

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВСП «ЕКОНОМІКО-ПРАВНИЧИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ
ЗАПОРІЗЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ»

ЗАТВЕРДЖУЮ



Олена ГРИБАНОВА

09 2023

ЕКСТРЕМАЛЬНІ ВИДИ СПОРТУ
РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
підготовки фахових молодших бакалаврів

галузі знань:

01 – Освіта

06 – Журналістика
07- Управління та адміністрування

08 – Право
12 – Інформаційні технології

23 – Соціальна робота

24 – Сфера обслуговування

спеціальності:

012-дошкільна освіта
013-початкова освіта
017 – фізична культура і спорт
061 – журналістика
071 – облік і оподаткування
072 – фінанси, банківська справа,
страхування та фондовий ринок
073 – менеджмент
081 – право
121 – інженерія програмного
забезпечення
231 – соціальна робота
231 – соціальна робота
231 – соціальна робота
242 – туризм та рекреація

освітньо-професійної програми:

дошкільна освіта
початкова освіта
фізичне виховання
видавнича справа та редагування
бухгалтерський облік
фінанси і кредит

організація виробництва
правознавство
розробка програмного забезпечення

соціальна робота
соціальна педагогіка
соціальна адвокація
туристичне обслуговування

Укладач: Ольга ЛІТВІНОВА-ГОЛОВАНЬ

Обговорено та ухвалено на засіданні
циклової комісії туризму
та фізичного виховання
Протокол № 1 від «06» вересня 2023

Голова ЦК

Анна БАГОРКА

Ухвалено методичною радою коледжу

Протокол № 1 від «07» вересня 2023

Заступник директора з НМР

Альона ХОДАКОВСЬКА

2023 рік

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
		денна форма навчання
Кількість кредитів - 3	Галузь знань 01 – Освіта 06 – Журналістика 07-Управління та адміністрування 08 – Право 12 – Інформаційні технології 23 – Соціальна робота 24 – Сфера обслуговування	Вибіркова
Загальна кількість годин -90	Спеціальність 012-дошкільна освіта 013-початкова освіта 017 – фізична культура і спорт 061 – журналістика 071 – облік і оподаткування 072 – фінанси, банківська справа, страхування та фондовий ринок 073 – менеджмент 081 – право 121 – інженерія програмного забезпечення 231 – соціальна робота 231 – соціальна робота 231 – соціальна робота 242 – туризм та рекреація	Рік підготовки: 3
		5 семестр
Тижневих аудиторних годин для денної форми навчання: – 2 год	Освітньо-кваліфікаційний рівень: фаховий молодший бакалавр	Лекції 14
		Практичні, семінарські, лабораторні
		14 год.
		Самостійна робота 62 год.
		Вид контролю: залік

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета дисципліни – систематизація, закріплення та розширення теоретичних і практичних знань в галузі загальних основ екстремального спорту, як засобу особистісного розвитку, психологічного відновлення та способу активного дозвілля.

Основними **завданнями** вивчення дисципліни «Екстремальні види спорту» є:

- закріплення теоретичного матеріалу;
- формування наукових інтересів здобувачів освіти щодо екстремальних видів спорту, туризму та дозвілля;
- розширення уявлення про активні (екстремальні) види спорту, туризму та дозвілля.

Вивчаючи курс «Екстремальні види спорту», здобувачі освіти мають набути таких **предметних компетентностей**:

- здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця в загальній системі знань про природу і суспільство та в розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя;
- здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях;
- здатність спілкування державною мовою як усно так і письмово;
- здійснення безпечної діяльності;
- здатність ідентифікувати, формулювати та розв'язувати проблеми;
- здатність до фізичного розвитку, формування життєво необхідних умінь та навичок, рухового досвіду та розвитку фізичних якостей;
- здатність до особистого формування основ здорового способу життя, здоров'язбережувальних навичок.

Міждисциплінарні зв'язки. Курс «Екстремальні види спорту» є самостійною дисципліною і має безпосередній зв'язок з такими навчальними дисциплінами як: «Фізичне виховання», «Фізична культура», «Туризм та рекреація».

3. Програма навчальної дисципліни

Модуль 1. Спорт, як сфера дослідження соціальної екстремалогії

Тема 1. Екстремальні види спорту: історія виникнення і сутність.

Субкультура екстремалів раціоналізація поняття. Феномен субкультури екстремалів і форми її прояву в межах сучасного суспільства.

Тема 2. Екстремальні напрями олімпійського спорту.

Еволюція екстремальних видів спорту на зимових та літніх олімпійських іграх. Моделі розвитку сучасних екстремальних видів спорту.

Тема 3. Теоретичні основи екстремального спорту.

Функції екстриму, групи екстремалів. Екстремальний спорт: проблема критеріїв (суб'єктивні та об'єктивні критерії екстремальності спорту та туризму; кордон між екстремальними та звичайними видами спорту; травмонебезпека в екстремальному спорті, туризмі та дозвіллі).

Тема 4. *Екстремальний спорт: класифікація.*

Наукові підходи до класифікації неолімпійських видів спорту. Класифікація видів спорту та туризму за рівнем екстремальності. Методологія відбору та використання екстремальних видів спорту в професійно-прикладній фізичній підготовці.

Модуль 2. Вплив екстремальних видів спорту на психоемоційний стан людини.

Тема 5. *Адреналін та адреналінова залежність.*

Визначення функцій адреналіну в організмі людини; вплив адреналіну на організм людини; як виникає адреналінова залежність.

Тема 6. *Потяг до ризикованої поведінки.*

Потяг до ризикованої поведінки в екстремальних видах спорту і соціально неприйнятних форм небезпечних видів діяльності. Ризикова поведінка, як прояв зниження інстинкту самозбереження. Фактори поширення різних видів ризикованої поведінки.

Тема 7. *Екстремальні види спорту, як модель адаптації в умовах психоемоційного стресу.*

Чинники, що визначають вплив психічного стресу на людину. Набуття вмінь цілеспрямовано діяти в ситуації страху. Вплив почуття страху на організм людини.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви тематичних розділів і тем	Кількість годин				
	денна форма				
	усього	у тому числі			
л		с/п	ла б	сам. роб. інд. завд.	
1	2	3	4	5	6
Модуль 1. Спорт, як сфера дослідження соціальної екстремалогії					
<i>Тема 1. Екстремальні види спорту: історія виникнення і сутність.</i>	12	2	2-	-	8
<i>Тема 2. Екстремальні напрями олімпійського спорту.</i>	12	2	2-	-	8
<i>Тема 3. Теоретичні основи екстремального спорту.</i>	12	2	2	-	8
<i>Тема 4. Екстремальний спорт: класифікація</i>	12	2	2		8
Разом за розділом 1	48	8	8	-	32
Модуль 2. Вплив екстремальних видів спорту на психоемоційний стан людини.					
<i>Тема 5. Адреналін та адреналінова залежність.</i>	14	2	2	-	10
<i>Тема 6. Потяг до ризикованої поведінки.</i>	12	-	2	-	10
<i>Тема 7. Екстремальні види спорту, як модель адаптації в умовах психоемоційного стресу</i>	16	4	2	-	10
Разом за розділом 2	42	6	6	-	30
Усього годин	90	14	14	-	62

5. Теми лекційних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
	Екстремальні види спорту. Історія виникнення.	2
	Екстремальні напрями олімпійського спорту	2
	Теоретичні основи екстремального спорту	2
	Екстремальний спорт: класифікація	2
	Адреналін та адреналінова залежність	2
	Екстремальні види спорту, як модель адаптації в умовах психоемоційного стресу	4
	Разом	14

6. Теми семінарських занять (практичних)

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
	Екстремальні види спорту: історія виникнення і сутність.	2
	Екстремальні напрями олімпійського спорту.	2
	Теоретичні основи екстремального спорту.	2
	Екстремальний спорт: класифікація	2
	Адреналін та адреналінова залежність	2
	Потяг до ризикованої поведінки.	2
	Екстремальні види спорту, як модель адаптації в умовах психоемоційного стресу	2
	Разом	14

7. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
	Феномен субкультури екстремалів і форми її прояву в межах сучасного суспільства.	8
	Моделі розвитку сучасних екстремальних видів спорту.	8
	Функції екстриму, групи екстремалів.	8
	Методологія відбору та використання екстремальних видів спорту в професійно-прикладній фізичній підготовці.	8
	Визначення функцій адреналіну в організмі людини; вплив адреналіну на організм людини; як виникає адреналінова залежність.	10
	Фактори поширення різних видів ризикованої поведінки.	10
	Набуття вмінь цілеспрямовано діяти в ситуації страху.	10
	Разом	62

Індивідуальне завдання

Виконання студентами індивідуальних завдань з дисципліни протягом семестру передбачає підготовку та захист презентацій, доповідей на семінарських заняттях та виконання тестових завдань в процесі закріплення навчального матеріалу.

8. Методи навчання

Лекції, презентації. Розв'язання творчих завдань. Індивідуальні завдання з використанням мережі інтернет. Словесний метод. Аналіз та вивчення прикладного матеріалу, аналіз та синтез інформації. Поєднання логічного та історичного аналізу.

9. Види контролю і система накопичення балів

Поточний контроль знань		Самостійна робота інд. завд.	Залік	Сума
Модульна атестація № 1 (30 балів)	Модульна атестація № 2 (30 балів)			
1. Поточний контроль (20 балів): робота на практичних заняттях – 10 б. виконання домашніх завдань – 10 б. 2. Підсумковий контроль (10 балів): Здача прийомів 1 – 5 б. 2 – 5 б.	1. Поточний контроль (20 балів): робота на практичних заняттях – 10 б. виконання домашніх завдань – 10 б. 2. Підсумковий контроль (10 балів): Здача прийомів 1 – 5 б. 2 – 5 б.	20	20	100

Примітка: розробляючи систему накопичення балів, треба враховувати, що студентам бали виставляються за виконані завдання (вміння) та за засвоєння певного обсягу теоретичного матеріалу (знання). Оскільки ЄКТС передбачає накопичення балів протягом вивчення курсу, то має бути певна кількість контрольних заходів - мінімум 1 захід на 0,5 кредиту)

Шкала оцінювання: національна та ECTS

За шкалою ECTS	За шкалою університету	За національною шкалою	
		Екзамен	Залік
A	90 – 100 (відмінно)	5 (відмінно)	<i>Зараховано</i>
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)		

Критерії оцінювання знань і вмінь студентів

Рівні навчальних досягнень студентів	Бали	Критерії оцінювання навчальних досягнень
I Початковий	1-34	Студент (студентка) володіє навчальним матеріалом на елементарному рівні, може розрізняти та виконувати окремі елементи фізичних вправ з допомогою вчителя
	35-59	Студент (студентка) володіє навчальним матеріалом на початковому рівні, розрізняє елементи техніки виконання фізичних вправ, може виконувати нормативний показник низького рівня
II Середній	60-69	Студент (студентка) володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, розрізняє елементи техніки виконання фізичних вправ. Може виконувати більшість елементів фізичних вправ з незначними помилками, виконувати технічно правильно окремі фізичні вправи, визначені навчальною програмою.
	70-74	Студент (студентка) виявляє знання і розуміння основних положень навчального матеріалу. Може з допомогою вчителя аналізувати і виправляти допущені помилки. Здатний виконувати окремі контрольні навчальні нормативи та вправи обов'язкових комплексних тестів оцінювання стану фізичної підготовленості, виконувати більшість елементів фізичних вправ з незначними помилками
III Достатній	75-84	Студент (студентка) має достатньо повні знання, вільно застосовує вивчений матеріал, уміє аналізувати допущені помилки й робити висновки. Володіє технікою виконання фізичних вправ, виконує вправи обов'язкових комплексних тестів оцінювання стану фізичної підготовленості. Виконує контрольні навчальні нормативи і вимоги, вправи для обов'язкового повторення і домашніх завдань
IV Високий	85-89	Студент (студентка) має повні, глибокі знання, вміло володіє навчальним матеріалом, знає техніку виконання фізичних вправ. Рівень умінь і навичок та фізичної підготовленості дає змогу якісно виконувати контрольні навчальні нормативи і вимоги
	90-100	Студент (студентка) має узагальнені, системні знання, інструктивні навички техніки виконання фізичних вправ та обов'язкових комплексних тестів оцінювання стану фізичної підготовленості

10. Рекомендована література

Основна:

- Абрамов В.В., Оплаканец Е.А. Пропозиції щодо забезпечення безпеки при наданні послуг екстремального туризму/ В.В.Абрамов, Е.А. Оплаканец. // Фізичне виховання, спорт і туристсько-краєзнавча робота в закладах освіти : Збірник наукових праць. – Додаток до гуманітарного вісника ДВНЗ «Переяслав- Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди». – Переяслав-Хмельницький, ФОП Домбровская Я. М., 2016. – С. 221-226..

- Бейдик О. О. Рекреаційні ресурси України : навч. посіб. Київ : Альтерпрес, 2009. – 400 с.

- Екстремальний туризм в Україні. URL: [http://fakty\), 105 jakesvitu.com.ua/2014/02/09/ekstremalny\), якеj-tury\), якеzm-v-ukrajini .](http://fakty), 105 jakesvitu.com.ua/2014/02/09/ekstremalny), якеj-tury), якеzm-v-ukrajini .)

Додаткова:

- Екстремальний туризм в туристичних пропозиціях України. URL: <http://ukrbukva.net/page,21,72875-Ekstremal-nyiyturizm-vturisticheskikh-redlozheniyah-Ukrainy.html..>

- Долбишева Н. Наукові підходи до класифікації неолімпійських видів спорту. Спортивний вісник Придніпров'я. 2014. № 3. С. 31-39. http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2014_3_8..

Інформаційні ресурси

Проблеми розвитку екстремального туризму в Україні. URL: https://studwood.net/1128835/turizm/rozdil_ekstremalniy_turizm_suchasnih_umovah.

- Фестиваль повітряних куль. URL: <https://moemisto.ua/km/festival-povitryanih-kul-82329.html>

