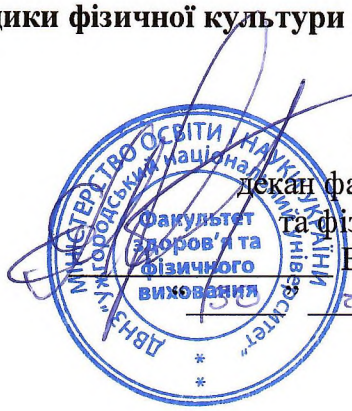
ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УЖГОРОДСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
Кафедра теорії та методики фізичної культури



"ЗАТВЕРДЖУЮ"
декан факультету здоров'я
та фізичного виховання
_____ Едуард СИВОХОП
30 червня 2026 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«ОСНОВИ ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ»

Рівень вищої освіти:	**другий (магістерський) рівень**
Галузь знань:	**А Освіта**
Спеціальність:	**А4 Середня освіта (за предметними спеціальностями**
Предметна спеціальність:	**А4.11 Середня освіта (Фізична культура)**
Освітня програма:	**Фізична культура**
Статус дисципліни:	**вибіркова**
Мова навчання:	**українська**

Ужгород 2026

Робоча програма з курсу **«Основи військово-прикладної фізичної підготовки»** для здобувачів вищої освіти галузі знань А Освіта спеціальності А4 Середня освіта, предметної спеціальності: А4.11 Середня освіта (Фізична культура)

Розробник: **Товт В. А,** доцент, кандидат педагогічних наук, науково-педагогічний працівник кафедри ТМФК.

Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні кафедри теорії та методики фізичної культури
Протокол № 12 від 26 червня 2026 року.

Завідувач кафедри ТМФК_____ Іван МАРІОНДА

Схвалено науково-методичною комісією факультету здоров'я та фізичного виховання
Протокол № 13 від 30 червня 2026 року

Голова науково-методичної комісії_____ Фелікс ФІЛАК

Розробник: Товт Валерій Адальбертович, 2026 р.

ДВНЗ «Ужгородський національний університет», вересень 2026 р.

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

<table>
<tr><td rowspan="2">Найменування показників</td><td colspan="2">Розподіл годин за навчальним планом</td></tr>
<tr><td>Денна форма навчання</td><td>Заочна форма навчання</td></tr>
<tr><td>Кількість кредитів: 4</td><td colspan="2">Рік підготовки:</td></tr>
<tr><td>Загальна кількість годин: 120</td><td>1-й</td><td>1-й</td></tr>
<tr><td>Кількість модулів – 2</td><td colspan="2">Семестр:</td></tr>
<tr><td rowspan="5">Тижневих годин для денної форми навчання: 2
аудиторних – 42/14
самостійної роботи студента – 78</td><td>2-й</td><td>2-й</td></tr>
<tr><td colspan="2">Лекції:</td></tr>
<tr><td>10</td><td>8</td></tr>
<tr><td colspan="2">Практичні (семінарські):</td></tr>
<tr><td>-</td><td>-</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Вид підсумкового контролю: залік</td><td colspan="2">Лабораторні:</td></tr>
<tr><td>32</td><td>6</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Форма підсумкового контролю: усний залік</td><td colspan="2">Самостійна робота:</td></tr>
<tr><td>78</td><td>106</td></tr>
</table>

1. МЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Метою вивчення навчальної дисципліни «Основи військово-прикладної фізичної підготовки» є: *ознайомлення здобувачів з основами теорії і методики проведення військово-прикладної фізичної підготовки та спортивної роботи з військовослужбовцями ЗСУ.*

Відповідно до освітньо-професійної програми, вивчення дисципліни сприяє формуванню у здобувачів вищої освіти таких компетентностей:

Загальних компетентностей (ЗК):
ЗК5. Здатність генерувати нові ідеї (креативність) та приймати обґрунтовані рішення.

Фахових компетентностей (ФК):
ФК5. Здатність формувати мотивацію здобувачів освіти й організовувати їхню пізнавальну діяльність.
ФК15. Здатність планувати освітній процес.
ФК16. Здатність організовувати показові виступи, оздоровчо-розважальні і спортивні заходи з врахуванням національних й регіональних культурних та спортивних особливостей і традицій.

3. ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Передумовами вивчення навчальної дисципліни «Теорія та методика викладання фізичної культури, організація спортивної роботи і показових виступів» є опанування таких навчальних дисциплін (НД) освітньої програми «Фізична культура і спорт» (ОП):

ОК4 «Психологія освітньої діяльності»;
ОК8 «Управління та адміністрування у сфері фізичної культури»;
ОК9 «Методика навчання фізичної культури у закладах загальної середньої освіти».

4. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Відповідно до ОПП, вивчення навчальної дисципліни повинно забезпечити досягнення здобувачами вищої освіти таких програмних результатів навчання (ПРН):

Програмні результати навчання	Шифр ПРН
Бути здатним генерувати нові ідеї (креативність) та приймати обґрунтовані рішення.	РН5
Вміти розробляти та презентувати освітні проєкти, управляти ними та мотивувати виконавців на досягнення спільної мети.	РН6
Бути здатним організовувати освітній процес з фізичного виховання у навчальних закладах, позанавчальну роботу, реалізовувати спортивно-масову та рекреаційно-оздоровчу діяльність.	РН17
Вміти організовувати показові виступи, оздоровчо-розважальні і спортивні заходи з врахуванням національних й регіональних культурних та спортивних особливостей і традицій.	РН23

Очікувані результати навчання, які повинні бути досягнуті здобувачами освіти після опанування вибіркової навчальної дисципліни «Основи військово-прикладної фізичної підготовки»:

Очікувані результати навчання	Шифр ОРН
Володіти сучасними методами і технологіями навчання для ефективного формування у здобувачів освіти та інших категорій громадян грамотності у фізичній культурі, розвитку рухових умінь та навичок і фізичних якостей.	ОРН5

Вміти демонструвати уміння організовувати освітній процес з фізичного виховання у закладах освіти, позанавчальну роботу, спортивно-масову та рекреаційно-оздоровчу діяльність, направлену на зміцнення здоров'я.	ОРН6
Вміти проводити об'єктивне оцінювання і аналіз результатів навчання з фізичної культури та модифікувати навчальну діяльність з урахуванням здібностей та індивідуальних особливостей здобувачів освіти.	ОРН17
Вміти організовувати показові виступи, оздоровчо-розважальні і спортивні заходи з врахуванням національних й регіональних культурних та спортивних традицій.	ОРН23

5. ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ ТА КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання з навчальної дисципліни є:

- результати опитування;
- виконання письмових завдань;
- письмові тести;
- презентації окремих тем навчального матеріалу.

Форми контролю та критерії оцінювання результатів навчання

- Форми поточного контролю: **виконання практичних завдань, відповіді на питання, презентація матеріалів за темою практичного заняття.**
- Форма модульного контролю: **письмове тестування;**
- Форма підсумкового семестрового контролю: **залік.**

Табл. 5.1. Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти (модуль 1)

Поточне оцінювання та самостійна робота							Письмове тестування (бал)	Сума (бал)
Т1*	**Т2***	**Т3***					**60**	**100**
20	20	20	-	-	-	-		

*Т1. Програмно-нормативні засади фізичної підготовки військовослужбовців;
*Т2. Принципи, засоби, методи та сторони методики фізичної підготовки військовослужбовців;
*Т3. Мета, загальні та спеціальні завдання фізичної підготовки в Збройних силах України.

Табл. 5.2. Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти (модуль 2)

Поточне оцінювання та самостійна робота							Письмове тестування (бал)	Сума (бал)
					Т4*	**Т5***	**60**	**100**
-	-	-	-	-	30	30		

*Т4. Форми організації фізичної підготовки в Збройних силах України;
*Т5. Спортивно-масова робота в Збройних силах України;

Критерії модульного поточного оцінювання
(денна форма навчання)

Модульне поточне оцінювання проводиться під час лабораторних занять і складається з оцінок за усні або письмові відповіді з окремих питань по кожній темі занять, оцінок за участь в обговоренні презентаційних матеріалів щодо організації масового спортивного заходу з обраного виду спорту. Максимальна сумарна оцінка за по кожній темі - від 1 до 30 балів, за участь в обговоренні презентації – 1-30 балів. (Критерії оцінювання залишкових знань студентів зазначені в Положенні про організацію навчального процесу).

Критерії оцінювання письмового тестування
(денна форма навчання)

Критеріями оцінювання письмового тестування є кількість правильних відповідей за одним з варіантів тестів. В кожному варіанті є 10 тестових завдань з правильними та неправильними відповідями. Правильна відповідь в кожному окрему тесті оцінюється в 6 балів. За допомогою письмового тестування оцінюється ступінь освоєння пройденого матеріалу за рейтинговою оцінкою. Оцінка за письмове тестування не може перевищувати 60 балів.

Критерії оцінювання модульного контролю
(денна форма навчання)

Критеріями оцінювання модульного контролю є сума балів, набрана за результатами поточного оцінювання та письмового тестування. Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти за кожний модульний контроль, представлені в таблиці 5.1. Якщо оцінка за результатами модульного контролю є меншою 35 балів, студент не допускається до складання екзамену. Якщо оцінка за результатами модульного контролю є рівною або більшою за 35 балів, студент зобов'язаний скласти залік. Якщо оцінка за результатами модульного контролю є рівною або більшою за 60 балів, студент за бажанням може не складати заліку. В цьому випадку модульна оцінка автоматично переноситься у залікову відомість.

Критерії оцінювання підсумкового залікового контролю
(денна та заочна форма навчання)

Залік є підсумковою формою семестрового контролю. Залік проводитися у формі усних відповідей на питання екзаменаційного білету.

Критерії оцінювання усних відповідей на залікові питання:

Оцінку **«зараховано» (90-100 балів, А)** заслуговує студент, який:

- всебічно, систематично і глибоко володіє навчально-програмовим матеріалом;
- вміє самостійно виконувати завдання, передбачені програмою, використовує набуті знання і вміння у нестандартних ситуаціях;
- засвоїв основну і ознайомлений з додатковою літературою, яка рекомендована програмою;
- засвоїв взаємозв'язок основних понять дисципліни та усвідомлює їх значення для професії, яку він набуває;
- вільно висловлює власні думки, самостійно оцінює різноманітні життєві явища і факти, виявляючи особистісну позицію;
- самостійно визначає цілі власної навчальної діяльності, виявив творчі здібності і використовує їх при вивченні навчального матеріалу, проявив схильність до наукової роботи.

Оцінку **«зараховано» (82-89 балів, В)** – заслуговує студент, який:

- повністю опанував і вільно (самостійно) володіє навчально-програмовим матеріалом, в тому числі застосовує його на практиці, має системні знання в достатньому обсязі

відповідно до навчального матеріалу, аргументовано використовує їх у різних ситуаціях;

- має здатність до самостійного пошуку інформації, а також до аналізу, постановки і розв'язування проблем професійного спрямування;
- під час відповіді допустив деякі неточності, які самостійно виправляє, добирає переконливі аргументи на підтвердження вивченого матеріалу;

Оцінку **«зараховано» (74-81 бал, С)** заслуговує студент, який:

- в загальному роботу виконав, але відповідає на екзамені з певною кількістю помилок;
- вміє порівнювати, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача, в цілому самостійно застосовувати на практиці, контролювати власну діяльність;

- опанував навчально-програмовий матеріал, успішно виконав завдання, передбачені програмою, засвоїв основну літературу, яка рекомендована програмою;

Оцінку **«зараховано» (64-73 бали, D)** – заслуговує студент, який:

- знає основний навчально-програмовий матеріал в обсязі, необхідному для подальшого навчання і використання його у майбутній професії;
- виконує завдання непогано, але зі значною кількістю помилок;
- ознайомлений з основною літературою, яка рекомендована програмою;
- допускає на заняттях, чи екзамені помилки при виконанні завдань, але під керівництвом викладача знаходить шляхи їх усунення.

Оцінку **«зараховано» (60-63 бали, E)** – заслуговує студент, який:

- володіє основним навчально-програмовим матеріалом в обсязі, необхідному для подальшого навчання і використання його у майбутній професії, а виконання завдань задовольняє мінімальні критерії. Знання мають репродуктивний характер.

Оцінка **«не зараховано» (35-59 балів, FX) –** виставляється студенту, який:

виявив суттєві прогалини в знаннях основного програмового матеріалу, допустив принципові помилки у виконанні передбачених програмою завдань.

Оцінку **«не зараховано» (35 балів, F)** – виставляється студенту, який:

- володіє навчальним матеріалом тільки на рівні елементарного розпізнавання і відтворення окремих фактів або не володіє зовсім;
- допускає грубі помилки при виконанні завдань, передбачених програмою;
- не може продовжувати навчання і не готовий до професійної діяльності після закінчення університету без повторного вивчення даної дисципліни.

При виставленні оцінки враховуються результати навчальної роботи студента протягом семестру.

6. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

6.1. Зміст навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1.
Лекційний курс

Тема 1. Програмно-нормативні засади фізичної підготовки військовослужбовців
Тема 2. Принципи, засоби, методи та сторони методики фізичної підготовки військовослужбовців
Тема 3. Мета, загальні та спеціальні завдання фізичної підготовки в Збройних силах України
Практичний курс
Тема 1. Програмно-нормативні засади фізичної підготовки військовослужбовців
Тема 2. Принципи, засоби, методи та сторони методики фізичної підготовки військовослужбовців
Тема 3. Мета, загальні та спеціальні завдання фізичної підготовки в Збройних силах України
Модульний контроль 1

Змістовий модуль 2.
Лекційний курс

Тема 5. Форми організації фізичної підготовки в Збройних силах України
Тема 6. Спортивно-масова робота в Збройних силах України
Практичний курс
Тема 5. Особливості планування масових спортивних заходів
Тема 6. Організація суддівства та обслуговування масових спортивних заходів
Модульний контроль 2

6.2. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	лаб	інд	с.р.		л	п	лаб	інд	с.р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Змістовий модуль 1. **Лекційний курс**												
Тема 1. Програмно-нормативні засади фізичної підготовки військовослужбовців	2	2					1	1				
Тема 2. Принципи, засоби, методи та сторони методики фізичної підготовки військовослужбовців	2	2					1	1				
Тема 3. Мета, загальні та спеціальні завдання фізичної підготовки в Збройних силах України	2	2					2	2				
Змістовий модуль 2.												
Тема 5. Форми організації фізичної підготовки в Збройних силах України	2	2					2	2				
Тема 6. Спортивно-масова робота в Збройних силах України	2	2					2	2				
Практичний курс **Змістовий модуль 1.**												
Тема 1. Програмно-нормативні засади фізичної підготовки військовослужбовців	20			6		14	21			1		20
Тема 2. Принципи, засоби, методи та сторони методики фізичної підготовки військовослужбовців	20			6		14	23			1		22
Тема 3. Мета, загальні та спеціальні завдання фізичної підготовки в Збройних силах України	20			6		14	24			2		22
Модульний контроль 1	5			1		4						
Змістовий модуль 2.												
Тема 5. Форми організації фізичної підготовки в Збройних силах України	20			6		14	24			2		22
Тема 6. Спортивно-масова робота в Збройних силах України	20			6		14	24			2		22
Модульний контроль 2	5			1		4						
Усього годин	**120**	**10**		**32**		**78**	**120**	**8**		**6**		**106**

6.3. Теми лабораторних занять

Назва теми	Форма навчання	
	денна	заочна
Тема 1. Програмно-нормативні засади фізичної підготовки військовослужбовців	6	1
Тема 2. Принципи, засоби, методи та сторони методики фізичної підготовки військовослужбовців	6	1
Тема 3. Мета, загальні та спеціальні завдання фізичної підготовки в Збройних силах України	6	2
Модульний контроль 1	1	
Тема 5. Форми організації фізичної підготовки в Збройних силах України	6	2
Тема 6. Спортивно-масова робота в Збройних силах України	6	2
Модульний контроль 2	1	
Усього годин	**32**	**6**

6.4. Самостійна робота

Назва теми	Форма навчання	
	денна	заочна
Тема 1. Програмно-нормативні засади фізичної підготовки військовослужбовців	14	20
Тема 2. Принципи, засоби, методи та сторони методики фізичної підготовки військовослужбовців	14	22
Тема 3. Мета, загальні та спеціальні завдання фізичної підготовки в Збройних силах України	14	22
Модульний контроль 1	4	
Тема 5. Форми організації фізичної підготовки в Збройних силах України	14	22
Тема 6. Спортивно-масова робота в Збройних силах України	14	22
Модульний контроль 2	4	
Усього годин	**32**	**106**

7. ІНСТРУМЕНТИ, ОБЛАДНАННЯ ТА ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ, ВИКОРИСТАННЯ ЯКИХ ПЕРЕДБАЧАЄ НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА (у разі потреби)

Обладнання: **мультимедійне обладнання;**
Програмне забезпечення: **робоча програма; електронні варіанти лекцій, презентації лекційного матеріалу, методичні рекомендації до практичних (семінарських) занять та самостійної роботи, питання до заліку.**

8. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Основна література

1. Військово-прикладна фізична підготовка: навч. посіб./ укладачі В.А. Товт, І. І. Маріонда – Ужгород: «ТОВ «РіК-У».2025. – 138 с. https://dspace.uzhnu.edu.ua/handle/lib/77932
2. Теорія і методика фізичного виховання : Методика фізичного виховання різних груп населення. Підручник для студ-в вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту / Під ред. Т. Ю. Круцевич. К.: НУФВСУ «Олімпійська література», 2008.–Т-2. - С.174 -189.
3. Товт В.А. Фізичне виховання дорослого населення: навч. посіб./ укладачі В.А. Товт, Л.М. Джуган. – Ужгород: «ТОВ "РіК-У"», 2020. - 165 с. – ідентифікатор доступу: https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/28335

Допоміжна література

1. Інструкція з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України, затверджена Наказ Міністерства оборони України від 05 серпня 2021 року N 225 https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1289-21#Text.
2. Нечипоренко Л. А. Фізичне виховання та військово-прикладна підготовка молоді України : [навчально-методичний посібник] / Л.А. Нечипоренко, Я. І. Олексієнко, В. А. Шахматов, О. П. Верещагіна. – Черкаси : ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2017. – 216 с.
3. Концепція розвитку фізичної підготовки і спорту в системі Міністерства оборони України, затверджена наказом Міністерства оборони України № 452 від 28.12.2022 (https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0452322-22#Text).
4. Тести і нормативи для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України / Наказ Міністерства молоді та спорту України 15.12.2016 № 4665 - К., 2016 – 32 с. https://osvita.ua/doc/files/news/550/55099/nakaz_4665.PDF.
5. Настанова з фізичної підготовки у Збройних Силах України (НФП-09), затверджена наказом МО України № 865 від 30.12.2009 р. - 231 с.
6. Настанова з фізичної підготовки у Сухопутних військах Збройних Сил України, затверджена Наказом командувача Сухопутних військ Збройних Сил України 11 грудня 2020 року № 960. – 84 с.
7. Настанова з фізичної підготовки у Військово-Морських Силах ЗСУ, затверджена Наказом Командувача Військово-Морських Сил Збройних Сил України 23 грудня 2020 року № 407. – 56 с.
8. Правила спортивних змагань з військово-спортивних багатоборств затверджені Наказом від 22.04.2014 № 1283 Міністерства молоді та спорту. [Інформаційний ресурс] - http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/z0504-14/page.
9. Про затвердження Кваліфікаційних норм та вимог Єдиної спортивної класифікації України з неолімпійських видів спорту» : Наказ №1305 Міністерства молоді та спорту України від 24.04.14. [Інформаційний ресурс] - http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/z0497-14 .

14. Інформаційні ресурси в мережі Інтернет

1. Електронні варіанти лекцій, презентацій, навчально-методичного забезпечення (сайт електронного навчання ДВНЗ «УжНУ»); https://moodle.uzhnu.edu.ua/course/view.php?id=3464.