

Самарский государственный аэрокосмический университет
Кафедра физического воспитания
Центр новых информационных технологий

Учебный мультимедиа комплекс
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ
БЕГ

Учебно-методическое пособие

Самара, 2003

УДК 681.3

Пономарев В.С. Оздоровительный бег / Учебно-методическое пособие. - Самара: СГАУ, 2003. - 36 с.

Данное учебно-методическое пособие входит в состав учебного мультимедиа комплекса, предназначенного для самостоятельного, в том числе дистанционного освоения методов и средств занятий оздоровительным бегом.

Основное назначение пособия - предварительное знакомство с учебным материалом, осмысление и закрепление которого, контроль и самоконтроль знаний осуществляются с помощью мультимедийного электронного учебника на CD или в Интернет/интранет. Пособие может использоваться и без поддержки компьютерных компонентов комплекса.

Комплекс предназначен для лиц, самостоятельно занимающихся оздоровительным бегом, студентов, преподавателей кафедр физического воспитания, инструкторов спорта.

Печатается по решению редакционно-издательского совета
Самарского государственного аэрокосмического университета
имени академика С.П.Королева

Рецензент *В.Н. Беленов*

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ БЕГ

Учебный мультимедиа комплекс по освоению методов и практических средств занятий оздоровительным бегом

Авторы-составители: *Пономарев Владимир Степанович*

Редактор
Техн. редактор
Корректор

Самарский государственный аэрокосмический университет
имени академика С.П.Королева.443086 Самара, Московское
шоссе, 34.

1. ОПИСАНИЕ КОМПЛЕКСА

Учебная программа по физическому воспитанию для вузов предусматривает не только овладение разнообразными двигательными действиями и развитие основных физических качеств, но и формирование знаний, умений в области физического воспитания и спорта.

Оздоровительный бег (бег трусцой, “джоггинг”, завоевавший огромную популярность во всем мире как средство снижения риска сердечно-сосудистых заболеваний, поддержания на должном уровне физической подготовленности, является одной из тем методико-практических занятий по физическому воспитанию.

Данное учебно-методическое пособие входит в состав учебного мультимедиа комплекса (УМК), разработанного кафедрой физического воспитания и центром новых информационных технологий Самарского государственного аэрокосмического университета.

Учебный материал комплекса содержит краткие сведения о медико-физиологических основах оздоровительного бега, о дозировке нагрузки, технике бега, средствах и методах тренировки, контроля и самоконтроля физического состояния. Даны рекомендации по предупреждению, лечению и профилактики наиболее часто встречающихся травм и заболеваний.

В состав УМК входят следующие компоненты:

- данное учебно-методическое пособие для первоначального знакомства с учебным материалом;
- интерактивный мультимедийный электронный учебник на компакт-диске для осмысления и закрепления учебного материала;
- сетевая версия электронного учебника (размещена в Интернет по адресу http://cnit.ssau.ru/kadis/beg_set/index.htm);
- тестовая подсистема для итогового контроля знаний.

Электронные компоненты комплекса содержат структурированные гипертексты, графические иллюстрации, анимации вопросы для тренинга и контроля знаний.