

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПВНЗ «МІЖНАРОДНИЙ ЕКОНОМІКО-ГУМАНІТАРНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ АКАДЕМІКА СТЕПАНА ДЕМ'ЯНЧУКА»**

ОСВІТНЬО-ПРОФЕСІЙНА ПРОГРАМА

«Адаптивний фітнес»

Рівень вищої освіти: другий (магістерський)

за спеціальністю: А7 Фізична культура і спорт

галузі знань: А Освіта

освітня кваліфікація: магістр фізичної культури і спорту

ЗАТВЕРДЖЕНО ВЧЕНОЮ РАДОЮ

Голова Вченої ради

_____/ Віталій ДЕМ'ЯНЧУК /
(протокол № ____ від «01» 05 2025 р.)

Освітня програма впроваджується в дію з 01.09. 2025 р.

Ректор _____/ Віталій ДЕМ'ЯНЧУК /
(наказ № ____ від «01» 05 2025 р.)

Рівне 2025 р.

1. Профіль освітньо-професійної програми

«Адаптивний фітнес» зі спеціальності А 7 Фізична культура і спорт

1 – Загальна інформація	
Повна назва вищого навчального закладу та структурного підрозділу	ПВНЗ «Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука». Факультет здоров'я фізичної культури і спорту Кафедра фізичної культури і спорту
Ступінь вищої освіти та назва кваліфікації мовою оригіналу	Магістр Магістр фізичної культури і спорту
Офіційна назва освітньої програми	Адаптивний фітнес
Тип диплому та обсяг освітньої програми	Диплом магістра, одиничний, 90 кредитів ЄКТС, термін навчання 1 рік 6 місяців
Форма навчання	Денна, заочна
Наявність акредитації	
Цикл/рівень	FQ-EHEA – другий цикл, EQF LLL – 7 рівень, НРК – 7 рівень
Передумови	Наявність ступеня бакалавра, спеціаліста
Мови викладання	Українська
Термін дії освітньої програми	До повного завершення циклу навчання або до наступного оновлення
Інтернет-адреса постійного розміщення опису освітньої програми	www.megu.edu.ua
2 – Мета освітньої програми	
Підготовка фахівців, які володіють глибокими знаннями, а також базовими й професійними компетентностями в галузі фізичної культури та спорту, зокрема в фізкультурно-спортивній реабілітації, а саме впровадження системи заходів, які розроблені із застосуванням фізичних вправ, розв'язування складних спеціалізованих задач та практичних проблем інноваційного та наукового характеру у сфері фізичної культури і спорту.	
3 – Характеристика освітньої програми	
Предметна область (галузь знань, спеціальність, спеціалізація)	Галузь знань: А Освіта Спеціальність: А7 Фізична культура і спорт Об'єкти вивчення та діяльності: процеси забезпечення рухової активності людей з метою їх гармонійного, передусім фізичного, розвитку та ведення здорового способу життя; процеси виявлення та уніфікованого порівняння досягнень людей у фізичній, інтелектуальній та іншій підготовленості шляхом проведення спортивних-оздоровчих заходів, змагань та відповідної підготовки до них; організація і забезпечення освітнього процесу в закладах вищої освіти з підготовки фахівців для системи фізичної культури і спорту; процеси рухової активності для відновлення та компенсації функцій після травм та хвороби з метою поліпшення фізичного в психічного стану людини. Цілі навчання: підготовка фахівців, здатних розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми, що характеризується комплексністю та невизначеністю умов, під час професійної діяльності у сфері фізичної культури і спорту, зокрема у спортивно-оздоровчій діяльності, адаптивному фітнесі

	і адаптивному спорті. Теоретичний зміст предметної області: 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.; технології розробок інноваційних підходів у спортивно-оздоровчій діяльності, адаптивному фітнесі і адаптивному спорті. Методи, методики та технології: загальнонаукові методи пізнання та дослідницької діяльності; спостереження, опитування, тестування та вимірювання у фізичній культурі і спорті, спортивно-оздоровчій діяльності, адаптивному фітнесі і адаптивному спорті; словесні, наочні та практичні методи фізичного виховання, спортивної підготовки; технології організації та проведення спортивно-оздоровчих заходів; надання долікарської допомоги; інформаційно-комунікаційні технології. Інструменти та обладнання: 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 підготовки здобувачів вищої освіти ступеня магістра спрямована на здобуття фундаментальних, професійно орієнтованих знань та умінь, загальних і спеціальних (фахових) компетентностей, що дозволяють ідентифікувати та розв'язувати складні задачі і практичні проблеми у сфері фізичної культури та спорту
Основний фокус освітньої програми та спеціалізації	Загальна вища освіта другого магістерського рівня в галузі А Освіта спеціальності А7 Фізична культура і спорт за спеціалізацією «Адаптивний фітнес». Програма передбачає здобуття дослідницьких та професійно-орієнтованих знань, вмінь, навичок; формування здатності здобувача розв'язувати професійні завдання, здійснювати науково-пошукову діяльність. Унікальність освітньої програми полягає у формуванні знань, вмінь та навичок впровадження адаптивного фітнесу у фітнес і велнес центрах для людей з наслідками травм і захворюваннями опорно-рухового апарату, серцево-судинної та дихальної систем, нервової системи, порушеннями обміну речовин і захворюваннями органів травлення з метою покращення їх фізичного та психічного стану. <i>Ключові слова:</i> адаптивний фітнес, адаптивний спорт, спортивно-оздоровча діяльність, фітнес і велнес центри, інновації, технології
Особливості програми	Акцент робиться на формуванні та розвитку професійних

	компетентностей у сфері спортивної діяльності та фізичної культури; вивченні теоретичних засад та методичних концептуальних положень, механізмів організації практичних інструментів в процесі спортивної підготовки та оздоровчого тренування, ефективного застосування набутих знань, вмінь та навичок в процесі фізичного виховання, застосування новітніх технологій в науковій діяльності.
4 – Придатність випускників до працевлаштування та подальшого навчання	
Придатність до працевлаштування	Випускники спроможні обіймати посади, кваліфікаційні вимоги яких передбачають наявність ступеня магістра, у суб'єктах господарювання, які здійснюють такі види економічної діяльності (за КВЕД ДК 009:2010): 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; 93.29 Організування інших видів відпочинку та розваг. Проектна, тренувальна, організаційна, науково-дослідна, інноваційна, науково-педагогічна, сервісна, експертна та консультативна діяльність у сфері фізичної культури і спорту
Подальше навчання	За умови успішного завершення навчання, магістр може продовжувати освіту на третьому (доктор філософії) освітньо-науковому рівні вищої освіти та набувати додаткові кваліфікації у системі освіти дорослих.
5 – Викладання та оцінювання	
Викладання та навчання	Використовується студентоцентроване в поєднанні з технологіями дистанційного навчання та проблемно-орієнтоване навчання, навчання через науково-педагогічну практику, навчально-тренувальний процес та самонавчання. Система методів навчання базується на принципах цілеспрямованості, наочності, послідовності, манірності – активної безпосередньої участі викладача і студента. Основними підходами при викладанні та навчанні є гуманістичність, студентоцентризм, системність, технологічність, дискретність. Основні види занять: лекції, семінари, практичні заняття, самостійна робота, консультації з викладачами, розробка фахових проєктів, написання наукових статей, участь в наукових дослідженнях.
Оцінювання	Оцінки виставляються за національною шкалою та шкалою ECTS: за підсумками екзаменів та заліків, за результатами атестаційного екзамену, виконання магістерської роботи, за результатами практик.
6 – Програмні компетентності	
Інтегральна компетентність	ІК. Здатність розв'язувати задачі дослідницького та інноваційного характеру у сфері фізичної культури і спорту, зокрема у спортивно-оздоровчій діяльності, адаптивному фітнесі.
Загальні компетентності (ЗК)	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 проєкти та управляти ними. ЗК7. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети. ЗК8. Здатність працювати в міжнародному контексті.
Спеціальні (фахові, предметні) компетентності (СК)	СК 1. Здатність до критичного осмислення проблем у сфері фізичної культури і спорту, оригінального мислення та проведення досліджень. СК 2. Здатність розробляти та реалізовувати інноваційні проєкти у сфері фізичної культури і спорту. СК 3. Здатність здійснювати науково-педагогічну діяльність у закладах вищої освіти. СК 4. Здатність управляти робочими або навчальними процесами у сфері фізичної культури та спорту, які є складними, непередбачуваними та потребують нових стратегічних підходів. СК 5. 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. СК 6. Здатність до самоосвіти, самовдосконалення та саморефлексії для успішної професіоналізації у сфері фізичної культури і спорту. СК 7. Здатність планувати, організовувати та здійснювати самостійні наукові дослідження з проблем фізичної культури і спорту. СК 8. Здатність впроваджувати у практичну діяльність результати наукових досліджень, спрямованих на вирішення прикладних завдань у сфері фізичної культури і спорту. СК 9. Усвідомлювати принципи професійної та академічної етики і необхідність їх дотримання. СК 10. Здатність застосовувати традиційні і розробляти нові технології розвитку залишкових функцій організму людини після хвороби або травм. СК 11. Володіння високим рівнем знань, досвідом творчої роботи, емоційно-ціннісних відносин в розробці та впровадженні програм, які покращують психічні й фізичні якості людей, які задіяні в спортивно-оздоровчій діяльності, адаптивному фітнесі з врахуванням сенситивних періодів розвитку їх психіки та моторики, а також етіології і патогенезу захворювання. СК 12. Володіння високим рівнем знань традиційних та інноваційних технологій реалізації основних видів життєдіяльності людини з опором на залишкові функції. СК 13. Здатність застосовувати нетрадиційні засоби, апарати, технічні засоби, тренажери одо попередження виникнення і розвитку захворювання людини. СК 14. Здатність виконувати обстеження, тестування, визначення функціонального стану та рівня фізичного розвитку особи; проводити оперативний та поточний контроль стану пацієнта/клієнта відповідними засобами та методами. СК 15. Здатність формулювати цілі і завдання, складати, обговорювати та пояснювати програму з адаптивного фітнесу використовуючи інноваційні методики, з метою формування основних фізичних якостей та корекції фізичного розвитку й стану здоров'я різних груп населення. СК 16. Здатність здійснювати прогностичні, планувальні та організаційні функції в управлінні фітнес-центром та/або

	оздоровчо-рекреаційним закладом; керувати колективом у сфері фітнесу та рекреації, толерантно сприймаючи соціальні, етнічні, конфесійні і культурні відмінності.
7 – Програмні результати навчання	
ПРН 1. Аналізувати особливості, протиріччя та перспективи розвитку сучасної сфери фізичної культури і спорту, критично осмислювати проблеми у галузі та на межі галузей знань. ПРН 2. Приймати ефективні рішення щодо вирішення проблем у сфері фізичної культури та спорту, генерувати та порівнювати альтернативи, оцінювати ризики та ресурсні потреби. ПРН 3. Вільно обговорювати результати професійної діяльності, досліджень та інноваційних проєктів у сфері фізичної культури та спорту державною та іноземною мовами усно і письмово. ПРН 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. ПРН 5. Розробляти і викладати спеціалізовані навчальні дисципліни у закладах вищої освіти. ПРН 6. Відшуковувати необхідну інформацію у науковій літературі, базах даних, інших джерелах, аналізувати та оцінювати цю інформацію. ПРН 7. Застосовувати сучасні цифрові технології та спеціалізоване програмне забезпечення, методи статистичного аналізу даних для розв'язання складних задач фізичної культури та спорту. ПРН 8. Організовувати ефективну роботу колективу, спрямовану на досягнення визначених цілей з урахуванням економічних, правових та етичних аспектів. ПРН 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. ПРН 10. Планувати, чітко формулювати цілі, застосовувати різноманітні методики, технології та практики тайм-менеджменту, які сприятимуть ефективній організації часу відповідно до особистісних та професійних потреб. ПРН 11. Проводити обстеження, тестування, визначення функціонального стану та рівня фізичного розвитку особи, оцінювати та реєструвати отримані результати, з метою корекції рекреаційної (оздоровчої) та/або фітнес програми. ПРН 12. Володіти практичними навичками проведення спортивно-оздоровчих заходів (використання преформованих фізичних чинників, масажу, фітопрофілактики, оздоровчо-рекреаційної рухової активності тощо). ПРН 13. Обґрунтовувати вибір заходів з адаптивного фітнесу та адаптивного спорту. ПРН 14. Аналізувати психічні процеси, стани та властивості людини під час занять фізичною культурою і спортом, адаптивним фітнесом	
8 – Ресурсне забезпечення реалізації програми	
Кадрове забезпечення	Реалізація програми забезпечується фахівцями високої кваліфікації, які мають досвід навчально-методичної, науково-дослідної та практичної роботи відповідно до спеціальності та вимог Ліцензійних умов провадження освітньої діяльності закладів освіти (постанова КМУ від 30.12.2015 р. №1187).
Матеріально-технічне забезпечення	Матеріально-технічне забезпечення відповідає вимогам, визначеним Ліцензійними умовами провадження освітньої діяльності закладів освіти (навчальні корпуси, гуртожитки, тематичні кабінети, бібліотека, комп'ютерні класи, мультимедійне обладнання, спортивний зал, басейн).
Інформаційне та навчально-методичне забезпечення	Інформаційне та навчально-методичне забезпечення відповідає вимогам, визначеним Ліцензійними умовами провадження освітньої діяльності закладів освіти (наявність у бібліотеці університету фахових періодичних видань відповідного або спорідненого профілю, офіційного веб-сайту закладу освіти, на якому розміщена основна інформація про нього; електронного

	ресурсу закладу освіти, на якому розміщені навчально-методичні матеріали з дисциплін навчального плану).
9 – Академічна мобільність	
Національна кредитна мобільність	Індивідуальна академічна мобільність реалізується у рамках міжуніверситетських договорів про встановлення науково-освітніх відносин для задоволення потреб розвитку освіти і науки
Міжнародна кредитна мобільність	Укладено угоди про студентську мобільність з навчальними закладами: Краківська Академія імені Анджея Фрича Моджевського, Польща; Великопольська Академія соціально-медицини, Польща; Університет Ніредьхаз, Угорщина; Європейський Університет, Грузія; Вища школа Артезіс в Антверпені, Бельгія; Університет Барселони, Іспанія; Ферганський державний університет, Узбекистан; Університет Бат Сп, Велика Британія.
Навчання іноземних здобувачів вищої освіти	Згідно з ліцензією передбачається підготовка іноземців та осіб без громадянства

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

2.1. Перелік компонент освітньої програми

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 ОПП			
ОК 1	Методологія та організація наукових досліджень та академічна доброчесність	3	залік
ОК 2	Іноземна мова професійно-комунікативної спрямованості	3	залік
ОК 3	Виробнича практика за професійним спрямуванням	9	залік
ОК 4	Переддипломна практика	6	залік
ОК 5	Підготовка кваліфікаційної роботи	9	екзамен
ОК 6	Актуальні проблеми фізичної культури, спорту і фітнесу	4	залік
ОК 7	Психолого-педагогічні аспекти педагогічної майстерності викладання у закладах вищої освіти	3	екзамен
ОК 8	Наукові основи сучасної системи спортивної підготовки у міжнародному контексті	4	екзамен
ОК 9	Практичні методи оздоровлення у фітнес і велнес центрах для різних груп населення	3	залік
ОК 10	Медико-біологічний супровід у спортивно- оздоровчій діяльності	5	екзамен
ОК 11	Психолого-педагогічний супровід у спортивно- оздоровчій діяльності	5	залік
ОК 12	Проектна діяльність в адаптивному фітнесі та адаптивному спорті	4	залік
ОК 13	Професійна та академічна етика	3	залік
ОК 14	Наукові спрямування та технології спортивно- оздоровчої діяльності	4	залік
	Атестаційний екзамен	1	екзамен
Загальний обсяг обов'язкових компонент		66	
Варіативні компоненти освітньої програми			
2. Дисципліни вільного вибору студента			
2.1. Вибір за блоками			
	Блок 1		
БК 1.1	Олімпійський спорт в системі гуманітарної освіти	4	залік
БК 1.2	Фізичне виховання і спорт зрілого і похилого віку	4	залік
БК 1.3	Відновлення фізичної працездатності спортсменів	4	залік
	Блок 2		
БК 2.1	Адаптивний спорт у системі військової реабілітації	4	залік
БК 2.2	Ігрові види спорту для ветеранів	4	залік
БК 2.3	Адаптивний силовий тренінг для військових	4	залік

	Блок 3		
ВК 3.1	Психологія мотивації у спорті	4	залік
ВК 3.2	Психодіагностика у спорті	4	залік
ВК 3.3	Психологія тренерської діяльності	4	залік
	Блок 4		
ВК 4.1	Підприємницька діяльність у тренерській практиці	4	залік
ВК 4.2	Фінансова грамотність для тренерів	4	залік
ВК 4.3	Організація спортивних заходів і змагань	4	залік
<i>Вибір з переліку (студент обирає дисципліну з переліку)</i>			
ВК 5	Дисципліна на вибір 2 семестру (1 дисципліни)	3	залік
ВК 6	Дисципліна на вибір 2 семестру (1 дисципліна)	3	залік
ВК 7	Дисципліна на вибір 3 семестру (1 дисципліна)	3	залік
ВК 8	Дисципліна на вибір 3 семестру (1 дисципліна)	3	залік
Загальний обсяг вибіркового компонента		12	
ЗАГАЛЬНИЙ ОБСЯГ ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ		90	

3. Форма атестації здобувачів вищої освіти

Атестація здобувачів першого рівня вищої освіти за спеціальністю А7 «Фізична культура і спорт» ОП «Адаптивний фітнес» здійснюється у формі атестаційного екзамену та публічного захисту кваліфікаційної роботи.

Кваліфікаційна робота має передбачати виконання дослідження або інноваційного проєкту, спрямованого на розв'язання актуальної задачі фізичної культури або спорту, зокрема адаптивного фітнесу. Кваліфікаційна робота не повинна містити академічного плагіату, фабрикації та фальсифікації. Кваліфікаційна робота має бути оприлюднена на офіційному сайті закладу вищої освіти або його структурного підрозділу, або у репозиторії закладу вищої освіти.

Атестаційний екзамен передбачає оцінювання здобуття результатів навчання, визначених цим стандартом та відповідною освітньою програмою.

Перелік нормативних документів

А. Офіційні документи:

1. Закон України «Про вищу освіту» // База даних «Законодавство України»/ВР України. [URL:http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/1556-18](http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/1556-18)
2. Закон «Про освіту» // База даних «Законодавство України»/ВР України. [URL:http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/2145-19](http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/2145-19).
3. Національний класифікатор України: «Класифікатор професій» ДК 003:2010// База даних «Законодавство України»/ВР України. [URL:http://zakon.rada.gov.ua/rada/show/va327609-10](http://zakon.rada.gov.ua/rada/show/va327609-10)
4. Закон України «Про фізичну культури і спорт». – Режим доступу: <http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
5. Національна рамка кваліфікацій // База даних «Законодавство України»/ВР України. URL:<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1341-2011-%D0%BF/paran12#n12>
6. Постанова Кабінету Міністрів України «Про затвердження переліку галузей знань і спеціальностей, за якими здійснюється підготовка здобувачів вищої освіти» (редакція від 30.11.2017)// База даних «Законодавство України»/ВР України. [URL:http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/266-2015-п](http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/266-2015-п).
7. Постанова Кабінету Міністрів України «Про затвердження Ліцензійних умов провадження освітньої діяльності» // База даних «Законодавство України»/ВР України. URL:<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1187-2015-%D0%BF>
8. Методичні рекомендації щодо розроблення стандартів вищої освіти, затверджені наказом Міністерства освіти і науки України від 01 червня 2016 року № 600 (у редакції наказу Міністерства освіти і науки України від 30 квітня 2020 р. № 584). Режим доступу: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/vishaosvita/naukovo-metodichna-rada-ministerstva-osviti-nauki-ukrayini/metodichni-rekomendaciyi-vo>

Б. Корисні посилання:

9. Стандарти і рекомендації щодо забезпечення якості в Європейському просторі вищої освіти (ESG) // [URL:http://ihed.org.ua/images/pdf/standards-andguidelines_for_qa_in_the_ehea_2015.pdf](http://ihed.org.ua/images/pdf/standards-andguidelines_for_qa_in_the_ehea_2015.pdf).
10. Data for Sustainable Development Goals.ISCED (МСКО) 2011 // [URL:http://www.uis.unesco.org/education/documents/isced-2011-en.pdf](http://www.uis.unesco.org/education/documents/isced-2011-en.pdf). 10
11. Data for Sustainable Development Goals.ISCED-F (МСКО-Г) 2013 // [URL:http://www.uis.unesco.org/Education/Documents/isced-fields-of-educationtraining-2013.pdf](http://www.uis.unesco.org/Education/Documents/isced-fields-of-educationtraining-2013.pdf).