



ЕКСТРЕМАЛЬНІ ВИДИ СПОРТУ

Викладач: доктор педагогічних наук, професор Сватъєв Андрій Вячеславович

Кафедра: Фізичної культури і спорту, спортивний корпус, каб. 203-б

E-mail: kafedraops@ukr.net

Телефон: 289-12-63

Інші засоби зв'язку: Moodle, Viber, Telegram

Освітня програма, рівень вищої освіти:	017 «Фізичне виховання» магістр						
Статус дисципліни:	Нормативна						
Кредити ECTS	4	Навч. рік:	2021-2022	Рік навчання	4	Тижні	11
Кількість годин	120	Кількість змістових модулів¹	2	Лекційні заняття – 14 Практичні заняття – 28 Самостійна робота – 78			
Вид контролю:	Залік						
Посилання на курс в Moodle	https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=7024						
Консультації:	дистанційні – ZOOM, за попередньою домовленістю						

ОПИС КУРСУ

Широке поширення і розвиток в сучасному світі екстремальних видів спорту і активних форм відпочинку свідчить про найсильнішому бажанні людини наших днів вийти за грань буденного і відчувати самого себе іншим, подолати пута повсякденності. Екстремальний спорт став за останнє сторіччя улюбленим полем самореалізації представників Заходу, дітей урбаністичного світу, давно забули овіяну сакральністю змагальність традиційного суспільства.

Основними формами вивчення курсу є лекції та практичні заняття. Практичні заняття дозволяють поглибити лекційний курс, узагальнити теоретичний матеріал й заохотити до самостійної роботи. Необхідним елементом успішного засвоєння навчального матеріалу дисципліни є самостійна робота студентів, що сприяє формуванню їх пізнавальних здатностей, спрямовані на постійну самоосвіту та безперервне навчання.

Метою викладання навчальної дисципліни «Екстремальні види спорту» є ознайомлення студентів з теоретичними та методичними основами екстремальних видів спорту та сформувати знання, вміння та навички, що необхідні для успішного навчання та виховання спортсменів-екстремалів й вдосконалення їх технічних характеристик та підготовки до виживання в складних та екстремальних природних ситуаціях.

Основними **завданнями** вивчення дисципліни «Екстремальні види спорту» є сформувати у студентів базис теоретичних знань для вирішення практичних питань організації фізкультурно-спортивних занять та заходів; навчити студентів використовувати науково-методичні знання з метою розробки та реалізації індивідуальних тренувальних програм; поглибити знання та вміння щодо впливу екстремальних видів спорту на розвиток юнацького руху; визначити специфіку властивостей особистості підлітків і юнаків, що займаються екстремальними видами спорту.

ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

¹ 1 змістовий модуль = 15 годин (0,5 кредита ECTS)



У разі успішного завершення курсу студент **зможеться** користуватися спеціальною та науково-методичною літературою з питань методики організації та здійснення спортивної діяльності; правильно себе поводити у критичних ситуаціях; організувати різні види змагань; знати: сутнісні характеристики екстремальності; інноваційні форми дозвілля молоді; еволюцію екстремальних видів спорту; психологічні особливості вольової сфери у осіб, що займаються екстремальними видами спорту; вплив занять екстремальними видами спорту на адаптаційні можливості організму; популярні види спортивного, екстремального і пригродницького туризму; гендерні особливості структури мотивації вибору екстремальних видів спорту.

ОСНОВНІ НАВЧАЛЬНІ РЕСУРСИ

Лекції, плани практичних занять, методичні рекомендації до виконання індивідуальних завдань та групових творчих проєктів розміщені на платформі Moodle:

Базовий навчальний посібник чи підручник, матеріали на платформі Moodle

<https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=7024>

КОНТРОЛЬНІ ЗАХОДИ

Поточні контрольні заходи

Обов'язкові види роботи:

Експрес-опитування (тах 2 бали) – на кожному практичному занятті.

Робота у групі над розв'язанням практичного завдання, поставленого викладачем (тах 3 бали) – на кожному практичному занятті.

Письмова контрольна робота (тах 8 балів) – двічі на семестр, наприкінці кожного змістового модулю курсу. Контрольна робота складається з двох питань (тах 4 бали кожне) – теоретичного (дати визначення терміну, розкрити сутність поняття) та практичного (уміти виконати практичне завдання, що зазначене у методичному посібнику для кожної теми).

Поточний тестовий контроль з кожного розділу (тах 10 балів) – двічі на семестр, наприкінці кожного змістового модулю курсу.

Додаткові види роботи:

Індивідуальне письмове завдання у вигляді реферату або аргументативного есе (тах 4 бали) виконується за бажанням студента. Теми рефератів та есе на вибір студента зазначені у планах практичних завдань у розділі «Індивідуальне письмове завдання». Гранична кількість індивідуальних письмових завдань – не більше 1 реферату та 1 есе за семестр. Усі письмові завдання подаються виключно через платформу Moodle.

Реферат передбачає реферування (себто, стислий переказ основних положень, дотичних до теми) двох актуальних (опублікованих не раніше ніж за 5 років та таких, що мають високий індекс цитування) наукових статей, опублікованих у зарубіжних фахових виданнях мовою, яку вивчає студент. Обсяг реферату – до 5000 знаків. Пряме цитування реферованих джерел заборонене. Перелік реферованих джерел оформлюється за зразком:

https://moodle.znu.edu.ua/pluginfile.php?file=/245395/mod_resource/content/1/priklad_i_oformlen_literat_ur.pdf

Підсумкові контрольні заходи:

Усна відповідь на заліку (тах 20 балів) передбачає розгорнуте висвітлення двох питань: теоретичного (тах 10 балів) й практичного (тах 10 балів). Перелік питань див. на сторінці курсу у Moodle <https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=7024>

Індивідуальне завдання (ІДЗ). Тема ІДЗ обирається впродовж перших двох тижнів семестру з переліку запропонованих тем за посиланням (тах 20 балів):

<https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=7024>



Публічний захист є обов'язковою вимогою для зарахування результатів за даними видами робіт. Результати ІДЗ можуть стати основою для доповідей на студентських науково-практичних конференціях.

Контрольний захід		Термін виконання	% від загальної оцінки
Поточний контроль (max 60%)			
Змістовий модуль 1 (розділ 1)	Експрес-опитування	Семінари 1,2,3	6
	Групова робота на лабораторному занятті	Семінари 1,2,3	12
	Поточний тестовий контроль	Тиждень 6	8
	Письмова контрольна робота	Тиждень 1-6	4
Змістовий модуль 2 (розділ 2)	Експрес-опитування	Семінари 4,5,6	6
	Групова робота на лабораторному занятті	Семінари 4,5,6	12
	Поточний тестовий контроль	Тиждень 11	8
	Письмова контрольна робота	Тиждень 11	4
Підсумковий контроль (max 40%)			
Іспит			20
Захист індивідуального завдання або групового проекту			20
Разом			100%

Шкала оцінювання: національна та ECTS

За шкалою ECTS	За шкалою університету	За національною шкалою	
		Екзамен	Залік
A	90 – 100 (відмінно)	5 (відмінно)	Зараховано
B	85 – 89 (дуже добре)	4 (добре)	
C	75 – 84 (добре)		
D	70 – 74 (задовільно)	3 (задовільно)	
E	60 – 69 (достатньо)		
FX	35 – 59 (незадовільно – з можливістю повторного складання)	2 (незадовільно)	Не зараховано
F	1 – 34 (незадовільно – з обов'язковим повторним курсом)		

РОЗКЛАД КУРСУ ЗА ТЕМАМИ І КОНТРОЛЬНІ ЗАВДАННЯ

Тиждень і вид заняття	Тема заняття	Контрольний захід	Кількість балів
Змістовий модуль 1			



Тиждень 1 Лекція 1	Екстремальні види спорту історія виникнення і сутність		
Тиждень 1 Практичне заняття 1	Пристрасть до екстремальності	<i>Експрес-опитування. Робота у групах: питання-відповідь-обговорення</i>	5
Тиждень 2 Лекція 2	Основні напрями неолімпійського спорту		
Тиждень 2 Практичне заняття 2	Види екстремального спорту (водні)	<i>Експрес-опитування. Робота у групах: питання-відповідь-обговорення</i>	5
Тиждень 3 Лекція 3	Екстремальний спорт проблема критеріїв		
Тиждень 3 Семінар 3	Види екстремального спорту (наземні)	<i>Експрес-опитування. Робота у групах: питання-відповідь-обговорення</i>	5
Змістовий модуль 2			
Тиждень 4 Лекція 4	Екстремальний спорт класифікація		
Тиждень 4 Практичне заняття 4	Види екстремального спорту (повітряні)	<i>Експрес-опитування. Робота у групах: питання-відповідь-обговорення</i>	5
Тиждень 5 Лекція 5	Потяг до ризикованої поведінки		
Тиждень 5 Семінар 5	Види екстремального спорту (горні)	<i>Експрес-опитування. Робота у групах: питання-відповідь-обговорення</i>	5
Тиждень 6 Лекція 6	Особливості мотиваційної сфери осіб, що займаються екстремальними видами спорту		
Тиждень 6 Семінар 6	Види екстремального спорту (екзотичні)	<i>Експрес-опитування. Робота у групах: питання-відповідь-обговорення</i>	5
Тиждень 7 Лекція 7	Екстремальні види спорту як модель адаптації в умовах психоемоційного стресу		
Тиждень 7 Семінар 7	Екстремальність та гуманізм у спортивній діяльності	<i>Експрес-опитування. Робота у групах: питання-відповідь-обговорення</i>	5

ОСНОВНІ ДЖЕРЕЛА

1. Бабкин А.В. Специальные виды туризма. Ростовна-Дону: Феникс, 2008. 252 с.
2. Волович В.Г. Человек в экстремальных условиях природной среды. М., 1983. 120 с.
3. Гант Е.Е. Особенности самооценки личности спортсменов в экстремальных ситуациях спортивной деятельности. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків, 2012. Вип. 1. С. 137-143.



- Егоров А.Ю., Чайка Ж.Ю. Использование экстремальных видов спорта для профилактики аддиктивного поведения. *Образование в России : медико-психологический аспект : материалы конф. / Калужский гос. пед. ун-т.* Калуга, 2003. С. 186-192.
- Зуев В.Н., Иванов В.А. Ценностные ориентации при выборе спортивных субкультур экстремальной направленности. *Теория и практика физической культуры.* 2013. №12. С. 14-16.
- Карпов В.Ю. Современные виды двигательной активности в имиджологии и формировании здорового образа женщины. *Имидж женщины XXI века: здоровье, образование, успех : сб. науч. тр. / Академия имиджологии.* М., 2015. С. 51-57.
- Лопес Б.; Маккормак Ли. Мастерство езды на маунтинбайке. М., 2006. 119 с.
- Основы психофизиологии экстремальной деятельности: курс лекций; под ред. А.Н. Блеера. М.: ООО «Анита Пресс», 2006. 380 с.
- Тимофеев А.И., Кузнецова В.В. Душа экстремала и мир экстрима (философско-антропологические аспекты спонтанной экстремальной деятельности). СПб. : Изд-во Русск. христианск. гуманитар. акад., 2014. 261 с.
- Хаттинг Гарт. Альпинизм. Техника восхождений, ледолазания, скалолазания. Гарт Хаттинг. М.: ГРАНД-ФАИР, 2008. 198с.
- Энциклопедия экстремального спорта. М.: Изд-во ЭКСПО Пресс, 2002. 256с.

РЕГУЛЯЦІЇ І ПОЛІТИКИ КУРСУ²

Відвідування занять. Регуляція пропусків.

Інтерактивний характер курсу передбачає обов'язкове відвідування практичних занять. Студенти, які за певних обставин не можуть відвідувати практичні заняття регулярно, мусять впродовж тижня узгодити із викладачем графік індивідуального відпрацювання пропущених занять. Окремі пропущені завдання мають бути відпрацьовані на найближчій консультації впродовж тижня після пропуску. Відпрацювання занять здійснюється усно у формі співбесіди за питаннями, визначеними планом заняття. В окремих випадках дозволяється письмове відпрацювання шляхом виконання індивідуального письмового завдання.

Студенти, які станом на початок екзаменаційної сесії мають понад 70% невідпрацьованих пропущених занять, до відпрацювання не допускаються.

Політика академічної доброчесності

Усі письмові роботи, що виконуються слухачами під час проходження курсу, перевіряються на наявність плагіату за допомогою спеціалізованого програмного забезпечення UniCheck. Відповідно до чинних правових норм, плагіатом вважатиметься: копіювання чужої наукової роботи чи декількох робіт та оприлюднення результату під своїм іменем; створення суміші власного та запозиченого тексту без належного цитування джерел; рерайт (перифразування чужої праці без згадування оригінального автора). Будь-яка ідея, думка чи речення, ілюстрація чи фото, яке ви запозичуєте, має супроводжуватися посиланням на періоджерело. Приклади оформлення цитувань див. на Moodle: <https://moodle.znu.edu.ua/mod/resource/view.php?id=103857>

Виконавці індивідуальних дослідницьких завдань обов'язково додають до текстів своїх робіт власноруч підписану Декларацію академічної доброчесності (див. посилання у Додатку до силабусу).

Роботи, у яких виявлено ознаки плагіату, до розгляду не приймаються і відхиляються без права перескладання. Якщо ви не впевнені, чи підпадають зроблені вами запозичення під визначення плагіату, будь ласка, проконсультуйтеся з викладачем.

² Тут зазначається все, що важливо для курсу: наприклад, умови допуску до лабораторій, реактивів тощо. Викладач сам вирішує, що треба знати студенту для успішного проходження курсу!



Висока академічна культура та європейські стандарти якості освіти, яких дотримуються у ЗНУ, вимагають від дослідників відповідального ставлення до вибору джерел. Посилання на такі ресурси, як Wikipedia, бази даних рефератів та письмових робіт (Studopedia.org та подібні) є неприпустимим. Рекомендовані бази даних для пошуку джерел:

Електронні ресурси Національної бібліотеки ім. Вернадського: <http://www.nbu.gov.ua>

Цифрова повнотекстова база даних англomовної наукової періодики JSTOR: <https://www.jstor.org/>

Використання комп'ютерів/телефонів на занятті

Використання мобільних телефонів, планшетів та інших гаджетів під час лекційних та практичних занять дозволяється виключно у навчальних цілях (для уточнення певних даних, перевірки правопису, отримання довідкової інформації тощо). Будь ласка, не забувайте активувати режим «без звуку» до початку заняття.

Під час виконання заходів контролю (термінологічних диктантів, контрольних робіт, іспитів) використання гаджетів заборонено. У разі порушення цієї заборони роботу буде анульовано без права перескладання.

Комунікація

Базовою платформою для комунікації викладача зі студентами є Moodle.

Важливі повідомлення загального характеру – зокрема, оголошення про терміни подання контрольних робіт, коди доступу до сесій у Cisco Webex та ін. – регулярно розміщуються викладачем на форумі курсу. Для персональних запитів використовується сервіс приватних повідомлень. Відповіді на запити студентів подаються викладачем впродовж трьох робочих днів. Для оперативного отримання повідомлень про оцінки та нову інформацію, розміщену на сторінці курсу у Moodle, будь ласка, переконайтеся, що адреса електронної пошти, зазначена у вашому профайлі на Moodle, є актуальною, та регулярно перевіряйте папку «Спам».

Якщо за технічних причин доступ до Moodle є неможливим, або ваше питання потребує термінового розгляду, направте електронного листа з позначкою «Важливо» на адресу

liagal@ukr.net. У листі обов'язково вкажіть ваше прізвище та ім'я, курс та шифр академічної групи.



ДОДАТОК ДО СИЛАБУСУ ЗНУ – 2020-2021 рр.

ГРАФІК НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ 2020-2021 н. р. (посилання на сторінку сайту ЗНУ)

АКАДЕМІЧНА ДОБРОЧЕСНІСТЬ. Студенти і викладачі Запорізького національного університету несуть персональну відповідальність за дотримання принципів академічної доброчесності, затверджених **Кодексом академічної доброчесності ЗНУ**: <https://tinyurl.com/ya6yk4ad>. Декларація академічної доброчесності здобувача вищої освіти (додається в обов'язковому порядку до письмових кваліфікаційних робіт, виконаних здобувачем, та засвідчується особистим підписом): <https://tinyurl.com/y6wzzlu3>.

НАВЧАЛЬНИЙ ПРОЦЕС ТА ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЯКОСТІ ОСВІТИ. Перевірка набутих студентами знань, навичок та вмінь (атестації, заліки, іспити та інші форми контролю) є невід'ємною складовою системи забезпечення якості освіти і проводиться відповідно до *Положення про організацію та методiku проведення поточного та підсумкового семестрового контролю навчання студентів ЗНУ*: <https://tinyurl.com/y9tve4lk>.

ПОВТОРНЕ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІН, ВІДРАХУВАННЯ. Наявність академічної заборгованості до 6 навчальних дисциплін (в тому числі проходження практики чи виконання курсової роботи) за результатами однієї екзаменаційної сесії є підставою для надання студенту права на повторне вивчення зазначених навчальних дисциплін. Порядок повторного вивчення визначається *Положенням про порядок повторного вивчення навчальних дисциплін та повторного навчання у ЗНУ*: <https://tinyurl.com/y9pkmp5>. Підстави та процедури відрахування студентів, у тому числі за невиконання навчального плану, регламентуються *Положенням про порядок переведення, відрахування та поновлення студентів у ЗНУ*: <https://tinyurl.com/yvcds57la>.

НЕФОРМАЛЬНА ОСВІТА. Порядок зарахування результатів навчання, підтверджених сертифікатами, свідоцтвами, іншими документами, здобутими поза основним місцем навчання, регулюється *Положенням про порядок визнання результатів навчання, отриманих у неформальній освіті*: <https://tinyurl.com/y8gbt4xs>.

ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТІВ. Порядок і процедури врегулювання конфліктів, пов'язаних із корупційними діями, зіткненням інтересів, різними формами дискримінації, сексуальними домаганнями, міжособистісними стосунками та іншими ситуаціями, що можуть виникнути під час навчання, регламентуються *Положенням про порядок і процедури вирішення конфліктних ситуацій у ЗНУ*: <https://tinyurl.com/yvfw9v>. Конфліктні ситуації, що виникають у сфері стипендіального забезпечення здобувачів вищої освіти, вирішуються стипендіальними комісіями факультетів, коледжів та університету в межах їх повноважень, відповідно до: *Положення про порядок призначення і виплати академічних стипендій у ЗНУ*: <https://tinyurl.com/yd6bq6p9>; *Положення про призначення та виплату соціальних стипендій у ЗНУ*: <https://tinyurl.com/y9r5dpwh>.

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА. Телефон довіри практичного психолога (061)228-15-84 (щоденно з 9 до 21).

ЗАПОБІГАННЯ КОРУПЦІЇ. Уповноважена особа з питань запобігання та виявлення корупції (Воронков В. В., 1 корп., 29 каб., тел. +38 (061) 289-14-18).

РІВНІ МОЖЛИВОСТІ ТА ІНКЛЮЗИВНЕ ОСВІТНЄ СЕРЕДОВИЩЕ. Центральні входи усіх навчальних корпусів ЗНУ обладнані пандусами для забезпечення доступу осіб з інвалідністю та інших маломобільних груп населення. Допомога для здійснення входу у разі потреби надається черговими охоронцями навчальних корпусів. Якщо вам потрібна спеціалізована допомога, будь-ласка, зателефонуйте (061) 228-75-11 (начальник охорони). Порядок супроводу (надання допомоги) осіб з інвалідністю та інших маломобільних груп населення у ЗНУ: <https://tinyurl.com/ydhcsagx>.

РЕСУРСИ ДЛЯ НАВЧАННЯ. Наукова бібліотека: <http://library.znu.edu.ua>. Графік роботи абонементів: понеділок – п'ятниця з 08.00 до 17.00; субота з 09.00 до 15.00.

ЕЛЕКТРОННЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАВЧАННЯ (MOODLE): <https://moodle.znu.edu.ua>

Якщо забули пароль/логін, направте листа з темою «Забув пароль/логін» за адресами:

- для студентів ЗНУ - moodle.znu@gmail.com, Савченко Тетяна Володимирівна
 - для студентів Інженерного інституту ЗНУ - alexvask54@gmail.com, Василенко Олексій Володимирович
- У листі вкажіть: прізвище, ім'я, по-батькові українською мовою; шифр групи; електронну адресу.

Якщо ви вказували електронну адресу в профілі системи Moodle ЗНУ, то використовуйте посилання для відновлення паролю <https://moodle.znu.edu.ua/mod/page/view.php?id=133015>.

Центр інтенсивного вивчення іноземних мов: <http://sites.znu.edu.ua/child-advance/>

Центр німецької мови, партнер Гете-інституту: <https://www.znu.edu.ua/ukr/edu/ocnu/nim>

Школа Конфуція (вивчення китайської мови): <http://sites.znu.edu.ua/confucius>