

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ТЕХНОЛОГІЙ ТА ДИЗАЙНУ

ЗАТВЕРДЖЕНО

Рішення вченої ради КНУТД

від 15 червня 2025 р. протокол № 4



Іван ГРИЩЕНКО

Введено в дію наказом ректора
від 22 червня 2025 р. № 209

ОСВІТНЬО-ПРОФЕСІЙНА ПРОГРАМА
Фітнес та фізкультурно-оздоровчі технології

Рівень вищої освіти	<u>перший (бакалаврський)</u>
Ступінь вищої освіти	<u>бакалавр</u>
Галузь знань	<u>A Освіта</u>
Спеціальність	<u>A7 Фізична культура і спорт</u>
Освітня кваліфікація	<u>бакалавр фізичної культури і спорту</u>

Київ
2025

ЛИСТ ПОГОДЖЕННЯ
Освітньо-професійної програми
ФІТНЕС ТА ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ

Рівень вищої освіти перший (бакалаврський)
Ступінь вищої освіти бакалавр
Галузь знань А Освіта
Спеціальність А7 Фізична культура і спорт

Проректор
16.06.25 [підпис] Алла КАСИЧ
(дата) (підпис) (власне ім'я, ПРІЗВИЩЕ)

Директор НМЦУПФ
16.06.25 [підпис] Олена ГРИГОРЕВСЬКА
(дата) (підпис) (власне ім'я, ПРІЗВИЩЕ)

Схвалено вченою радою навчально-наукового інституту права та сучасних технологій
від « 13 » червня 2025 року, протокол № 13

Директор навчально-наукового інституту права та сучасних технологій
13.06.25 [підпис] Тетяна ВЛАСЮК
(дата) (підпис) (власне ім'я, ПРІЗВИЩЕ)

Схвалено науково-методичною радою навчально-наукового інституту права та сучасних технологій
від « 13 » червня 2025 року, протокол № 9

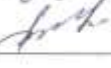
Обговорено та рекомендовано на засіданні кафедри фізичного виховання та здоров'я
« 20 » травня 2025 року, протокол від № 9

Завідувач кафедри фізичного виховання та здоров'я
20.05.25 [підпис] Лілія ТОМІЧ
(дата) (підпис) (власне ім'я, ПРІЗВИЩЕ)

ПЕРЕДМОВА

РОЗРОБЛЕНО: Київський національний університет технологій та дизайну

РОЗРОБНИКИ:

Робоча група	ПІБ, науковий ступінь, вчене звання, посада	Підпис
Група забезпечення освітньої програми	Гарант освітньої програми – Томіч Лілія Миколаївна , кандидат медичних наук, доцент	
	Зелениук Оксана Володимирівна , кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент	
	Внукова Ольга Миколаївна , кандидат педагогічних наук, доцент	
Стейкхолдери	Щербина Юрій Володимирович – к.пед.н., професор, завідувач кафедри фізичного виховання і здоров'я Національного медичного університету ім.О.О.Богомольця, президент федерації гирьового спорту України, Заслужений тренер України, суддя міжнародної категорії з гирьового спорту, рекордсмен Книги Гіннеса	
	Рязанцев Євгеній Євгенович – завідувач лабораторією історичної реконструкції Українського державного центру позашкільної освіти (м. Київ).	
	Грабовський Дмитро Петрович , студент групи БФР-24 Навчально-наукового інституту права та сучасних технологій Київського національного університету технологій та дизайну	

РЕЦЕНЗІЇ ЗОВНІШНІХ СТЕЙКХОЛДЕРІВ:

- 1) Білик Валентина Григорівна, доктор педагогічних наук, професор, завідувачка кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації факультету фізичного виховання, спорту та здоров'я Українського державного університету ім. М. Драгоманова.
- 2) Бондаренко Олена Віталіївна, майстер спорту України з академічного веслування, персональний тренер з фітнесу SPORT LIFE.
- 3) Губа Наталія Петрівна, тренер-викладач ДЮСШ «Буревісник», заслужений майстер спорту України, українська веслувальниця, чемпіонка Європи 2007, 2011рр., бронзова призерка чемпіонату Європи 2009 року, фіналістка Олімпійських ігор 2004 р., фіналістка чемпіонатів світу 2002, 2007 рр.

1. Профіль освітньо-професійної програми Фітнес та фізкультурно-оздоровчі технології

1.1 – Загальна інформація	
Повна назва закладу вищої освіти та структурного підрозділу	Київський національний університет технологій та дизайну. Кафедра фізичного виховання та здоров'я
Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський)
Освітня кваліфікація	Бакалавр фізичної культури і спорту
Кваліфікація в дипломі	Ступінь вищої освіти – бакалавр Спеціальність – А7 Фізична культура і спорт Освітня програма – Фітнес та фізкультурно-оздоровчі технології
Форма здобуття вищої освіти	Денна, заочна
Тип диплому та обсяг освітньої програми	Диплом бакалавра, одиничний, 240 кредитів ЄКТС.
Розрахунковий строк виконання освітньої програми	4 роки
Наявність акредитації	Сертифікат про акредитацію освітньої програми від 27.06.2025 № 17183
Цикл/рівень	Національна рамка кваліфікації України – 6 рівень.
Передумови	Повна загальна середня освіта або ступінь «молодший бакалавр» (освітньо-кваліфікаційний рівень «молодший спеціаліст»), або ступінь «фаховий молодший бакалавр»
Мова(и) викладання	Українська
Строк дії сертифіката про акредитацію освітньої програми	До 01.07.2030
Інтернет-адреса постійного розміщення опису освітньої програми	http://knutd.edu.ua/ekts/

1.2 – Мета освітньої програми

Метою програми є підготовка компетентного, спроможного до конкуренції, фахівця з фітнесу та фізкультурно-оздоровчих технологій, здатного самостійно розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми в процесі професійної діяльності у сфері фізичної культури і спорту.

1.3 – Характеристика освітньої програми

Предметна область	Об'єкти вивчення та діяльності: сфера фізичної культури і спорту 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 або у процесі навчання. Теоретичний зміст предметної області: парадигми, концепції, теорії фізичної культури і спорту; соціально-гуманітарні науки; педагогіка і психологія; основи анатомії, фізіології, біохімії, гігієни, спортивної медицини; загальна теорія здоров'я, здорового способу життя. Методи, методики та технології: загальнонаукові методи пізнання та дослідницької діяльності; спостереження, опитування, тестування та вимірювання у фізичній культурі і спорті; словесні, наочні та практичні методи фізичного виховання та спортивної підготовки; технології організації та проведення фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів; надання долікарської допомоги; інформаційно-комунікаційні технології. Інструменти та обладнання: сучасне інформаційно-комунікативне обладнання; спеціалізоване програмне забезпечення; фізкультурно-спортивне спорядження та обладнання. Програма орієнтована на формування у здобувачів компетентностей щодо набуття глибоких знань, умінь та навичок зі спеціальності.
-------------------	---

	Обов'язкові навчальні модулі – 75%, з них: практична підготовка – 13%, вивчення іноземної мови – 13%. Дисципліни вільного вибору студента – 25% обираються із загального університетського каталогу відповідно до затвердженої процедури в Університеті.
Орієнтація освітньої програми	Освітня-професійна програма підготовки бакалавра.
Основний фокус освітньої програми	Акцент на формуванні та розвитку професійних компетентностей сучасних фахівців із фітнесу та фізкультурно-оздоровчих технологій, здатних ефективно реалізовувати фізкультурно-оздоровчі практики в умовах фітнес-клубів, центрів здоров'я, рекреаційних зон, спортивно-педагогічних та оздоровчих закладів. Ключові слова: фітнес, фізкультурно-оздоровчі технології, здоров'я.
Особливості освітньої програми	Програма спрямована на підготовку здобувачів вищої освіти до використання сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій, зокрема фітнесу, для вирішення спеціалізованих завдань у сфері фізичної культури і спорту з різними групами населення.
1.4 – Придатність випускників до працевлаштування та подальшого навчання	
Придатність до працевлаштування	Випускники, які здобули освітній ступінь бакалавра фізичної культури і спорту за освітньо-професійною програмою «Фітнес та фізкультурно-оздоровчі технології» здатні виконувати зазначену в Національному класифікаторі України: «Класифікатор професій» ДК 003:2010 професійну роботу і можуть обіймати відповідні посади: 3475 – інструктор з фізкультури; інструктор-методист з фізичної культури та спорту; інструктор-методист тренажерного комплексу (залу); інструктор-методист спортивної школи; фітнес-тренер. Фахівець може обіймати посади у спортивних закладах, фізкультурно-оздоровчих організаціях, спортивно-педагогічних закладах, профіль або окремі напрямки діяльності яких відповідають професійній програмі бакалавра.
Академічні права випускників	Можливість навчання за освітньо-науковою та/бо освітньо-професійною програмою другого (магістерського) рівня вищої освіти.
1.5 – Викладання та оцінювання	
Викладання та навчання	Стиль навчання: студентоцентроване, проблемно-орієнтоване, професійно орієнтоване навчання, навчання через навчальну та виробничу практики та самонавчання. Система методів навчання базується на принципах цілеспрямованості й бінарності – активної безпосередньої участі науково-педагогічного працівника і здобувача вищої освіти із застосуванням комунікативного й міждисциплінарного підходів. Освітній процес відбувається із використанням інформаційних та комунікаційних технологій. Форми організації освітнього процесу: лекційне, практичне, семінарське (зокрема інтерактивне) заняття, практична підготовка, консультація, самостійна робота.
Оцінювання	Усні та письмові екзамени, заліки, тестування, есе, курсові роботи, презентації, звіти.
1.6 – Програмні компетентності	
Інтегральна компетентність (ІК)	Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

Загальні компетентності (ЗК)	ЗК 1	Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.
	ЗК 2	Здатність реалізовувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.
	ЗК 3	Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і примножувати досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій.
	ЗК 4	Здатність працювати в команді.
	ЗК 5	Здатність планувати та управляти часом.
	ЗК 6	Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.
	ЗК 7	Здатність спілкуватися іноземною мовою.
	ЗК 8	Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.
	ЗК 9	Навички міжособистісної взаємодії.
	ЗК 10	Здатність бути критичним і самокритичним.
	ЗК 11	Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).
	ЗК 12	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
	ЗК 13	<i>Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.</i>
	ЗК 14	Здатність ухвалювати рішення та діяти, дотримуючись принципу неприпустимості корупції та будь-яких інших проявів недоброчесності.
	ЗК15	<i>Здатність захищати Батьківщину</i>
Фахові компетентності (ФК)	ФК 1	Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.
	ФК 2	Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.
	ФК 3	Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.
	ФК 4	Здатність визначати заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації та форми адаптивного спорту для осіб, що їх потребують.
	ФК 5	Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.
	ФК 6	Здатність до розуміння ретроспективи формування сфери фізичної культури і спорту.
	ФК 7	Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.
	ФК 8	Здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини
	ФК 9	Здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів.
	ФК 10	Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.
	ФК 11	Здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом.
	ФК 12	Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

	ФК 13	Здатність застосовувати сучасні технології управління суб'єктами сфери фізичної культури і спорту.
	ФК 14	Здатність до безперервного професійного розвитку.
	ФК 15	Здатність проведення занять з оздоровчого фітнесу, адаптуючи їх до індивідуальних потреб, цілей і фізичних особливостей клієнтів.
	ФК 16	Здатність організовувати і проводити фізкультурно-оздоровчі заходи для залучення різних груп населення до рухової активності та здорового способу життя.

1.7 – Програмні результати навчання

ПРН 1	Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.
ПРН 2	Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування.
ПРН 3	Уміти обробляти дані з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій.
ПРН 4	Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.
ПРН 5	Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.
ПРН 6	Мати базові знання з проведення досліджень проблем фізичної культури і спорту, підготовки та оформлення наукової праці
ПРН 7	Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.
ПРН 8	Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.
ПРН 9	Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення.
ПРН 10	Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.
ПРН 11	Обґрунтовувати вибір заходів з фізкультурно-спортивної реабілітації та адаптивного спорту.
ПРН 12	Аналізувати процеси становлення та розвитку різних напрямів спорту, олімпійського руху та олімпійської освіти на міжнародному та національному рівнях.
ПРН 13	Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.
ПРН 14	Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.
ПРН 15	Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.
ПРН 16	Надавати долікарську медичну допомогу при невідкладних станах та патологічних процесах в організмі людини.
ПРН 17	Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.
ПРН 18	Аналізувати психічні процеси, стани та властивості людини під час занять фізичною культурою і спортом.
ПРН 19	Аргументувати управлінські рішення для вирішення проблем, які виникають в роботі суб'єктів фізичної культури і спорту; мати навички лідерства.

ПРН 20	Використовувати нормативні та правові акти, що регламентують професійну діяльність.
ПРН 21	Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати
ПРН 22	<i>Розробляти програми, організовувати та проводити заняття різних форм та напрямів оздоровчого фітнесу з урахуванням індивідуальних особливостей, цілей та потреб клієнтів.</i>
ПРН 23	<i>Організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи з метою підвищення рівня залучення різних груп населення до рухової активності.</i>
ПРН 24	Знати основи запобігання корупції, суспільної та академічної доброчесності на рівні, необхідному для формування нетерпимості до корупції та проявів недоброчесної поведінки серед здобувачів освіти та вміти застосовувати їх в професійній діяльності.
ПРН 25	<i>Застосовувати знання, вміння і навички з основ захисту України, військової справи, цивільного захисту населення, домедичної допомоги / Знання загальних правил поведінки та принципів надання допомоги в надзвичайних ситуаціях*.</i>

.8 – Ресурсне забезпечення реалізації програми

Кадрове забезпечення	Всі науково-педагогічні працівники, що забезпечують освітню програму за кваліфікацією, відповідають профілю і напрямку освітніх компонентів, що викладаються; мають необхідний стаж педагогічної роботи та досвід практичної роботи. В процесі організації освітнього процесу залучаються професіонали з досвідом роботи за фахом.
Матеріально-технічне забезпечення	Матеріально-технічне забезпечення дозволяє повністю забезпечити освітній процес протягом всього циклу підготовки за освітньою програмою. Стан приміщень засвідчено санітарно-технічними паспортами, що відповідають чинним нормативним актам.
Інформаційне та навчально-методичне забезпечення	Програма повністю забезпечена навчально-методичним комплексом з усіх компонентів освітньої програми, наявність яких представлена у модульному середовищі освітнього процесу Університету. Всі ресурси науково-технічної бібліотеки доступні через сайт університету: http://knutd.com.ua/university/library/ . Читальний зал забезпечений бездротовим доступом до мережі Інтернет, а електронний репозитарій наукової бібліотеки КНУТД містить понад 6 тисяч найменувань наукових праць: http://er.knutd.com.ua .

1.9 – Академічна мобільність

Внутрішня академічна мобільність	Передбачає можливість академічної мобільності за деякими освітніми компонентами, що забезпечують набуття загальних та/або фахових компетентностей.
Міжнародна академічна мобільність	Програма розвиває перспективи участі та стажування у науково-дослідних проектах та програмах академічної мобільності в Польщі.
Навчання іноземних здобувачів вищої освіти	Навчання іноземних здобувачів вищої освіти здійснюється за акредитованими освітніми програмами.

* - для іноземних здобувачів вищої освіти і студентів заочної форми здобуття вищої освіти.

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

2.1 Перелік освітніх компонентів освітньо-професійної програми першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

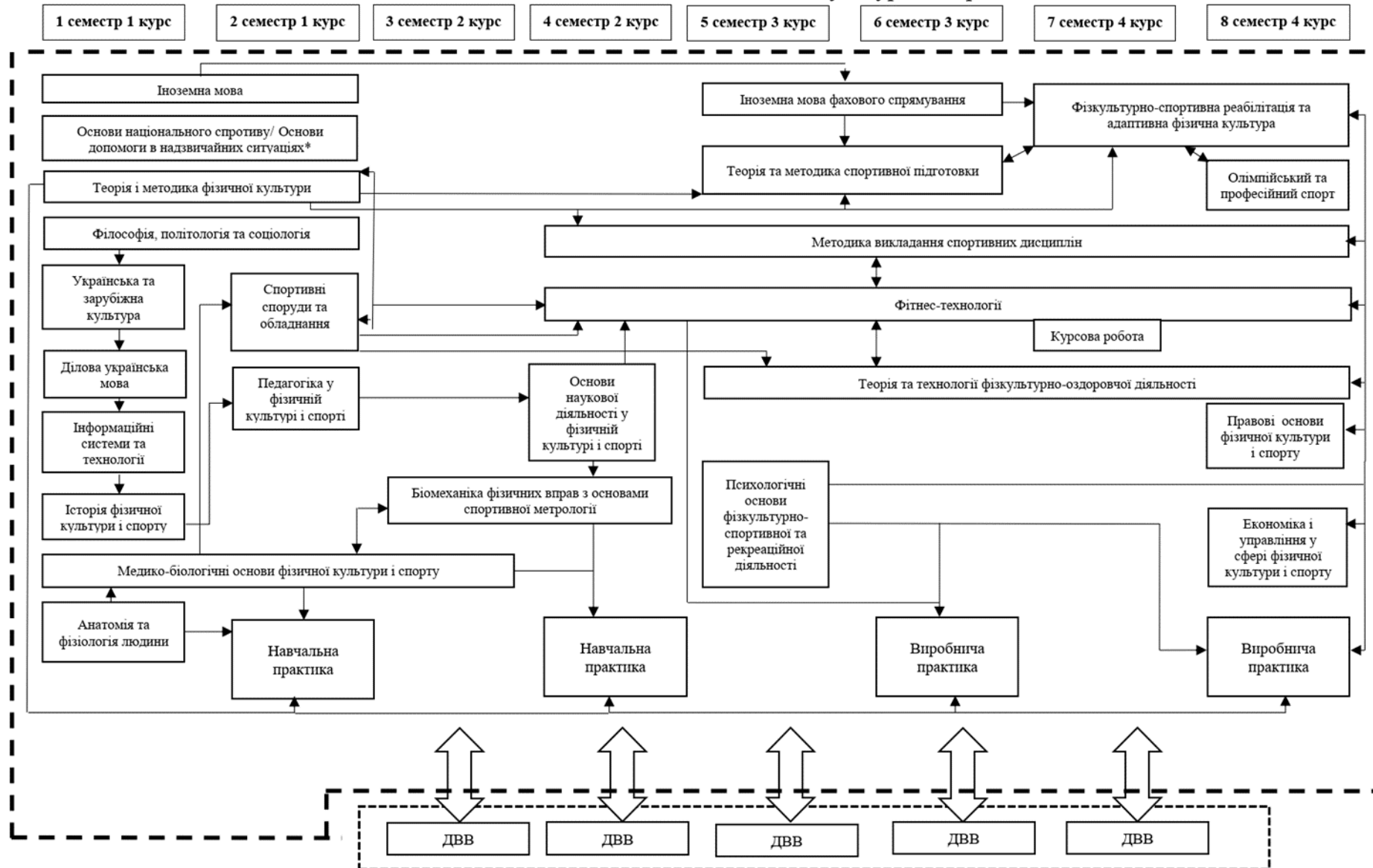
Код	Компоненти освітньої програми (навчальні дисципліни, курсові роботи (проекти), практики, кваліфікаційна робота)	Кількість кредитів	Форма підсумкового контролю
Обов'язкові компоненти освітньої програми			
ОК 1	<u>Українська та зарубіжна культура</u>	2	залік
ОК 2	<u>Іноземна мова</u>	6	екзамен
ОК 3	<u>Ділова українська мова</u>	2	залік
ОК 4	<u>Філософія, політологія та соціологія</u>	4	екзамен
ОК 5	<u>Інформаційні системи та технології</u>	2	залік
ОК 6	<u>Анатомія та фізіологія людини</u>	6	екзамен
ОК 7	<u>Історія фізичної культури і спорту</u>	6	екзамен
ОК 8	<u>Теорія та методика фізичної культури</u>	8	екзамен
ОК 9	<u>Спортивні споруди та обладнання</u>	4	залік
ОК 10	<u>Педагогіка у фізичній культурі і спорті</u>	4	залік
ОК 11	<u>Основи національного спротиву / Основи допомоги в надзвичайних ситуаціях*</u>	5	екзамен
ОК 12	<u>Біомеханіка фізичних вправ з основами спортивної метрології</u>	9	екзамен
ОК 13	<u>Фітнес-технології</u>	16	екзамен
	Курсова робота	1	захист
ОК 14	<u>Методика викладання спортивних дисциплін</u>	15	екзамен
ОК 15	<u>Медико-біологічні основи фізичної культури і спорту</u>	11	екзамен
ОК 16	<u>Психологічні основи фізкультурно-спортивної та рекреаційної діяльності</u>	6	екзамен
ОК 17	<u>Основи наукової діяльності у фізичній культурі і спорті</u>	3	залік
ОК 18	<u>Теорія та технології фізкультурно-оздоровчої діяльності</u>	14	екзамен
ОК 19	<u>Іноземна мова фахового спрямування</u>	4	екзамен
ОК 20	<u>Теорія і методика спортивної підготовки</u>	7	екзамен
ОК 21	<u>Фізкультурно-спортивна реабілітація та адаптивна фізична культура</u>	10	залік
ОК 22	<u>Олімпійський та професійний спорт</u>	4	залік
ОК 23	<u>Правові основи фізичної культури і спорту</u>	3	залік
ОК 24	<u>Економіка і управління у сфері фізичної культури і спорту</u>	4	залік
ОК 25	Навчальна практика	12	залік
ОК 26	Виробнича практика	12	залік
ОК 27	Атестаційний екзамен		екзамен
Загальний обсяг обов'язкових освітніх компонентів		180	
Вибіркові компоненти освітньої програми			
ДВВ	<u>Дисципліни вільного вибору здобувача вищої освіти</u>	60	залік
ЗАГАЛЬНИЙ ОБСЯГ ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ		240	

* - для іноземних здобувачів вищої освіти і студентів заочної та дистанційної форми здобуття вищої освіти.

3. Форма атестації здобувачів вищої освіти

Форми атестації здобувачів вищої освіти	Атестація здійснюється випускника освітньої програми проводиться у формі атестаційного екзамену.
Вимоги до атестаційного екзамену зі спеціальності	Атестаційний екзамен оцінює рівень досягнення результатів навчання, визначених стандартом та цією освітньою програмою. На атестацію винесено питання освітніх компонентів блоку професійної підготовки, що дасть змогу перевірити стан підготовки фахівців, виявити їхнє вміння самостійно розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми в процесі професійної діяльності у сфері фізичної культури і спорту. Атестаційний екзамен має комплексний характер, його програма складається з узагальнених розділів програм профільюючих освітніх компонентів.

2.2 Структурно-логічна схема підготовки бакалаврів за освітньо-професійною програмою Фітнес та фізкультурно-оздоровчі технології зі спеціальності А7 Фізична культура і спорт



* - для іноземних здобувачів вищої освіти і студентів заочної та дистанційної форми здобуття вищої освіти.

4. Матриця відповідності програмних компетентностей компонентам освітньо-професійної програми

	Компетентності																															
	ІК	Загальні														Фахові																
		ЗК 01	ЗК 02	ЗК 03	ЗК 04	ЗК 05	ЗК 06	ЗК 07	ЗК 08	ЗК 09	ЗК 10	ЗК 11	ЗК 12	ЗК 13	ЗК 14	ФК 01	ФК 02	ФК 03	ФК 04	ФК 05	ФК 06	ФК 07	ФК 08	ФК 09	ФК 10	ФК 11	ФК 12	ФК 13	ФК 14	ФК 15	ФК 16	
ОК 1	*	*	*	*			*				*	*																				
ОК 2	*	*						*		*	*		*				*												*			
ОК 3	*	*					*			*																						
ОК 4	*	*	*	*							*	*																				
ОК 5	*	*							*																							
ОК 6	*			*									*									*										
ОК 7	*			*						*											*											
ОК8	*	*												*				*		*					*				*			
ОК9	*	*											*								*					*						
ОК10	*	*				*			*		*	*	*	*										*				*				
ОК11																																
ОК12	*	*				*							*									*	*									
ОК 13	*	*									*		*																*	*	*	
ОК14	*	*											*				*	*						*	*		*		*	*		
ОК15	*			*									*									*		*								
ОК16	*	*									*		*													*						
ОК17	*	*		*				*			*																					
ОК18	*												*				*		*								*		*		*	
ОК19	*	*						*		*	*		*				*												*			
ОК20	*	*											*				*	*		*			*			*						
ОК21	*												*					*														
ОК22	*	*		*								*									*											
ОК23	*		*		*				*	*				*															*			
ОК 24	*	*	*	*	*	*		*					*														*	*				
ОК25	*	*			*								*			*			*		*		*	*				*	*			
ОК26	*	*			*	*			*				*			*	*	*	*	*		*		*	*		*		*	*	*	

5. Матриця забезпечення програмних результатів навчання відповідними компонентами освітньо-професійної програми

	ПРН 1	ПРН 2	ПРН 3	ПРН 4	ПРН 5	ПРН 6	ПРН 7	ПРН 8	ПРН 9	ПРН 10	ПРН 11	ПРН 12	ПРН 13	ПРН 14	ПРН 15	ПРН 16	ПРН 17	ПРН 18	ПРН 19	ПРН 20	ПРН 21	ПРН 22	ПРН 23	ПРН 24	ПРН 25
ОК 1	*			*																					
ОК 2		*		*																					
ОК 3		*																							
ОК 4				*								*					*								
ОК 5			*		*																				
ОК 6														*											
ОК 7	*			*								*													
ОК8		*			*		*			*				*							*				
ОК9					*														*		*				
ОК10					*												*		*		*			*	
ОК11																									*
ОК12			*			*	*			*				*	*						*				
ОК 13		*		*	*		*		*	*			*								*	*			
ОК14		*		*	*		*			*							*		*		*				
ОК15					*				*	*				*	*	*									
ОК16					*				*									*	*		*		*		
ОК17	*		*	*	*	*															*				
ОК18					*		*		*	*			*	*								*	*		
ОК19		*		*																					
ОК20		*			*		*	*							*	*					*				
ОК21					*		*			*	*		*								*				
ОК22	*				*				*			*													
ОК23				*															*	*					
ОК24	*		*		*														*	*	*				
ОК25		*			*				*				*			*					*				
ОК26		*		*	*		*	*	*	*			*			*				*	*	*	*	*	*

6. Хронологія перегляду освітньої програми

Зміни внесені до освітньої програми відповідно до рішення вченої ради факультету культури і культурних індустрій

1. Від 26 червня 2026 р., протокол № 11 (внесено зміни до: переліку компонентів освітньо-професійної програми (внесені зміни в частині назв ОК - введено освітній компонент «Основи національного спротиву» відповідно до наказу КНУТД від 19.06.2026 № 200), оновлено навчальний план ОП та, відповідно, до переліку компонентів освітньо-професійної програми (п.2.1), до структурно-логічної схеми підготовки бакалавра (п.2.2).

ЗАТВЕРДЖЕНО
Рішення Вченої ради КНУДЗ
від "25" 08.2023 року, протокол № 10
Голова Вченої ради



Міністерство освіти і науки України
Київський національний університет технологій та дизайну

НАВЧАЛЬНИЙ ПЛАН

Рівень вищої освіти перший (бакалаврський) (назва рівня вищої освіти) галузь знань 01 Освіта (номер і назва галузі знань)

Спеціальність А7 Фізична культура і спорт (номер і назва спеціальності)

Спеціалізація (за наявності) _____ (номер і назва спеціалізації)

Освітня програма Фітнес та фізкультурно-оздоровчі технології (назва освітньої програми) на основі повної загальної середньої освіти (освітній рівень)

Форма здобуття вищої освіти денна (денна, вечірня, заочна, дистанційна)

I. ГРАФІК ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

Курс	Переселен					Жоьгон					Лыстагад					Грууден					Сонин					Линия					Бурелот					Калон					Травен					Черелот					Линия					Сонин				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52								
1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	1	С	С	С	К	К	К	К	Н	Н	Н	Н	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	С	С	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К						
2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	1	С	С	С	К	К	К	К	Н	Н	Н	Н	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	С	С	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К					
3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	1	С	С	С	К	К	К	К	В	В	В	В	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	С	С	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К					
4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	1	С	С	С	К	К	К	К	В	В	В	В	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	С	С	А	А	-	-	-	-	-	-	-	-	-						

ПОЗНАЧЕННЯ: - - теоретичне навчання, 1 - індивідуальні заняття та консультації, С - екзаменаційна сесія (в т.ч. додаткова для ліквідації академзаборгованостей), Н - навчальна практика, В - виробнича практика, К - канікули, А - атестація

II. ЗВЕДЕНІ ДАНІ ПРО БЮДЖЕТ, тижні

Курс	Теоретичне навчання, індивідуальні заняття та консультації	Екзаменаційна сесія	Практика	Атестація	Дипломна дипломна робота (просек)	Канікули	Разом
1	31	5	4			12	52
2	31	5	4			12	52
3	31	5	4			12	52
4	23	5	4	2		4	38
Разом	116	20	16	2		40	194

III. ПРАКТИКА

Назва практики	Семестр	Тижні
Навчальна	2, 4	8
Виробнича	6, 8	8

IV. АТЕСТАЦІЯ

Форма атестації (атестаційний екзамен, дипломна робота (просек))	Семестр
Атестаційний екзамен	8

Шифр за ОПП	НАЗВА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА	Розподіл за семестрами				Кількість кредитів ЕКТС	Кількість годин					Розподіл кредитів ЕКТС за курсами і семестрами															
		Екзамени	Заліки	Контрольні роботи, розрахунково-графічні роботи	Курсові роботи		Загальний обсяг	Аудиторних			Самостійна робота	I курс				II курс				III курс				IV курс			
								Всього	у тому числі:			Семестри															
									лекції	лабо-ра-торні		прак-тичні (семіна-рські)	Кількість тижнів в семестрі														
													1	2	3	4	5	6	7	8							
													14	14	14	14	14	14	14	14	12						
1. ОБОВ'ЯЗКОВІ КОМПОНЕНТИ ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ																											
OK 1	Українська та зарубіжна культура		1			2	60	24	12		12	36	2														
OK 2	Іноземна мова	2	1			6	180	72			72	108	3	3													
OK 3	Ділова українська мова		1			2	60	24			24	36	2														
OK 4	Філософія, політологія та соціологія	1, 2				4	120	48	24		24	72	2	2													
OK 5	Інформаційні системи та технології		1			2	60	24	12		12	36	2														
OK 6	Анатомія та фізіологія людини	1				6	180	60	24		36	120	6														
OK 7	Історія фізичної культури і спорту	1				6	180	60	24		36	120	6														
OK 8	Теорія та методика фізичної культури	1, 2				8	240	96	48		48	144	3	5													
OK 9	Спортивні споруди та обладнання		2			4	120	48	12		36	72		4													
OK 10	Педагогіка у фізичній культурі і спорті		2			4	120	48	24		24	72		4													
OK 11	Основи національного спортиву	1, 2				5	150	120	60		60	30	2	3													
OK 12	Біомеханіка фізичних вправ з основами спортивної метрології	3, 4				9	270	108	36		72	162			6	3											
OK 13	Фітнес-технології	4,5,6,7,8				16	480	180	60		120	300			3	3	3	4	3								
	Курсова робота				7 КР	1	30				30							1									
OK 14	Методика викладання спортивних дисциплін	4,5,6,7,8				15	450	180	60		120	270			3	3	3	3	3								
OK 15	Медико-біологічні основи фізичної культури і спорту	2, 3	1			11	330	120	48		72	210	2	3	6												
OK 16	Психологічні основи фізкультурно-спортивної та рекреаційної діяльності	3				6	180	60	24		36	120			6												
OK 17	Основи наукової діяльності у фізичній культурі і спорті		4			3	90	36	12		24	54			3												
OK 18	Теорія та технології фізкультурно-оздоровчої діяльності	6, 8	5, 7			14	420	168	72		96	252				5	2	4	3								
OK 19	Іноземна мова фахового спрямування	6	5			4	120	48			48	72				2	2										
OK 20	Теорія і методика спортивної підготовки	5	6			7	210	84	36		48	126				5	2										
OK 21	Фізкультурно-спортивна реабілітація та адаптивна фізична культура	7, 8				10	300	108	48		60	192						6	4								
OK 22	Олімпійський та професійний спорт		8			4	120	48	24		24	72							4								
OK 23	Правові основи фізичної культури і спорту		8			3	90	36	12		24	54							3								
OK 24	Економіка і управління у сфері фізичної культури і спорту		8			4	120	48	24		24	72							4								
OK 25	Навчальна практика		2, 4			12	360					360		6		6											
OK 26	Виробнича практика		6, 8			12	360					360					6			6							
OK 27	Атестаційний екзамени																			А							
Всього обов'язкових компонентів		30	19		1	180	5400	1848	696		1152	3552	30	30	18	18	18	18	18	30							

2. ВИБІРКОВІ КОМПОНЕНТИ ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ																	
ДВВ 1	Дисципліна вільного вибору		3-7		60	1800	600	300		300	1200			12	12	12	12
Всього вибірових компонентів			15		60	1800	600	300		300	1200			12	12	12	12
Разом		30	34	1	240	7200	2448	996		1452	4752	30	30	30	30	30	30
Загальна кількість кредитів												30	30	30	30	30	30
Кількість екзаменів		30										5	5	3	3	3	4
Кількість заліків			34									5	3	3	5	5	4
Кількість розрахункових робіт																	
Кількість курсових робіт				1												1	

Схвалено Вченою радою ФККІ

протокол від "23" 06 2026 р. № 11

Погоджено

Проректор з науково-педагогічної діяльності (освітня діяльність)

Олена ГРИГОРЕВСЬКА

Декан ФККІ

Завідувач кафедри ФВЗ

Гарант освітньої програми

Погоджено;
методичн. НМЦУПФ

Ірина ТРУСОВА

Лілія ТОМІЧ

Лілія ТОМІЧ

Наталія ГІЛБ

На основі повної загальної середньої освіти
(освітній рівень)

Форма здобуття вищої освіти	ЗНОЧНИЙ
-----------------------------	---------

Курс	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
1									Сб	/	/	/	/	С	С	/	/	/	/	/	/	/	/	К	К	К	К	Н	Н	Н	Н	/	/	/	/	С	С	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	К	К	К	К	
2	/	/	/	/	/	С	С	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	К	К	К	К	В	В	В	В	/	/	/	/	С	С	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	К	К	К	К
3	/	/	/	/	/	/	/	/	С	С	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	К	К	К	К	В	В	В	В	/	/	/	/	С	С	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	К	К	К	К
4	/	/	/	/	С	С	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	К	К	К	К	В	В	В	В	/	/	/	/	С	С	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/				

II. ЗВЕДЕННЯ ДАТІВ, ТИЖЕНЬ							
Курс	Самостійна робота, індивідуальні завдання та консультації	Експериментальна робота	Практика	Аудиторія	Виконання кваліфікаційної роботи (проекту)	Канікули	Разом
1	23	5	4			12	44
2	32	4	4			12	52
3	32	4	4			12	52
4	24	4	4	2	6	4	44
Разом	111	17	16	2	6	40	192

Назва пристрою	Семестр	Тижні
Навчальна	2, 4	8
Виробнича	6, 8	8
Разом		16

Форма атестації	Семестр
Атестаційний екзамін	8

V. ПЛАН ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

Шифр за ЄДП	Назва освітнього компонента	Розподіл за семестрами				Кількість кредитів ЄКТС	Кількість годин					Самостійна робота	Розподіл годин за курсами і семестрами									
		Екзамени	Заліки	Контрольні роботи, розрахунково-графічні роботи	Курсові роботи (проекти)		Загальний обсяг	Аудиторних			Всього		у тому числі:	I курс	II курс	III курс	IV курс					
								у тому числі:						Семестри								
														у	I	2	3	4	5	6	7	8
														Кількість днів семі								
														4	15	16	15	14	15	15	14	12

І. Обов'язкові компоненти освітньої програми																				
ОК 1	Українська та зарубіжна культура		1	КТ1		2	60	4	2		2	56	2	2						
ОК 2	Іншомовна мова	2	1	КТ1, КТ2		6	180	14			14	166	2	6	6					
ОК 3	Ділова українська мова		1	КТ1		2	60	4	0		4	56	2	2						
ОК 4	Філософія, політологія та соціологія	1, 2		КТ1, КТ2		4	120	10	4		6	110	2	4	4					
ОК 5	Інформаційні системи та технології		1	КТ1		2	60	4	2		2	56	2	2						
ОК 6	Анатомія та фізіологія людини	1		КТ1		6	180	12	4		8	168	4	8						
ОК 7	Історія фізичної культури і спорту	1		КТ1		6	180	12	4		8	168	4	8						
ОК 8	Теорія та методика фізичної культури	1, 2		КТ1, КТ2		8	240	16	6		10	220	2	4	10					
ОК 9	Спортивні споруди та обладнання		2	КТ2		4	120	10	4		6	110		4	6					
ОК 10	Педагогіка у фізичній культурі і спорті		2	КТ2		4	120	10	4		6	110		4	6					
ОК 11	Основи допомоги в надзвичайних ситуаціях	1, 2		КТ1, КТ2		5	150	10	6		4	140	2	4	4					
ОК 12	Біомеханіка фізичних вправ з основами спортивної метрології	3, 4		КТ1, КТ2		9	270	22	8		14	248			4	8	10			
ОК 13	Фітнес-технології	4, 5, 6, 7, 8		КТ1, КТ2, КТ3, КТ4, КТ5		16	480	36	12		24	444			4	6	6	8	6	
	Курсова робота				КР7	1	30	0				30						1		
ОК 14	Методика викладання спортивних дисциплін	4, 5, 6, 7, 8		КТ1, КТ2, КТ3, КТ4, КТ5		15	450	36	12		24	414			4	6	6	8	6	
ОК 15	Медико-біологічні основи фізичної культури і спорту	2, 3	1	КТ1, КТ2, КТ3		11	330	24	10		14	306	2	4	6	12				
ОК 16	Психологічні основи фізкультурно-спортивної та рекреаційної діяльності	3		КТ1		6	180	12	4		8	168			4	8				
ОК 17	Основи наукової діяльності у фізичній культурі і спорті		4	КТ1		3	90	8	4		4	82			4	4				
ОК 18	Теорія та технології фізкультурно-оздоровчої діяльності	6, 8	5, 7	КТ1, КТ2, КТ3, КТ4, КТ5		14	420	34	14		20	386				4	8	6	10	6
ОК 19	Іноземна мова фахового спрямування	6	5	КТ1, КТ2		4	120	10			10	110				2	4	4		
ОК 20	Теорія і методика спортивної підготовки	5	6	КТ1, КТ2		7	210	16	6		10	194				2	6	8		
ОК 21	Фізкультурно-спортивна реабілітація та адаптивна фізична культура	7, 8		КТ1, КТ2		10	300	22	10		12	278						4	10	8
ОК 22	Олімпійський та професійний спорт		8	КТ1		4	120	10	4		6	110							4	6

ОК 23	Гравесні основи фізичної культури і спорту		8	КТІ		3	90	8	4		4	82						4	4			
ОК 24	Економіка і управління у сфері фізичної культури і спорту		8	КТІ		4	120	10	4		6	110						4	6			
ОК 25	Навчальні проєкти		2, 4			12	360					360			Н		Н					
ОК 26	Виробничі проєкти		6, 8			12	360					360						В	В			
ОК 27	Атестаційний розрахунок											0							А			
Всього обов'язкових компонентів		30	19	45	1	180	5400	354	128	0	226	5042	24	52	50	40	34	30	34	48	42	
2. Вибіркові компоненти освітньої програми																						
ДВВ	Дисципліни вільного вибору		3-7	КТІ-15		60,0	1800	120	60		60	1680			12	24	24	24	24	12		
Всього вибіркових компонентів		0	15	15	0	60,0	1800	120	60	0	60	1680	0	0	12	24	24	24	24	12	0	
Разом освітніх компонентів		30	34	60	1	240,0	7200	474	188	0	286	6722	24	58	62	64	58	54	58	60	42	
Загальна кількість кредитів													30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Кількість екзаменів		30												5	5	3	3	3	4	3	4	
Кількість заліків			34											5	3	3	5	5	5	4	4	
Кількість курсових робіт (проєктів)					1															1		

Схвалено Вченою радою ФККІ
протокол від " 23 - 06 2026 р. № 11

Погоджено
проректор
(підпис)

Олена ГРИГОРЕВСЬКА
(Власне ім'я та ПРЕЗВИЩЕ)

Декан ФККІ

Завідувач кафедри ФВЗ

Гарант освітньої програми
(назва кафедри)

Погоджено
провідний фахівець НМЦУПФ


(підпис)

Ірина ТРУСОВА
(Власне ім'я та ПРЕЗВИЩЕ)


(підпис)

Лілія ТОМІЧ
(Власне ім'я та ПРЕЗВИЩЕ)


(підпис)

Лілія ТОМІЧ
(Власне ім'я та ПРЕЗВИЩЕ)


(підпис)

Ірина ТЕСЛЮЧЕНКО
(Власне ім'я та ПРЕЗВИЩЕ)