема ОПП



IV. Форми атестації здобувачів вищої освіти

Форми атестації здобувачів вищої освіти	Атестація здійснюється у формі атестаційного екзамену та публічного захисту кваліфікаційної роботи.
Вимоги до кваліфікаційної роботи	<p>Кваліфікаційна робота має передбачати виконання дослідження або інноваційного проекту, спрямованого на розв'язання актуальної задачі фізичної культури або спорту.</p> <p>Кваліфікаційна робота не повинна містити академічного плагіату, фабрикації та фальсифікації.</p> <p>Кваліфікаційна робота має бути оприлюднена на офіційному сайті закладу вищої освіти або його структурного підрозділу, або у репозиторії закладу вищої освіти.</p>
Вимоги до атестаційного екзамену	Атестаційний екзамен передбачає оцінювання здобуття результатів навчання, визначених Стандартом вищої освіти зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» галузі знань 01 «Освіта/Педагогіка» для другого (магістерського) рівня вищої освіти, затверджений наказом Міністерства освіти і науки України від 11.05.2021р. №516. та відповідною освітньою програмою.

V. Матриця відповідності програмних компетентностей обов'язковим компонентам освітньої програми

	OK1	OK2	OK3	OK4	OK5	OK6	OK7	OK8	OK9	OK10	OK11	OK12	OK13	OK14
ЗК1	+			+			+					+		
ЗК2		+	+	+	+	+				+				+
ЗК3			+			+						+	+	
ЗК4	+								+		+	+	+	+
ЗК5			+	+	+	+		+	+		+			
ЗК6						+	+				+	+		
ЗК7				+	+		+		+		+	+	+	
ЗК8		+	+											+
СК1	+		+	+								+		+
СК2		+	+	+		+	+							+
СК3		+		+	+								+	
СК4				+	+		+		+		+		+	
СК5	+	+				+	+		+					+
СК6		+	+	+	+			+				+	+	
СК7			+	+	+	+	+							+
СК8			+				+	+		+		+	+	
СК9				+				+		+		+	+	+
СК10						+	+					+		+
СК11							+	+	+	+		+		+

VI. Матриця забезпечення програмних результатів навчання (ПРН) відповідними обов'язковим компонентами освітньої програми

	ОК1	ОК2	ОК3	ОК4	ОК5	ОК6	ОК7	ОК8	ОК9	ОК10	ОК11	ОК12	ОК13	ОК14
ПРН1	+						+	+						
ПРН2	+					+			+	+	+			
ПРН3		+		+										
ПРН4		+		+	+			+				+	+	
ПРН5				+	+								+	
ПРН6		+	+		+	+				+			+	+
ПРН7			+	+	+	+	+							+
ПРН8									+		+	+	+	
ПРН9			+			+			+					+
ПРН10						+	+	+				+		+
ПРН11							+	+		+	+	+		

VII. Перелік нормативних документів, на яких базується освітня програма

1. Закон України «Про вищу освіту» № 1556-VII від 1 липня 2014 року. *Відомості Верховної Ради (ВВР)*. 2014. № 37-38. URL : <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/1556-18>

2. Закон України «Про освіту». *Відомості Верховної Ради (ВВР)*, 2017, №38-39, ст. 380. URL: <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>.

3. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». URL : <http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>. Концепція розвитку педагогічної освіти, затверджена Наказом МОН України від 16.07.2018 р. № 776 . URL : <https://mon.gov.ua/ua/npa/pro-zatverdzhennya-konceptsiyi-rozvitku-pedagogichnoyi-osviti>

4. Національний класифікатор України «Класифікатор професій ДК 003:2010». Затверджено та надано чинності наказ Держспоживстандарту України 28.07.2010 № 327. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/va327609-10#Text>

5. Постанова Кабінету Міністрів України «Про затвердження національної рамки кваліфікацій» від 23.11.2011 №1341. URL : <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/1341-2011-p>

6. Постанова Кабінету Міністрів України «Про затвердження переліку галузей знань і спеціальностей, за якими здійснюється підготовка здобувачів вищої освіти» від 29.04.15 року № 266. URL: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/266-2015-p>

7. Стандарт вищої освіти за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт для другого (магістерського) рівня вищої освіти, затв. Наказом Міністерства освіти і науки України від 11.05. 2021 р. № 516. URL : <https://mon.gov.ua/ua/osvita/visha-osvita/nauvo-metodichna-rada-ministerstva-osviti-i-nauki-ukrayini/zatverdzeni-standarti-vishoyi-osviti>.