

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА

Кафедра фізичного виховання і педагогіки спорту

“ЗАТВЕРДЖУЮ”
 Проректор з науково-методичної
 та навчальної роботи

 О.Б.Жильцов
 « 04 » 09 2017 р.



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ОЗДРОВЧА ХОДЬБА, БІГ

спеціальність: 017 - Фізична культура і спорт
освітня програма - Фізичне виховання

Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ
 ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
 Ідентифікаційний код 02140554
 Начальник відділу
 моніторингу якості освіти
 Програма № 12.52.114

 (підпис) (прізвище, ініціали)
 « » 2017 р.

2017 - 2018р.

Робоча програма «Оздоровча ходьба, біг» для студентів галузі знань 01 Освіта за спеціальністю 017 – Фізична культура і спорт, 2017 року – 16с.

Розробники: Гацко Олена Володимирівна, старший викладач кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту Київського університету імені Бориса Грінченка

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту

Протокол №1 від «29» серпня 2017 року

Завідувач кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту

 Л.В. Ясько

Години відповідають навчальному плану. Структура програми типова.

Заступник директора з науково-методичної та навчальної роботи

 О.С. Комоцька

© Університет Грінченка, 2017 рік

© Гацко О.В., 2017 рік

ЗМІСТ

Стр.

| | |
|---|----|
| 1. Пояснювальна записка | 4 |
| Структура програми навчальної дисципліни | 6 |
| 2. Опис предмета навчальної дисципліни | 6 |
| 3. Тематичний план навчальної дисципліни | 7 |
| 4. Програма | 8 |
| 5. Навчально-методична карта дисципліни «Оздоровча ходьба, біг» | 9 |
| 6. Теми практичних занять | 11 |
| 7. Самостійна робота | 12 |
| 8. Методи навчання | 12 |
| 9. Методи контролю | 13 |
| 10. Розподіл балів, які отримують студенти | 14 |
| 11. Методичне забезпечення | 16 |
| 12. Рекомендована література | 16 |

I. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Робоча навчальна програма з дисципліни «Оздоровча ходьба, біг» є нормативним документом Київський університет імені Бориса Грінченка, який розроблено кафедрою фізичного виховання і педагогіки спорту на основі освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів відповідно до навчального плану для всіх спеціальностей денної форми навчання.

Робочу навчальну програму укладено згідно з вимогами кредитно-модульної системи організації навчання. Програма визначає обсяги знань, які повинен опанувати бакалавр відповідно до вимог освітньо-кваліфікаційної характеристики, алгоритму вивчення навчального матеріалу дисципліни «Оздоровча ходьба, біг», необхідне методичне забезпечення, складові та технологію оцінювання навчальних досягнень студентів.

Метою викладання навчальної дисципліни «Оздоровча ходьба, біг» є професійна підготовка студентів до практичної діяльності в якості вчителя фізичної культури в учбових закладах середньої освіти, інструктора-методиста спортивних та фізкультурно - оздоровчих закладів.

Вивчення дисципліни «Оздоровча ходьба, біг» формує у студентів наступні **компетенції**:

1. Здатність до розуміння специфічних цінностей та важливості фізичної культури та спорту у житті людини.
2. Володіння засобами та методикою викладання оздоровчої ходьби та бігу.
3. Володіння основними методами організації самостійних занять оздоровчою ходьбою, бігом.
4. Здатність застосовувати знання про техніку та методику оздоровчої ходьби і бігу з людьми різного віку та стану здоров'я в професійній діяльності.

Основними завданнями вивчення дисципліни «Оздоровча ходьба, біг»

є:

1. Вивчити зі студентами основи техніки оздоровчої ходьби і бігу та методики їх викладання на основі теоретичних знань.
2. Опанувати методику проведення практичних занять з навчання техніки та методики викладання оздоровчої ходьби та оздоровчого бігу.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен:

Знати:

- 1) техніку видів оздоровчої ходьби, бігу;
- 2) методику навчання легкоатлетичним вправам (ходьба, біг);
- 3) зміст та принципи оздоровчого тренування;
- 4) методику оздоровчого тренування у ходьбі, бігу;
- 5) вплив оздоровчої ходьби, бігу на стан здоров'я людини.

Вміти:

- 1) самостійно показати і навчити виконувати техніку оздоровчої ходьби, бігу;
- 2) виконувати самоконтроль під час занять оздоровчою ходьбою, бігом;
- 3) проводити оздоровчі заняття з урахуванням специфіки різних вікових та статевих груп;
- 4) застосовувати набуті знання на практиці.

СТРУКТУРА ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

II. ОПИС ПРЕДМЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Предмет: «Оздоровча ходьба, біг»

| Курс: 2 | Напрямок, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень | Характеристика навчальної дисципліни |
|--|---|---|
| <p>Кількість кредитів, відповідних ECTS: 4 кредити</p> <p>Змістові модулі: 2 модулі</p> <p>Загальний обсяг дисципліни (години): 120 години.</p> <p>Тижневих годин: 1 семестр - 1 год. 2 семестр – 1 год.</p> | <p>Галузь знань: 01 – Освіта</p> <p>спеціальність: 017 Фізична культура і спорт</p> <p>освітня програма - Фізичне виховання</p> <p>Освітній рівень перший бакалаврський</p> | <p>Нормативна</p> <p>Рік підготовки: 2</p> <p>Семестр: 3,4</p> <p>Контактні заняття: 56 годин, з них:</p> <p>Лекції: 4 години</p> <p>Практичні заняття: 52 години</p> <p>Самостійна робота: 56годин</p> <p>Модульний контроль: 8 годин</p> <p>Вид контролю: залік</p> |

III. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

| Назви змістових модулів і тем | Кількість годин | | | | |
|--|-----------------|--------------|-----------|----------|-----------|
| | денна форма | | | | |
| | усього | у тому числі | | | |
| | | л | п | м.к | с.р. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Модуль 1 | | | | | |
| Змістовий модуль 1. Оздоровча ходьба | | | | | |
| Тема 1. Техніка оздоровчої ходьби. | 25 | 1 | 12 | 2 | 10 |
| Тема 2. Методика навчання оздоровчої ходьби. | 35 | 1 | 14 | 2 | 18 |
| Разом за змістовим модулем 1 | 60 | 2 | 26 | 4 | 28 |
| Змістовий модуль 2. Оздоровчий біг | | | | | |
| Тема 1. Техніка оздоровчому бігу. | 29 | 1 | 12 | 2 | 14 |
| Тема 2. Методика навчання оздоровчому бігу. | 31 | 1 | 14 | 2 | 14 |
| Разом за змістовим модулем 2 | 60 | 2 | 26 | 4 | 28 |
| Усього годин | 120 | 4 | 52 | 8 | 56 |

IV. ПРОГРАМА

Курс II / 3 семестр

Змістовий модуль 1. *Оздоровча ходьба*

Тема 1. Техніка оздоровчої ходьби. Положення тулуба, ніг, рук, голови. Цикл подвійного кроку. Дихання під час ходьби. Основні, підготовчі та спеціальні вправи для опанування оздоровчої ходьби. Спеціальні вправи, які забезпечують розвиток фізичних якостей, необхідних для оздоровчої ходьби.

Тема 2. Основи оздоровчого тренування з ходьби. Основні компоненти, що визначають ефективність тренування (тип навантаження, інтенсивність, періодичність занять, тривалість інтервалів відпочинку між заняттями). Методи оздоровчого тренування.

Тема 3. Тести визначення рівня фізичної підготовленості в ходьбі.

Курс II / 4 семестр

Змістовий модуль 2. *Оздоровчий біг*

Тема 1. Особливості техніки оздоровчого бігу. Положення тулуба, ніг, рук, голови. Цикл подвійного кроку. Дихання під час бігу. Техніка основних підготовчих та спеціальних вправ для опанування оздоровчого бігу. Спеціальні вправи, які забезпечують необхідний розвиток фізичних якостей, необхідних для оздоровчого бігу. Методика навчання техніки оздоровчого бігу.

Тема 2. Основи оздоровчого тренування з бігу. Дозування навантажень для людей з мінімальними відхиленнями в стані здоров'я. Методи тренування. Самоконтроль під час самостійних занять оздоровчим бігом.

V. НАВЧАЛЬНО – МЕТОДИЧНА КАРТА ДИСЦИПЛІНИ

Разом: 60 год. Лекційні заняття - 2 год, практичні заняття – 26 год. 2 курс / 3 семестр /

Самостійна робота 28 год., мод. контр. – 4 год.

| Тиждень | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
|-------------------------------|--|--|---|--|---|---|---|--|---|----|----|----|--|----|
| Модулі | Змістовний модуль 1 | | | | | | | | | | | | | |
| Назва модуля | Оздоровча ходьба | | | | | | | | | | | | | |
| К-сть балів за модуль | 209 | | | | | | | | | | | | | |
| Лекції | 1 бал | | | | | | | | | | | | | |
| Теми лекцій | Техніка і методика навчання оздоровчої Ходьби (2год) | | | | | | | | | | | | | |
| Практичні | | 1, 2 | | 3, 4, 5, 6 | | | | 7, 8, 9, 10 | | | | | 11, 12, 13 | |
| К-сть балів | | 2 бали | | 4 бали | | | | 4 бали | | | | | 3 бали | |
| Теми практичних занять | | Ознайомлення з технікою оздоровчої ходьби (4год) | | Оволодіння технікою оздоровчої ходьби (8год) | | | | Методика навчання оздоровчої ходьби (8год) | | | | | Використання тестів з ходьби для визначення рівня фізичного стану (6год) | |
| Робота на практичному занятті | | 20 | | 40 | | | | 40 | | | | | 30 | |
| Самостійна робота | 15 | | | | | | | | | | | | | |
| Види поточного контролю | Модульна контрольна робота 2 (25 балів) | | | | | | | | | | | | | |
| Підсумковий контроль | - | | | | | | | | | | | | | |

Разом: 60 год. Лекційні заняття - 2 год. практичні заняття – 26 год. 2 курс / 4семестр /

Самостійна робота 28 год., модульний контроль - 4 год., залік

| Тиждень | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
|-------------------------------|---|---|---|---|--|---|---|---|---|----|----|----|----|----|
| Модулі | Змістовний модуль 2 | | | | | | | | | | | | | |
| Назва модуля | Оздоровчий біг | | | | | | | | | | | | | |
| К-сть балів за модуль | 209 | | | | | | | | | | | | | |
| Лекції | 1 бал | | | | | | | | | | | | | |
| Теми лекцій | Техніка і методика навчання оздоровчому бігу (2год) | | | | | | | | | | | | | |
| Практичні | | 1, 2 | 3, 4, 5, 6 | 7, 8, 9, 10 | 11, 12, 13 | | | | | | | | | |
| К-сть балів | | 2 бали | 4 бали | 4 бали | 3 бали | | | | | | | | | |
| Теми практичних занять | | Ознайомлення з технікою оздоровчого бігу (4год) | Оволодіння технікою оздоровчого бігу (8год) | Методика навчання оздоровчого бігу (8год) | Використання тестів бігу для визначення рівня фізичного стану (6год) | | | | | | | | | |
| Робота на практичному занятті | | 20 | 40 | 40 | 30 | | | | | | | | | |
| Самостійна робота | 15 | | | | | | | | | | | | | |
| Види поточного контролю | Модульна контрольна робота 2 (25 балів) | | | | | | | | | | | | | |
| Підсумковий контроль | Залік | | | | | | | | | | | | | |

VI. ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Курс II / 3 семестр

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1

| № з/п | Назва теми | Кількість годин |
|-------|---|-----------------|
| 1 | Ознайомлення з технікою оздоровчої ходьби. Положення тулуба, ніг, рук, голови. Цикл подвійного кроку. Дихання під час ходьби. | 4 |
| 2 | Оволодіння елементами техніки оздоровчої ходьби. Особливості техніки оздоровчої ходьби. Основні, підготовчі та спеціальні вправи для опанування оздоровчої ходьби. Спеціальні вправи, які забезпечують розвиток фізичних якостей, необхідних для оздоровчої ходьби. | 8 |
| 3 | Основи оздоровчого тренування з ходьби. Основні компоненти, що визначають ефективність тренування (тип навантаження, інтенсивність, періодичність занять, тривалість інтервалів відпочинку між заняттями). Методи оздоровчого тренування. | 8 |
| 4 | Використання тестів з ходьби для визначення рівня фізичної підготовленості, рівня тренуваності. | 6 |
| | Разом | 26 |

Курс II / 4 семестр

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2

| № з/п | Назва теми | Кількість годин |
|-------|---|-----------------|
| 1 | Ознайомлення з технікою оздоровчого бігу. Положення тулуба, ніг, рук, голови. Цикл подвійного кроку. Дихання під час бігу. | 4 |
| 2 | Оволодіння елементами техніки оздоровчого бігу. Техніка основних підготовчих та спеціальних вправ для опанування оздоровчого бігу. Спеціальні вправи, які забезпечують необхідний розвиток фізичних якостей, необхідних для оздоровчого бігу. | 8 |
| 3 | Основи оздоровчого тренування з бігу. Дозування навантажень для людей з мінімальними відхиленнями в стані здоров'я. Методи тренування. Самоконтроль під час самостійних занять оздоровчим бігом. | 14 |
| | Разом | 26 |

VII. ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Таблиця 7.1

КАРТА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТА

| Змістовий модуль теми курсу | Академічний контроль | Бали |
|---|-----------------------------|-----------------|
| Змістовий модуль 1 Техніка оздоровчої ходьби | | |
| Тема 1. Особливості техніки оздоровчої ходьби. (10 год.) | Поточний, практичне заняття | 5 |
| Тема 2. Основи оздоровчого тренування з ходьби. (10 год.) | Поточний, практичне заняття | 5 |
| Тема 3. Тести визначення рівня фізичної підготовленості в ходьбі (8 год.) | Поточний, практичне заняття | 5 |
| Змістовий модуль 2 Техніка оздоровчого бігу | | |
| Тема 1. Особливості техніки оздоровчого бігу. Методика навчання (14 год.) | Поточний, практичне заняття | 5+5 |
| Тема 2. Основи оздоровчого тренування з бігу. (14 год.) | Поточний, практичне заняття | 5 |
| Разом: 56 годин | | 30 балів |

VIII. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

I. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності

1) За джерелом інформації:

- *Словесні*: лекція (традиційна, проблемна, лекція-прес-конференція) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (PowerPoint – Презентація), семінари, пояснення, розповідь, бесіда.
- *Наочні*: спостереження, ілюстрація, демонстрація.
- *Практичні*: вправи.

2) За логікою передачі і сприймання навчальної інформації: індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.

3) За ступенем самостійності мислення: репродуктивні, пошукові.

4) За ступенем керування навчальною діяльністю: під керівництвом викладача; самостійна робота студентів: з книгою.

II. Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності:

- 1) **Методи стимулювання інтересу до навчання:** навчальні дискусії; створення ситуації пізнавальної новизни; створення ситуацій зацікавленості (метод цікавих аналогій тощо).

ІХ. МЕТОДИ КОНТРОЛЮ

9.1. Вправи модульного практичного контролю для студентів ІІ курсу, 3 семестр

| № | Вправи, тести | Стать | «5» | «4» | «3» | «2» | «1» |
|---|---|-------|------|------|------|-------|------|
| 1 | Оздоровча ходьба (м) | Ч | 3000 | 2800 | 2500 | 22000 | 2000 |
| | | Ж | 2800 | 2500 | 2200 | 2000 | 1800 |
| 2 | 30м, с | Ж | 5,0 | 5,4 | 5,6 | 5,8 | 6,2 |
| | | Ч | 4,4 | 4,6 | 4,8 | 5,0 | 5,2 |
| 3 | Стрибок у довжину з місця, см | Ч | 230 | 220 | 215 | 205 | 195 |
| | | Ж | 185 | 180 | 175 | 165 | 160 |
| 4 | Згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги (кіл-ть разів) | Ч | 40 | 36 | 32 | 28 | 25 |
| | | Ж | 20 | 16 | 14 | 12 | 10 |
| 5 | Теренкур, м | Ч | 2500 | 2200 | 2000 | 1800 | 1600 |
| | | Ж | 2200 | 2100 | 2000 | 1800 | 1500 |

9.2. Вправи модульного практичного контролю для студентів ІІ курсу /4 семестр

| № | Вправи, тести | Стать | «5» | «4» | «3» | «2» | «1» |
|---|---|-------|------|------|------|------|------|
| 1 | 30м, с | Ж | 5,0 | 5,4 | 5,6 | 5,8 | 6,2 |
| | | Ч | 4,4 | 4,6 | 4,8 | 5,0 | 5,2 |
| 2 | Оздоровчий б – хвилинний біг (м) | Ч | 1400 | 1300 | 1200 | 1000 | 900 |
| | | Ж | 1200 | 1100 | 1000 | 900 | 800 |
| 3 | Стрибок у довжину з місця, см | Ч | 230 | 220 | 215 | 205 | 195 |
| | | Ж | 185 | 180 | 175 | 165 | 160 |
| 4 | Згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги (кіл-ть разів) | Ч | 40 | 36 | 32 | 28 | 25 |
| | | Ж | 20 | 16 | 14 | 12 | 10 |
| 5 | Оздоровчий біг 12-хвилин, м | Ч | 2400 | 2300 | 2200 | 2000 | 1800 |
| | | Ж | 2000 | 1800 | 1700 | 1600 | 1500 |

X. РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ

Навчальні досягнення бакалаврів із дисципліни «Оздоровча ходьба, біг» оцінюються за модульно-рейтинговою системою, в основу якої покладено принцип поопераційної звітності, обов'язковості модульного контролю, накопичувальної системи оцінювання рівня знань, умінь та навичок; розширення кількості підсумкових балів до 100.

Контроль успішності студентів з урахуванням поточного і підсумкового оцінювання здійснюється відповідно до навчально-методичної карти (п. III), де зазначено види й терміни контролю. Систему рейтингових балів для різних видів контролю та порядок їх переведення у європейську (ECTS) шкалу подано у таблиці 10.3 та розрахунок рейтингових балів за видами поточного (модульного) контролю у таб.10.1, 10.2.

У процесі оцінювання навчальних досягнень бакалаврів застосовуються такі методи:

➤ **Методи усного контролю:** індивідуальне опитування, фронтальне опитування, співбесіда, іспит.

➤ **Методи письмового контролю:** модульне письмове тестування; підсумкове письмове тестування, звіт, реферат.

➤ **Комп'ютерного контролю:** тестові програми.

➤ **Методи самоконтролю:** уміння самостійно оцінювати свої знання, самоаналіз.

Розрахунок рейтингових балів за видами поточного (модульного) контролю

Таблиця 10.1

II курс, 3 семестр

| № | Вид діяльності | Кількість балів за одиницю | Кількість одиниць до розрахунку | Всього |
|--|---|----------------------------|---------------------------------|--------|
| 1. | Відвідування лекцій | 1 | 1 | 1 |
| 2. | Відвідування практичних занять | 1 | 13 | 13 |
| 3. | Виконання завдання з самостійної роботи (домашнього завдання) | 5 | 3 | 15 |
| 4. | Робота на практичному занятті | 10 | 13 | 130 |
| 5. | Модульна контрольна робота | 25 | 2 | 50 |
| Максимальна кількість балів 209 | | | | |

Таблиця 10.2

II курс, 4 семестр

| № | Вид діяльності | Кількість балів за одиницю | Кількість одиниць до розрахунку | Всього |
|--|---|----------------------------|---------------------------------|--------|
| 1. | Відвідування лекцій | 1 | 1 | 1 |
| 2. | Відвідування практичних занять | 1 | 13 | 13 |
| 3. | Виконання завдання з самостійної роботи (домашнього завдання) | 5 | 3 | 15 |
| 4. | Робота на практичному занятті | 10 | 13 | 130 |
| 5. | Модульна контрольна робота | 25 | 2 | 50 |
| Максимальна кількість балів 209 | | | | |

Розрахунок: $209+209=418:100=4,18$

Таблиця 10.3

Порядок переведення рейтингових показників успішності

| Рейтингова оцінка | Оцінка за стобальною шкалою | Значення оцінки |
|-------------------|-----------------------------|--|
| A | 90-100 балів | Відмінно — відмінний рівень знань (умінь) у межах обов'язкового матеріалу з, можливими, незначними недоліками |
| B | 82-89 балів | Дуже добре — достатньо високий рівень знань (умінь) у межах обов'язкового матеріалу без суттєвих грубих помилок |
| C | 75-81 балів | Добре — в цілому добрий рівень знань (умінь) з незначною кількістю помилок |
| D | 69-74 балів | Задовільно — посередній рівень знань (умінь) із значною кількістю недоліків, достатній для подальшого навчання або професійної діяльності |
| E | 60-68 балів | Достатньо — мінімально можливий допустимий рівень знань (умінь) |
| FX | 35-59 балів | Незадовільно з можливістю повторного складання — незадовільний рівень знань, з можливістю повторного перескладання за умови належного самостійного доопрацювання |
| F | 1-34 балів | Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням курсу — досить низький рівень |

| | | |
|--|--|--|
| | | знань (умінь), що вимагає повторного вивчення дисципліни |
|--|--|--|

XI. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

- ✓ опорні конспекти лекцій;
- ✓ навчальні посібники;
- ✓ робоча навчальна програма;
- ✓ тестові і контрольні завдання для тематичного (модульного) оцінювання навчальних досягнень студентів;
- ✓ засоби підсумкового контролю (комп'ютерна програма тестування, комплект друкованих тестових завдань для підсумкового контролю).

XII. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Базова

1. Булич Э.Г., Мурахов И.В. Здоровье человека. – К. Олимп. литер., 2003. – 424 с.
2. Гогін О.В. Легка атлетика: Курс лекцій / ХДПУ ім. Г.С.Сковороди. – Харків: «ОВС», 2001. – 112 с.
3. Кучеренко В.М., Єднак В.Д. Легка атлетика. – Тернопіль.: ТДПУ ім. В.Гнатюка, 2001. – 98 с.
4. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання: навч. пос. – К., 2008. – 504 с.
5. Шиян Б.М. Терія і методика фізичного виховання школярів. В 2-х частинах – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. 272 с, 248 с.
6. Федоров Н.С., Федоров А.С. Оздоровительный и лечебный бег трусцой. – Симферополь: Сонат, 1997. – 208 с.

Допоміжна

1. Душанін С.А., Пирогова О.Я., Іващенко Л.Я. Оздоровчий біг. – К.: Здоров'я, 1982. – 128 с.
2. Душанин С.А., Іващенко Л.Я., Пирогова Е.А. Тренировочные программы для здоровья. – К.: здоровье, 1985
3. Костюченко В.Ф. Бег оздоровительный, бег спортивный. – 1994. – 124 с.
4. Темкин И.Б., Макеева Н.Н. Здоровье и бег. – М., 1976.