

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ'Я
ТА ТУРИЗМУ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан факультету фізичного виховання,
здоров'я та туризму

_____ М. В.Маліков
«_____» _____ 202_____

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ЕКСТРЕМАЛЬНІ ВИДИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І ТУРИЗМУ
підготовки бакалаврів
денної форми здобуття освіти

освітньо-професійна програма Фізичне виховання
спеціалізації / предметної спеціальності _____
(шифр і назва)

спеціальності 014 Середня освіта
галузі знань 01 Освіта/Педагогіка

ВИКЛАДАЧ: Товстоп'ятко Федір Федорович, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту

Обговорено та ухвалено
на засіданні кафедри _____

Погоджено
Гарант освітньо-професійної програми _____

Протокол № _____ від “___” _____ 202_ р.
Завідувач кафедри _____

(підпис) (ініціали, прізвище)

(підпис) (ініціали, прізвище)

2025 рік



Зв'язок з викладачем (викладачами): tovstopatkofedor@gmail.com

Е-mail: tovstopatkofedor@gmail.com

Телефон: (061) 228-75-18 (кафедра)

Інші засоби зв'язку: : Moodle (форум курсу, приватні повідомлення), Zoom, Viber, Telegram

Кафедра Теорії і методики фізичної культури і спорту, вул. Дніпровська, 33 (IV навчальний корпус, ауд. 303)

1. Опис навчальної дисципліни

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.

2. Паспорт навчальної дисципліни

Нормативні показники	денна форма здобуття освіти	заочна форма здобуття освіти
Статус дисципліни	Обов'язкова	
Семестр	8-й	-й
Кількість кредитів ECTS	5	
Кількість годин	150	
Лекційні заняття		год.
Семінарські заняття		год.
Практичні заняття		год.
Лабораторні заняття	40 год	год.
Самостійна робота	110 год	год.
Консультації	за попередньою домовленістю за електронною поштою	
Вид підсумкового семестрового контролю:	залік	
Посилання на електронний курс у СЕЗН ЗНУ (платформа Moodle)	https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=16591	



3. Методи досягнення запланованих освітньою програмою компетентностей і результатів навчання

Результати навчання та компетентності	Методи навчання / форми і методи оцінювання
Загальні компетентності	
ЗК 2. Знання і розуміння значення та змісту обраної професії; основних концепцій та базових понять у фізичній культурі і спорті, історії розвитку, основ гігієни праці.	Мозковий штурм, групова дискусія, виконання лабораторної роботи, виконання самостійної роботи / Поточний контроль: оцінювання участі в мозковому штурмі, груповій роботі, дискусії, захист самостійних робіт, опитування, тестування Підсумковий контроль: захист індивідуального завдання, тестування
ЗК 4. Здатність до організаційної роботи, взаємодії в колективі, вміння враховувати психоемоційні особливості окремих осіб, зокрема, та колективу, загалом.	Мозковий штурм, групова дискусія, виконання лабораторної роботи, виконання самостійної роботи / Поточний контроль: оцінювання участі в мозковому штурмі, груповій роботі, дискусії, захист самостійних робіт, опитування, тестування Підсумковий контроль: захист індивідуального завдання, тестування
ЗК 8. Здатність працювати в команді, виконувати роботу в групі під керівництвом лідера, мати навички, що демонструють здатність до врахування вимог трудової дисципліни і інтересів колективу.	Мозковий штурм, групова дискусія, виконання лабораторної роботи, виконання самостійної роботи / Поточний контроль: оцінювання участі в мозковому штурмі, груповій роботі, дискусії, захист самостійних робіт, опитування, тестування Підсумковий контроль: захист індивідуального завдання, тестування
СК 1. Здатність формувати в учнів предметні компетентності з фізичного виховання, медикобіологічних та психологічних основ і технологій розвитку рухових умінь і навичок та фізичних якостей, санітарно-гігієнічних основ діяльності у сфері фізичної культури.	Мозковий штурм, групова дискусія, виконання лабораторної роботи, виконання самостійної роботи / Поточний контроль: оцінювання участі в мозковому штурмі, груповій роботі, дискусії, захист самостійних робіт, опитування, тестування Підсумковий контроль: захист індивідуального завдання, тестування
СК 5. Здатність до володіння педагогічними, медикобіологічними, інформаційними технологіями для формування здорового способу життя, розвитку рухових умінь і навичок, розвитку фізичних (рухових) якостей у представників різних груп населення і самостійної розробки методик і технологій для інтегрального гармонійного розвитку людини	Мозковий штурм, групова дискусія, виконання лабораторної роботи, виконання самостійної роботи / Поточний контроль: оцінювання участі в мозковому штурмі, груповій роботі, дискусії, захист самостійних робіт, опитування, тестування Підсумковий контроль: захист індивідуального завдання, тестування

СК 6. Здатність до аналізу, систематизації та оцінки педагогічного досвіду, здатність до розробки методики та технологій для розвитку рухових умінь і навичок та фізичних (рухових) якостей) на основі розуміння і застосування положень фізіології, морфології, біохімії, біомеханіки.	Мозковий штурм, групова дискусія, виконання лабораторної роботи, виконання самостійної роботи / Поточний контроль: оцінювання участі в мозковому штурмі, груповій роботі, дискусії, захист самостійних робіт, опитування, тестування Підсумковий контроль: захист індивідуального завдання, тестування
СК 7. Здатність оволодівати базовими і новими видами фізкультурної діяльності.	Мозковий штурм, групова дискусія, виконання лабораторної роботи, виконання самостійної роботи / Поточний контроль: оцінювання участі в мозковому штурмі, груповій роботі, дискусії, захист самостійних робіт, опитування, тестування Підсумковий контроль: захист індивідуального завдання, тестування
СК 9. Здатність здійснювати профілактику травматизму, забезпечувати охорону життя і здоров'я дітей.	Мозковий штурм, групова дискусія, виконання лабораторної роботи, виконання самостійної роботи / Поточний контроль: оцінювання участі в мозковому штурмі, груповій роботі, дискусії, захист самостійних робіт, опитування, тестування Підсумковий контроль: захист індивідуального завдання, тестування
СК 11. Здатність самостійно проводити заняття з в шкільній секції спортивного напрямку, здійснювати профілактику травматизму.	Мозковий штурм, групова дискусія, виконання лабораторної роботи, виконання самостійної роботи / Поточний контроль: оцінювання участі в мозковому штурмі, груповій роботі, дискусії, захист самостійних робіт, опитування, тестування Підсумковий контроль: захист індивідуального завдання, тестування
СК 12. Здатність виховувати в учнів соціальноособистісні якості: цілеспрямованість, організованість, працьовитість, відповідальність, громадянськість, комунікативність	Мозковий штурм, групова дискусія, виконання лабораторної роботи, виконання самостійної роботи / Поточний контроль: оцінювання участі в мозковому штурмі, груповій роботі, дискусії, захист самостійних робіт, опитування, тестування Підсумковий контроль: захист індивідуального завдання, тестування

4. Зміст навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Теоретичні основи екстремального туризму.

Змістовий модуль 2. Аналіз та особливості форм екстремального туризму

Змістовий модуль 3. Розвиток екстремального туризму в Україні.

Змістовий модуль 4. Ризики та їх уникнення в екстремальному туризмі в Україні.

5. Теми практичних /семінарських/лабораторних занять

Вид заняття	Назва теми	Кількість Годин		Згідно з Розкладом
		О/д.ф.	О/д.ф.	
Лабораторне заняття 1	Тема Історія виникнення і сутність. Завдання: ознайомлення з: 1. Субкультура екстремалів операціоналізація поняття 2. Сутнісні характеристики екстремальності.	3		1 раз на 2 тижні
Самостійна робота 1	1. Визначити сутність понять. 2. Визначити типи екстремальної свідомості. 3. Визначити типи екстремальної свідомості. За Н.Г.Волковою. 4. Охарактеризувати типи екстремальної свідомості, і чого можна досягти при впливі на яке-небудь з них. 5. Описати як може змінитися стан екстремальності індивіда. 6. Підготувати доповідь на тему: «У пошуках екстриму перші іноземці, підкорили центр Азії».		10	
Лабораторне заняття 2	Тема Основні напрямки неолімпійського спорту. Завдання: ознайомлення з 1. Основні напрями неолімпійського спорту 2. Еволюція екстремальних видів спорту на літніх і зимових олімпійських іграх 3. Моделі розвитку сучасних екстремальних видів спорту	3		1 раз на 2 тижні
Самостійна робота 2	1. Заповніть таблицю та проаналізуйте потреби в житті людини за теорією поданих фахівців обов'язково викажить власну думку. 2. Встановлення відповідностей 3. Перерахування людських потреб згідно ієрархії. 4. Дати повну характеристику одного з запропонованих видів спорту. 5. Визначення ступеня задоволення основних потреб		10	
Лабораторне заняття 3	Тема Теоретичні основи екстремального спорту. Завдання: ознайомлення з 1. Спорт - один з видів екстремальної діяльності 2. Екстремальний спорт: проблема критеріїв	3		1 раз на 2 тижні
Самостійна робота 3	1. Дайте відповідь на запитання до лекції. 2. Визначте сутність поняття екстремальний спорт		10	

Лабораторне заняття 4	Тема Екстремальний спорт: класифікація. Завдання: ознайомлення з 1. Наукові підходи до класифікації неолімпійських видів спорту 2. Класифікація видів спорту за ступенем екстремальності 3. Психологічна класифікація видів спорту за рівнем екстремальності 4. Методологія відбору та використання екстремальних видів спорту в професійно-прикладній фізичній підготовці 5. Класифікація екстремального туризму 6. Принцип класифікації гірських видів спорту за ступенем екстремальності і психологічної напруженості діяльності	3		1 раз на 2 тижні
Самостійна робота 4	1. Дайте відповідь на запитання до лекції. 2. Визначте сутність понять.		10	
Лабораторне заняття 5	Тема Потяг до ризикованої поведінки. Завдання : ознайомлення з 1. Адиктивне ризикова поведінка як прояв зниження інстинкту самозбереження 2.Взаємозв'язок характеристики «пошук відчуттів» з характеристиками самозбережувальної поведінки	3		1 раз на 2 тижні
Самостійна робота 5	Заповніть таблицю та знайдіть 5 великих мандрівників, чиї подорожі вплинули на історію розвитку людства		5	
Лабораторне заняття 6	Тема Особливості мотиваційної сфери осіб, що займаються екстремальними видами спорту. Завдання: ознайомлення з 1. Гендерні особливості структури мотивації вибору екстремальних видів спорту 2. Темперамент і захопленість екстремальними видами спорту. 3. Мотиваційна спрямованість жінок в екстремальній спортивній діяльності	3		1 раз на 2 тижні
Самостійна робота 6	1. Дайте відповідь на запитання до лекції. 2. Заповніть таблицю та знайдіть найвідоміших мандрівників в світовій історії		5	
Лабораторне заняття 7	Тема Екстремальні види спорту як модель адаптації в умовах психоемоційного стресу. Завдання: ознайомлення з екстремальними ситуаціями в спорті	3		1 раз на 2 тижні
Самостійна робота 7	Заповніть таблицю та знайдіть найзнаменитіших мандрівників сучасності		10	
Лабораторне заняття 8	Тема Поняття та ознаки екстремального туризму. завдання: ознайомлення з основними поняттями екстремального туризму	3		1 раз на 2 тижні
Самостійна робота 8	1. Дайте відповідь на запитання до лекції. 2. Визначте класифікацію напрямків екстремального туризму 3. Підготувати доповідь на тему: «Всесвітні екстремальні ігри (X Games)» 4. Визначте до якої класифікації відповідно до типу, циклів та профілю спорту, що надав К.В. Козлов, відноситься вид спорту яким Ви займа/єтесь(лися)		10	

Лабораторне заняття 9	Тема Основні види екстремального туризму. Завдання: Ознайомлення з основними видами екстремального туризму	2		1 раз на 2 тижні
Самостійна робота 9	1. Дайте відповідь на запитання до лекції. 2. Характеристика напрямків екстремальних видів спорту (кайбординг, повітроплавання). Записати в таблицю повітряні види екстремального спорту:		10	
Лабораторне заняття 10	Тема Водні та повітряні види екстремального туризму. Завдання: ознайомитися з основними водними та повітряними видами екстремального туризму	3		1 раз на 2 тижні
Самостійна робота 10	1. Дайте відповідь на запитання до лекції 2. Записати в таблицю різновиди парашутних екстремальних видів спорту:		10	
Лабораторне заняття 11	Тема Наземні та гірські види екстремального туризму. Завдання: ознайомлення з основними видами наземного та гірського екстремального туризму	2		1 раз на 2 тижні
Самостійна робота 11	Зробити у вигляді презентації Microsoft Powerpoint або аналогічного за змістом документу Microsoft Word наочну реферативну доповідь з історії розвитку одного з екстремальних видів спорту		10	
Лабораторне заняття 12	Тема Екзотичні види екстремального туризму. Завдання: ознайомлення з екзотичними видами екстремального туризму	2		1 раз на 2 тижні
Лабораторне заняття 13	Тема Організація безпеки в екстремальному туризмі в Україні. Завдання: сформулювати чітке уявлення про безпекові дії в екстремальному туризмі	3		1 раз на 2 тижні
Лабораторне заняття 14	Тема Розвиток екстремального туризму в Україні	2		1 раз на 2 тижні
Лабораторне заняття 15	Тема Порівняльна оцінка розвитку екстремальних видів туризму в Україні та Польщі. Завдання: надати теоретичне уявлення порівняння розвитку України та сусідньої Польщі	2		1 раз на 2 тижні
Разом		40	110	



6. Види і зміст поточних контрольних заходів

Вид заняття/ роботи	Вид поточного контрольного заходу	Зміст поточного контрольного заходу	Критерії оцінювання та термін виконання	Усього балів
Лабораторне заняття	Захист лабораторної роботи №1	Виконання завдання лабораторної роботи, захист лабораторної роботи	Виконання лабораторної роботи-1 Захист лабораторної роботи-1	2
Лабораторне заняття	Захист лабораторної роботи №2	Виконання завдання лабораторної роботи, захист лабораторної роботи	Виконання лабораторної роботи-1 Захист лабораторної роботи-1 Участь у мозковому штурмі-1	3
Лабораторне заняття	Захист лабораторної роботи №3	Виконання завдання лабораторної роботи, захист лабораторної роботи	Виконання лабораторної роботи-1 Захист лабораторної роботи-1 Участь у дискусії-1	3
Лабораторне заняття	Захист лабораторної роботи №4	Виконання завдання лабораторної роботи, захист лабораторної роботи	Виконання лабораторної роботи-1 Захист лабораторної роботи-1 Участь у мозковому штурмі-1	3
Поточний тест	Тестування у системі електронного забезпечення навчання ЗНУ MOODLE	Відповіді на тестові питання https://moodle.znu.edu.ua/mod/quiz/view.php?id=627153 https://moodle.znu.edu.ua/mod/quiz/view.php?id=627892	Правильна відповідь на 1 тестове питання- 0,5	5
Лабораторне заняття	Захист лабораторної роботи №5	Виконання завдання лабораторної роботи, захист лабораторної роботи	Виконання лабораторної роботи-1 Захист лабораторної роботи-1 Участь у дискусії-1	3
Лабораторне заняття	Захист лабораторної роботи №6	Виконання завдання лабораторної роботи, захист лабораторної роботи	Виконання лабораторної роботи-1 Захист лабораторної роботи-1 Участь у дискусії-1	3
Лабораторне заняття	Захист лабораторної роботи №7	Виконання завдання лабораторної роботи, захист лабораторної роботи	Виконання лабораторної роботи-1 Захист лабораторної роботи-1 Участь у мозковому штурмі-1	3
Лабораторне заняття	Захист лабораторної роботи №8	Виконання завдання лабораторної роботи, захист лабораторної роботи	Виконання лабораторної роботи-1 Захист лабораторної роботи-1 Участь у мозковому штурмі-1	3
Самоконтроль	Питання для самоконтролю	Відповіді на питання для самоконтролю		1
Поточний тест	Тестування у системі електронного забезпечення навчання ЗНУ MOODLE	Відповіді на тестові питання https://moodle.znu.edu.ua/mod/quiz/view.php?id=556057 https://moodle.znu.edu.ua/mod/quiz/view.php?id=627155	Правильна відповідь на 1 тестове питання- 0,5	5
Лабораторне заняття	Захист лабораторної роботи №9	Виконання завдання лабораторної роботи, захист лабораторної роботи	Виконання лабораторної роботи-1 Захист лабораторної роботи-1	2
Лабораторне заняття	Захист лабораторної роботи №10	Виконання завдання лабораторної роботи, захист лабораторної роботи	Виконання лабораторної роботи-1 Захист лабораторної роботи-1	2
Лабораторне заняття	Захист лабораторної роботи №11	Виконання завдання лабораторної роботи, захист	Виконання лабораторної роботи-1	2

		лабораторної роботи	Захист лабораторної роботи-1	
Поточне тестування	Тестування у системі електронного забезпечення навчання ЗНУ MOODLE	Відповіді на тестові питання https://moodle.znu.edu.ua/mod/quiz/view.php?id=627236 https://moodle.znu.edu.ua/mod/quiz/view.php?id=627893	Правильна відповідь на 1 тестове питання- 0,5	5
Лабораторне заняття	Захист лабораторної роботи №12	Виконання завдання лабораторної роботи, захист лабораторної роботи	Виконання лабораторної роботи-1 Захист лабораторної роботи-1	2
Лабораторне заняття	Захист лабораторної роботи №13	Виконання завдання лабораторної роботи, захист лабораторної роботи	Виконання лабораторної роботи-1 Захист лабораторної роботи-1	2
Лабораторне заняття	Захист лабораторної роботи №14	Виконання завдання лабораторної роботи, захист лабораторної роботи	Виконання лабораторної роботи-1 Захист лабораторної роботи-1	2
Лабораторне заняття	Захист лабораторної роботи №15	Виконання завдання лабораторної роботи, захист лабораторної роботи	Виконання лабораторної роботи-2 Захист лабораторної роботи-2	
Індивідуальне завдання	Презентація Microsoft PowerPoint або аналогічного за змістом документу Microsoft Word	Виконання презентації Microsoft PowerPoint або аналогічного за змістом документу Microsoft Word наочну реферативну доповідь з історії розвитку одного з екстремальних видів спорту	Захист презентації Microsoft PowerPoint або аналогічного за змістом документу Microsoft Word наочну реферативну доповідь з історії розвитку одного з екстремальних видів спорту	5
Поточне тестування	Тестування у системі електронного забезпечення навчання ЗНУ MOODLE	Відповіді на тестові питання https://moodle.znu.edu.ua/mod/quiz/view.php?id=627248 https://moodle.znu.edu.ua/mod/quiz/view.php?id=627894	Правильна відповідь на 1 тестове питання- 0,5	5
Усього за змістові модулі				60

7. Підсумковий семестровий контроль

Форма	Види підсумкових контрольних заходів	Зміст підсумкового контрольного заходу*	Критерії оцінювання	Усього балів
1	2	3	4	5
Залік	Теоретичне завдання	Перелік питань до заліку: 1. Опишіть дві зони функціонування соціуму? 2. У чому полягає творча функція (просоціальна) екстремальності? 3. Охарактеризуйте позитивні і негативні наслідки заняттями екстремальними видами спорту? 4. Дієві заходи по уникненню авітальної активності? 5. Еволюція гірськолижного спорту на зимових Олімпійських іграх? 6. Причини по яким вид спорту може бути рекомендований до включення в програму Ігор Олімпіад? 7. Еволюція сноубордингу на зимових Олімпійських іграх? 8. Історія розвитку літніх олімпійських видів спорту маунтинбайк і BMX?	1. Повнота та правильність відповіді – 12 балів Повне розкриття питання (8 балів): – відповідь охоплює всі ключові аспекти питання – відповідь є логічною, послідовною та ґрунтовною. Точність використаних понять та термінів (4 бали): – використані коректні терміни, поняття та визначення – є посилання на відповідні нормативні або методичні документи (де це необхідно). 2. Глибина аналізу та критичне мислення – 4 бали Аналіз і пояснення (2 бали): – відповідь містить обґрунтування запропонованих рішень або дій – вказано можливі наслідки або альтернативні	20

		9. Назвіть групу соціальних завдань що вирішують неолімпійський спорт разом зі спортом для всіх? 10. Як необхідно змодельовати (прорахувати) ризик в спортивній екстремальній ситуації? 11. Висловлювання психолога і філософа Якоба Леві Морено про екстремальні ситуації людини? 12. Охарактеризуйте дві групи екстремалів. 13. У чому полягає користь для суспільства екстремальних видів спорту? 14. Опишіть дві функції екстриму? 15. Опишіть суб'єктивні і об'єктивні критерії екстремальної діяльності? 16. Охарактеризуйте 8 груп екстремальних видів спорту з прикладної спрямованості? 17. Охарактеризуйте три напрямки використання ефекту переносу окремих сторін фізичної підготовки в ЕВС на професійну. 18. Чому фрістайл і фрірайд не повинні враховуватися в класифікації екстремального туризму? 19. Особливості класифікації парашутного спорту? 20. Особливості класифікації лижного спорту? 21. Охарактеризуйте зони ризику всіх видів спортивної діяльності в горах? 22. Фактори що визначають рівень екстремальності різних видів спорту? 23. Зв'язок екстремального туризму з подієвим туризмом? 24. Чим обумовлена необхідність людського суспільства в ризиковій поведінці? 25. Охарактеризуйте два фактора поширення різних видів ризикової поведінки. 26. Охарактеризуйте критерії запропоновані Брауном, що включають симптоми, характерні для аддикцій: 27. Основні чинники формування субкультури екстремалів і приєднання до неї підлітків. 28. Розкрийте суть концепції професора Марвіна Цукермана. 29. Як можна протидіяти соціальному фактору, щоб уникнути потреби в пошуку ситуацій, в яких ці потреби можуть бути задоволені? 30. Заходи по відверненню молоді в формуванні гедонізму? 31. В яких сферах життя проявляється тяга до пошуку відчуттів? 32. Охарактеризуйте зв'язок між	підходи до вирішення проблеми. Критичне мислення (2 бали): – відповідь містить власні міркування щодо розглянутого питання – наведені приклади з практичного досвіду або уявні ситуації. 3. Чіткість та структурованість відповіді – 2 бали Наявність логічної структури (1 бал): – відповідь має вступ, основну частину та висновок. Послідовність викладення матеріалу (1 бал): – питання викладено зрозуміло, без зайвих повторів та плутанини. 4. Представлення відповіді – 2 бали Акуратність викладення (1 бал): – відповідь викладена чітко, без граматичних і стилістичних помилок. Дотримання регламенту (1 бал): – відповідь надана у встановлений час, без перевищення обсягу	
--	--	--	---	--

		пошуком відчуттів і вживанням алкоголю? 33.Охарактеризуйте зв'язок між пошуком відчуттів і курінням? 34.Охарактеризуйте зв'язок між пошуком відчуттів і заняттям спортом? 35.Що спонукає людину займатися екстремальним видом спорту? 36.Причини по яким слід досліджувати мотиваційну сферу спортсменів займаються екстремальними видами спорту? 37.Що дає тренеру знання мотивів спортсменів, що займаються екстремальними видами спорту? 38.Чому важливо враховувати відношення між інтенсивністю мотивації і реальними можливостями людини в конкретній ситуації? 39.Охарактеризуйте мотиви жінок обрали екстремальні види спорту? 40.Охарактеризуйте поняття «антистресова стійкість» 41.Чинники що визначають вплив психічного стресу на спортсмена: 42.Види страху у спортсменів? 43.Як спортсмен може набути вміння цілеспрямовано діяти в ситуації страху (подолати страх)? 44.Охарактеризуйте вплив почуття страху на організм людини?		
	Практичне завдання	Підготувати доповідь на одну з тем: 1. Історія виникнення екстремальних видів спорту: від зародження до сучасності. 2. Фізіологічні особливості підготовки спортсменів до екстремальних умов. 3. Альпінізм: техніки, спорядження та ризику. 4. Парапланеризм та дельтапланеризм: особливості техніки та підготовки. 5. Дайвінг та фрідайвінг: відмінності, техніка безпеки та вплив на організм. 6. Скелелазіння: види, методи тренувань та популярні маршрути. 7. Роуп-джампінг: психологічні аспекти подолання страху висоти. 8. Рафінг і каньйонінг: особливості техніки спуску на бурхливих водах. 9. Спелеотуризм: дослідження печер як екстремальний вид фізичної активності. 10. Екстремальні зимові види спорту: фрірайд, сноубординг, скі-туринг. 11. Роль сучасних технологій у розвитку спорядження для екстремальних видів спорту. 12. Соціальні та психологічні аспекти популярності екстремальних видів спорту серед молоді. 13. Зорбінг: технічні особливості та	1. Змістовність доповіді – 8 балів Повнота розкриття теми (5 балів): – доповідь охоплює всі ключові аспекти обраної теми – включені актуальні дані, приклади та статистика. Логічність викладу (3 бали): – матеріал викладений послідовно, з логічними переходами між розділами – висновки базуються на представлених даних. 2. Структура доповіді – 4 бали Наявність чіткої структури (2 бали): – доповідь має вступ, основну частину та висновки – кожна частина чітко визначена та логічно пов'язана з іншими. Оформлення та візуальна підтримка (2 бали): – використані схеми, таблиці, ілюстрації або слайди (у разі мультимедійної презентації) – оформлення відповідає вимогам (заголовки, списки, шрифти тощо). 3. Ораторська майстерність –	20

		безпека при проведенні спусків. 14. Розвиток екстремальних видів спорту в Україні: перспективи та виклики. 15. Етичні аспекти та екологічний вплив екстремальних видів туризму. 16. Роль екстремальних видів спорту у формуванні лідерських якостей та характеру. 17. Психологічна підготовка спортсменів до участі в екстремальних змаганнях. 18. Бейсджампінг: ризики та заходи безпеки під час виконання стрибків. 19. Правила першої допомоги при травмах у екстремальних видах спорту. 20. Міжнародні організації та змагання у сфері екстремальних видів спорту.	4 бали Чіткість і зрозумілість викладу матеріалу (2 бали): – доповідь подається впевнено, без зайвих пауз і повторів – використовується зрозуміла мова, без надмірної складності. Уміння зацікавити аудиторію (2 бали) – оратор використовує приклади, питання до аудиторії або цікаві факти для підтримання уваги – застосовуються невербальні засоби комунікації (жести, міміка, контакт із аудиторією). 4. Робота з джерелами – 2 бали Використання достовірних джерел інформації (1 бал) – використані джерела наукової літератури, статті або інші авторитетні матеріали. Посилання на джерела (1 бал): – у тексті доповіді та/або на слайдах є посилання на джерела. 5. Відповіді на запитання – 2 бали Компетентність у відповідях (2 бали): – оратор упевнено відповідає на запитання аудиторії – відповіді є обґрунтованими, зрозумілими та точними.	
Усього балів				40

Шкала оцінювання ЗНУ: 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)		

9. Рекомендована література

Основна:

1. Бачинська Н. В., Амосов А. В. Екстремальні види спорту : посібник. Дніпропетровськ: Нова Ідеологія, 2013. 110 с.
2. Козинець В.М. Безпека життєдіяльності у сфері туризму : навч. посіб. Київ : Кондор, 2006. 575с
3. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник. Методика фізичного виховання різних груп населення. Київ: Олімпійська література, 2012. 368 с.
4. Ратушний Р. Т., Ковальчук А. М., Петренко А. М., Кавецький Л. А. Виконання рятувальних робіт із використанням верхолазного спорядження: навч. посіб. Львів: 2016. 531 с.
5. Tomlinson J. Extreme Sports: In Search of the Ultimate Thrill. Firefly Books Ltd., 2004. 105p.

Додаткова:

1. Гнітецька Т., Завацька Л., Голуб О. Характеристика вуличних видів гімнастики як засобів фізичної активності молоді. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2018. № 2(42). 51–58.
2. Гнітецька Т.В., Ковальчук Н.В. Стріт-воркаут як засіб залучення різних верств населення до масової фізичної культури. Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія № 15.. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. Вип. 8 (78К) 16. С. 21–24.
3. Матвеев С.Ф., Борисова О.В., Маринич В.Л. Особливості виникнення нових форм рухової активності. Фіз. активність, здоров'я і спорт. 2013. № 2 (12). С. 3–10.
4. Павлик О.М. Прагнення до гострих відчуттів як один із мотивів протиправної поведінки неповнолітніх. Право і безпека. 2004. Т. 3. № 3. С. 205-208.
5. Самойлов М.Г., Перелигіна Л.А. Заняття спортом як екстремальний вид діяльності. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2007. Вип.2. С. 161-167.
6. Стратійчук Н.А., Козік Н.М., Пилип Г.М. Розвиток культури здоров'я та безпеки молоді засобами рекреативних технологій. Молодий вчений».2017. № 3.1 (43.1). С. 272-276.
7. Brymer E., Gray T. Extreme Sports: A Challenge to Phenomenology. University of Wollongong, 2004. 90 p.
8. Hnitska T., Zavatska L., Holub O. History of tricking foundation as an extreme sport and its distribution aspects in Ukraine. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві/голов. ред. А. В. Цьось. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-тім. Лесі Українки, 2017. С. 29–33.
9. Zald David H., Cowan Ronald L., Riccardi Patrizia, a.o. Associated with novelty-seeking traits in humans 14372 . The journal of neuroscience. 2008. Vol. 28, № 53. P. 14372-14378.



1. Долбишева Н. Наукові підходи до класифікації неолімпійських видів спорту. Спортивний вісник Придніпров'я. 2014. № 3. С. 31-39. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2014_3_8.
2. Євстратов П., Осадець М. Вплив занять вуличною гімнастикою "street workout" на показники серцево-судинної і нервово-м'язової систем у юнаків. Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. Вип. 32. 2019. С. 70-74. URL: <https://journals.pnu.edu.ua/index.php/fcult/article/view/1772/2206>
3. Іванишин Ю., Ковальчук Л., Мальона С. Скейтбординг: Історія виникнення та етапи становлення. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2015. № 2. С. 13-16. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2015_2_5
4. Кузікова С. Б. Психологічний аспект ризику в екстремальних видах спорту. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2018. № 2. С. 177-187. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tipp_2018_2_22
5. Рибак О. Ю. Класифікація спортивно-технічних та прикладних видів спорту за характером змагальної діяльності. Спортивна наука України. Львів, 2007. Вип. 2 (11). С. 26-35. URL: <http://www.nbuv.gov.ua/e-journals/SNU/2007-2/Articles/07rovoca.pdf>

11. Регуляції і політики курсу

Відвідування занять. Регуляція пропусків.

Відпрацювання пропущених занять має бути регулярним за домовленістю з викладачем у години консультацій. За умови систематичних пропусків може бути застосована процедура повторного вивчення дисципліни (див. посилання на Положення у додатку до силабусу).

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 (перефразування чужої праці без згадування оригінального автора). Будь-яка ідея, думка чи речення, ілюстрація чи фото, яке ви запозичуєте, має супроводжуватися посиланням на першоджерело. 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.

Використання комп'ютерів/телефонів на занятті

Будь ласка, вимкніть на беззвучний режим свої мобільні телефони та не користуйтеся ними під час занять. Електронні пристрої можна використовувати лише за умови виробничої необхідності в них (за погодженням з викладачем).

Комунікація

Всі робочі оголошення можуть надсилатися через старосту, на електронну пошту та розміщуватимуться в системі Moodle.



ДОДАТОК ДО СИЛАБУСУ ЗНУ – 2024-2025 рр.

ГРАФІК ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ 2024-2025 н. р. доступний за адресою:
<https://tinyurl.com/yckze4jd>.

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 методик 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/y9pkmmp5>. 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/ycds57la>.

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/57wha734>. 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 **Марті Ірини Вадимівни** (061) 228-15-84, (099) 253-78-73 (щоденно з 9 до 21).

УПОВНОВАЖЕНА ОСОБА З ПИТАНЬ ЗАПОБІГАННЯ ТА ВИЯВЛЕННЯ КОРУПЦІЇ Запорізького національного університету: **Банах Віктор Аркадійович**

Електронна адреса:

Гаряча лінія: Тел.

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Силабус навчальної дисципліни



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 16.00; вихідні дні: субота і неділя.

СИСТЕМА ЕЛЕКТРОННОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАВЧАННЯ (MOODLE):

<https://moodle.znu.edu.ua>

Якщо забули пароль/логін, направте листа з темою «Забув пароль/логін» за адресою: moodle.znu@znu.edu.ua.

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/ocznu/nim>

ШКОЛА КОНФУЦІЯ (ВИВЧЕННЯ КИТАЙСЬКОЇ МОВИ): <http://sites.znu.edu.ua/confucius>