

1.4. Оздоровча ходьба, біг

Тип дисципліни:

обов'язковий

Семестр:

П'ятий

Обсяг дисципліни:

загальна кількість годин — 120 год. (кредитів ЄКТС - 4); аудиторні години: лекції -32 год., практичні - 32 год.

Лектор: кандидат педагогічних наук, доцент кафедри Федорищак Р.Л

Практичні заняття проводить кандидат педагогічних наук, доцент кафедри Федорищак Р.Л., старший викладач Редчиць В.О.

Результати навчання:

знати мету, завдання структуру організації і методики проведення занять з оздоровчої ходьби, бігу; характеристику основних засобів ходьби та бігу, які застосовуються для оздоровлення населення, кінематична характеристика цих рухів; характеристику методики навчання рухових локомоцій;

підбирати зміст занять та структуру з оздоровчої ходьби та бігу; режим занять і регулювання навантаження при виконанні тренувальних занять з оздоровчої ходьби та бігу.

володіти технікою виконання загальнорозвиваючих, спеціальних та підвідних вправ;

вміти складати, записувати і проводити комплекси вправ з оздоровчої ходьби та бігу, скласти конспект і самостійно проводити заняття з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей людей різних вікових груп;

організовувати та проводити змагання з ходьби та бігу; вести документацію; володіти правилами організації та проведення змагань.

Спосіб навчання:

аудиторне

Необхідні обов'язкові попередні та супутні дисципліни:

вступ до спеціальності, гімнастика з методикою викладання, плавання з методикою викладання, легка атлетика з методикою викладання, оздоровчі заняття на воді, підвищення спортивної майстерності, теорія і методика фізичного виховання.

Зміст навчальної дисципліни:

Закономірності оздоровчої ходьби та бігу. Загальна характеристика ходьби. Загальна характеристика бігу. Кінематичні характеристики оздоровчої ходьби та бігу. Біомеханіка як наука. Основні поняття у кінематиці рухів людини. Механізм відштовхування від опори при ходьбі. Махові рухи як допоміжна ланка при пересуванні ЗЦМ тіла. Режим ходьби та послідовність у їх протіканні. Методи навчання рухових локомоцій. Методику навчання та вдосконалення техніки ходьби та бігу. Основи техніки оздоровчої ходьби та бігу. Рекомендації до оздоровчого ходьби та бігу. Техніка оздоровчої ходьби та бігу. Дозування навантажень для дітей з мінімальними відхиленнями в стані здоров'я. Самоконтроль під час використання ходьби та бігу з оздоровчою метою. Оздоровчий ходьба, біг і подих, повільний біг. Вплив оздоровчої ходьби та бігу на організм дитини. Позитивні ефекти оздоровчої ходьби та бігу. Практика оздоровчої ходьби та бігу. Протипоказання під час використання ходьби та бігу. Особливості методики проведення занять з ходьби та бігу Особливості застосування термінології на заняттях з оздоровчих занять ходьби та бігу. Методика проведення оздоровчих занять з ходьби та бігу. Особливості проведення занять з дітьми, жінками і чоловіками. Регулювання навантаження на заняттях з оздоровчих ходьби та бігу. Засоби збільшення інтенсивності навантаження на заняттях. Тестування та контроль в процесі занять. Медичний контроль та самоконтроль у процесі занять оздоровчих ходьби та бігу. Технологія побудови оздоровчо-тренувальних програм з оздоровчих занять з ходьби та бігу. Загальні тренувальні програми: підготовча програма, програма-мінімум, основна програма, спеціальна програма. Індивідуальна відеопрограма спеціально змодельованих уроків з музичним супроводом. Принцип побудови занять: підвідний,

аеробний, корегуючий, профілактичний, релаксаційний, додатковий і довільний. Етапний контроль, автоматизоване тестування учасників занять.

Рекомендована література:

1. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика: навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури. – Черкаси: БРАМА –ІСУЕП. – 2000. – 316.

2. Кондрацька Г.Д. Спеціальні вправи у легкій атлетиці. /Кондрацька Г.Д. Навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів. – Дрогобич: Редакційно-видавничий відділ ДДПУ імені І.Франка. 2007. – 80 с.

3. Кондрацька Г.Д. Теорія та методика викладання легкої атлетики. /Кондрацька Г.Д., Панькевич С.П. Методичні рекомендації до проведення практичних занять. – Дрогобич: Редакційно-видавничий відділ ДДПУ імені І.Франка. 2008. – 39 с.

1. Кондрацька Г.Д., Редчиць В.О., Федоришак Р.О. Теорія і методика викладання легкої атлетики. РВВ відділ ДДПУ ім. Франка. 2008. – 135 с.

2. Кучеренко В.М., Єднак В.Д. Легка атлетика. – Тернопіль.: ТДПУ ім. Гнатюка, 2001. – 98 с.

Форми та методи навчання:

лекції, практичні заняття, самостійна робота.

Методи і критерії оцінювання:

поточний контроль: нормативи технічної підготовки, групова самостійна робота, колоквиум, співбесіда з лектором.

підсумковий контроль залік

100-бальна шкала оцінювання.

Мова навчання:

українська

Кафедра:

Спортивних дисциплін і туризму.