

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВЕТЕРИНАРНОЇ МЕДИЦИНИ ТА
БІОТЕХНОЛОГІЙ ІМ. С.З.ГЖИЦЬКОГО

Факультет ветеринарної гігієни, екології та права

Кафедра фізичного виховання, спорту і здоров'я

ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан ФВГЕП

Геннадій Р. Денченко

“ 25 ” 06

2021 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ОК 11 «Легка атлетика з методикою викладання» скорочена програма

(шифр і назва навчальної дисципліни)

рівень вищої освіти	перший (бакалаврський) <small>(назва освітнього рівня)</small>
галузь знань	01 «Освіта педагогіка» <small>(назва галузі знань)</small>
спеціальність	017 – «Фізична культура і спорт» <small>(назва спеціальності)</small>
освітня програма	Фізична культура і спорт <small>(назва)</small>
вид дисципліни	обов'язкова <small>(обов'язкова / за вибором)</small>

Львів 2021

Робоча програма з навчальної дисципліни: ОК11 «Легка атлетика з методикою викладання» скорочена програма

(назва навчальної дисципліни)

для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня спеціальності 017 – «Фізична культура і спорт» за освітньою програмою «Фізична культура і спорт»

Укладачі:

ст. викладач кафедри фізичного виховання, спорту і здоров'я

Приставський Т.Г.

Робоча програма розглянута та схвалена на засіданні кафедри фізичного виховання, спорту і здоров'я

протокол № 12 від "21" серпня 2021 року

Завідувач кафедри фізичного виховання спорту і здоров'я

(Семенів Б.С.)

Погоджено навчально-методичною комісією Спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»

протокол № 6 від "23" серпня 2021 року

Голова НМКС

(Семенів Б.С.)

Схвалено рішенням навчально-методичної комісії Факультету ветеринарної гігієни, екології та права

протокол № 8 від "24" 06 2021 року

Голова НМРФ

Н.Б.Сливка

Ухвалено вченою радою факультету

Протокол № 3 від "25" 06 2021 року

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Всього годин	
	Денна форма здобуття освіти	Заочна форма здобуття освіти
Кількість кредитів/годин	4/120	
Усього годин аудиторної роботи	64	
в т.ч.:		
• лекційні заняття, год.	16	
• практичні заняття, год.	48	
• лабораторні заняття, год.		
• семінарські заняття, год.		
Усього годин самостійної роботи	56	
Форма контролю	екзамен	

Частка аудиторного навчального часу студента у відсотковому вимірі:
для денної форми навчання – 64/56 (53%)
для заочної форми навчання –

2. Предмет, мета та завдання навчальної дисципліни

2.1 Предмет, мета та вивчення освітньої компоненти

Предметом вивчення освітньої компоненти «Легка атлетика з методикою викладання» є вид спорту, що включає в себе знання про основні рухи і дії під час ходьби, бігу, стрибків і метань.

Метою викладання освітньої компоненти «Легка атлетика з методикою викладання» є набуття студентами теоретичних і практичних знань, умінь, навичок викладання видів легкої атлетики, які входять до програми з фізичного виховання загальноосвітніх шкіл, дитячо-юнацьких спортивних шкіл, коледжів та закладів вищої освіти.

Вивчення навчальної дисципліни «Легка атлетика з методикою викладання» є самостійною спортивно педагогічною дисципліною та ґрунтується на таких засвоєних освітніх компонентах: педагогіка та

психологія, основи теорії та методики фізичного виховання а також біологічних наук про організм людини.

Здобуті знання з «Легкої атлетики з методикою викладання» є основою для вивчення наступних освітніх компонент: теорія та методика спортивного тренування у навчальних закладах, теорія і методика в обраному виді спорту та підвищення спортивної майстерності.

2.2 Завдання навчальної дисципліни (ЗК, СК(ФК))

Вивчення навчальної дисципліни передбачає формування у здобувачів вищої освіти необхідних компетентностей:

– загальні компетентності:

здатність вчитися самостійно набувати нові знання на основі новітніх технологій (ЗК₂);

набуття гнучкого мислення, відкритість до застосування знань з теорії фізичного виховання та компетентностей широкому діапазоні можливих місць роботи та у повсякденному житті (ЗК₄);

здатність до ефективної командної роботи (ЗК₅);

дотримання етичних принципів як з погляду професійної толерантності, так і з погляду розуміння можливого впливу удосконалення системи фізичного виховання на соціальну сферу (ЗК₁₄).

– спеціальні (фахові) компетентності:

здатність аналізувати закономірності фізичного виховання тих, хто займається, з погляду фундаментальних специфічних принципів і знань, а також на основі відповідних медико-біологічних, психофізіологічних та математичних методів (СК₁);

використання під час навчання та виконання професійних обов'язків, базові знання з теорії і методики фізичного виховання (СК₂);

здатність до глибокого знання та розуміння широкого спектру проблем у процесі фізичного виховання (СК₉);

здатність шляхом самостійного навчання засвоїти нові області, використовуючи здобуті знання із загальної теорії і методики фізичного виховання та спортивного тренування, а також медико-біологічні, психологічні, педагогічні та математичні знання (СК₁₀);

здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань знань про будову тіла людини та механізми життєдіяльності її організму, фізіологічні та біохімічні основи адаптації до фізичних навантажень різної спрямованості (СК₁₃);

використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар (СК₁₄).

2.3. Програмні результати навчання (ПРН)

У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач вищої освіти повинен бути здатним продемонструвати такі результати навчання:

здатність формувати систему знань про фізичну культуру і спорт в процесі фізичного виховання (ПРН₁);

здатність формувати педагогічні завдання в залежності від віку, стану здоров'я, рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості (ПРН₂);

здатність визначати індивідуальні можливості тих, хто займається, враховувати їх здібності у плануванні змісту фізичного виховання (ПРН₇);

здатність управляти своїм емоційним станом, бачити сильні та слабкі сторони своєї праці, оцінювати свій стиль, аналізувати свій досвід, вдосконалювати свої сильні сторони й усувати слабкі, переходити з рівня майстерності на рівень творчості, новаторства (ПРН₁₀);

здатність планувати навчально-виховний процес, визначати вихідний рівень фізичного розвитку, фізичної підготовленості, знань, рухового досвіду тих, хто займається, та оцінювати його динаміку у процесі занять фізичними вправами (ПРН₁₆).

3. Структура навчальної дисципліни

3.1 Розподіл навчальних занять за розділами дисципліни

Назви розділів і тем	Кількість годин											
	денна форма						Заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	лаб	інд	с.р.		л	п	лаб	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Розділ 1												
Історія розвитку легкої атлетики та класифікація видів легкої атлетики												
Тема 1. Історія розвитку легкої атлетики та класифікація видів легкої атлетики.	12	2	4			6						
Тема 2. Аналіз та методика навчання техніки естафетного бігу	14	2	4			8						
Тема 3. Аналіз та методика навчання техніки бігу на короткі дистанції та стрибка у довжину.	16	2	6			8						
Тема 4. Аналіз та методика навчання техніки метання спису. Аналіз та методика навчання техніки метання диску.	16	2	6			8						
Усього годин	58	8	20			30						
Розділ 2												
Професійно-педагогічна підготовка викладача-тренера з легкої атлетики. Педагогічний контроль у навчально-тренувальному процесі												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Тема 1. Професійно-педагогічна підготовка викладача-тренера з легкої атлетики.	12	2	6			4						

Тема 2. Педагогічний контроль у навчально-тренувальному процесі та періодизація у річному циклі легкоатлетів.	10	2	4			4						
Тема 3. Аналіз та методика навчання техніки потрійного стрибка.	14	2	6			6						
Тема 4. Аналіз та методика навчання техніки метання молота.	12		6			6						
Тема 5. Правила та суддівство змагань з легкої атлетики.	14	2	6			6						
Усього годин:	62	8	28			26						

3.2 Лекційні заняття

№ з/п	Назви тем та короткий зміст за навчальною програмою	Кількість годин	
		ДФН	ЗФН
<i>Рік підготовки 1-й</i>			
Розділ 1			
Історія розвитку легкої атлетики та класифікація видів легкої атлетики			
1	Тема 1. Історія розвитку легкої атлетики та класифікація видів легкої атлетики. Виникнення легкої атлетики. Розвиток легкоатлетичного спорту у світі, Україні. Легка атлетика в програмі Олімпійських ігор, кубках та чемпіонатах Світу, Європи.	2	
2	Тема 2. Аналіз та методика навчання техніки естафетного бігу. Історія розвитку та еволюція техніки естафетного бігу. Аналіз окремих частин техніки естафетного бігу (старт, передача та прийом естафетної палички на різних етапах, фінішування). Методика навчання техніки естафетного бігу (завдання, засоби, типові помилки).	2	
3	Тема 3. Аналіз та методика навчання техніки бігу на короткі дистанції та стрибка у довжину. Історія виникнення та хронологія спортивних результатів у бігу на короткі дистанції та стрибках у довжину. Аналіз техніки	2	

	бігу на короткі дистанції. Характерні риси бігу на короткі дистанції. Методика навчання техніки бігу на короткі дистанції. Аналіз техніки стрибка в довжину. Методика навчання техніки стрибка в довжину. Основні правила змагань та вимоги до місць проведення стрибків у довжину та бігу на короткі дистанції.		
4	Тема 4. Аналіз та методика навчання техніки метання спису. Аналіз та методика навчання техніки метання диску. Історія розвитку та еволюція техніки метання списа. Аналіз окремих частин техніки метання списа. Методика навчання техніки метання списа (завдання, засоби, методичні вказівки). Правила змагань з метання списа. Історія розвитку та еволюція техніки метання диска. Аналіз окремих частин техніки метання диска. Методика навчання техніки метання диска. Правила змагань з метання диска.	2	
Розділ 2. Професійно-педагогічна підготовка викладача-тренера з легкої атлетики. Педагогічний контроль у навчально-тренувальному процесі			
5	Тема 5. Професійно-педагогічна підготовка викладача-тренера з легкої атлетики. Тренер-викладач з легкої атлетики як педагог та вихователь. Педагогічні здібності тренера-викладача. Творчі системи “тренер-учень”, “тренер-колектив”, “тренер-лікар”. Методи управління колективом. Підвищення професійних знань тренера.	2	
6	Тема 6. Педагогічний контроль у навчально-тренувальному процесі та періодизація у річному циклі легкоатлетів. Педагогічний контроль. Види педагогічного контролю. Завдання та зміст оперативного, поточного і етапного педагогічного контролю. Контроль фізичного навантаження, рівня фізичної та технічної підготовленості. Документи контролю та обліку. Періоди і етапи в річному плані. Завдання і зміст тренування в різних періодах. Варіанти планування в річному циклі. Вплив календаря змагань на періодизацію тренування. Підготовчий період тренування, етапи тренування. Змагальний період.	2	
7	Тема 7. Аналіз та методика навчання техніки потрійного стрибка. Історія виникнення та еволюція розвитку потрійного стрибка. Видатні стрибуни потрійним стрибком. Еволюція розвитку потрійного стрибка. Аналіз біомеханічних частин техніки потрійного стрибка. Методика навчання техніки потрійного стрибка.	2	

8	Тема 8. Аналіз та методика навчання техніки метання молота. Правила та суддівство змагань з легкої атлетики. Історія розвитку та еволюція техніки метання молота. Аналіз техніки метання молота. Методика навчання техніки метання молота. Правила та суддівство змагань з легкої атлетики.	2	
	Усього годин:	16	

3.3 Теми практичних занять

№ з/п	Назви тем та короткий зміст за навчальною програмою	Кількість годин	
<i>Рік підготовки 1-й</i>		ДФН	ЗФН
Розділ 1			
Історія розвитку легкої атлетики та класифікація видів легкої атлетики			
1.	Тема . Аналіз та методика навчання техніки естафетного бігу. Ознайомлення з технікою естафетного бігу, технікою передачі естафетної палички. Оволодіння технікою передачі естафетної палички (на місці і в русі). Методика навчання естафетному бігу. Особливості бігу в «коридорі».	4	
2.	Тема. Аналіз та методика навчання техніки бігу на короткі дистанції та стрибка у довжину. Оволодіння технікою низького старту, особливості методики навчання. Оволодіння технікою стартового розгону, технікою бігу на короткі дистанції (30м, 60м, 100м), технікою фінішування. Ознайомлення з технікою стрибка у довжину з місця та стрибка у довжину з розбігу. Особливості методики навчання техніки стрибка у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». Оволодіння технікою стрибка у довжину з місця та технікою стрибка у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» (розбіг, відштовхування, політ, приземлення).	6	
3.	Тема. Аналіз та методика навчання техніки метання спису. Ознайомлення та оволодіння технікою метання спису. Методики використання загально розвиваючих вправ та спеціально підготовчих вправ в легкоатлетичних метаннях. Оволодіння технікою метання спису.	4	

4.	Тема. Аналіз та методика навчання техніки метання диску. Ознайомлення та оволодіння технікою метання диска. Методики використання загально розвиваючих вправ та спеціально підготовчих вправ в легкоатлетичних метаннях. Оволодіння технікою метання диску.	6	
Розділ 2.			
Професійно-педагогічна підготовка викладача-тренера з легкої атлетики.			
Педагогічний контроль у навчально-тренувальному процесі			
5.	Тема. Професійно-педагогічна підготовка викладача-тренера з легкої атлетики. Оволодіння педагогічними здібностями тренера-викладача. Вивчення творчих систем “тренер-учень”, “тренер-колектив”, “тренер-лікар”. Оволодіння методами управління колективом. Підвищення професійних знань тренера	6	
6.	Тема. Педагогічний контроль у навчально-тренувальному процесі та періодизація у річному циклі легкоатлетів. Педагогічний контроль. Оволодіння навичками контролю фізичного навантаження, рівня фізичної та технічної підготовленості. Вивчення документів контролю та обліку. Вивчення періодів і етапів в річному плані, завдань і змісту тренування в різних періодах, варіантів планування в річному циклі. Вплив календаря змагань на періодизацію тренування. Підготовчий період тренування, етапи тренування, змагальний період.	6	
7.	Тема. Аналіз та методика навчання техніки потрійного стрибка. Ознайомлення з технікою потрійного стрибка. Особливості методики навчання техніки потрійного стрибка. Оволодіння технікою потрійного стрибка.	8	
8.	Тема. Аналіз та методика навчання техніки метання молота. Правила та суддівство змагань з легкої атлетики. Ознайомлення та оволодіння технікою метання молота. Методика навчання техніки метання молота. Правила та суддівство змагань з легкої атлетики.	8	
9.	Усього годин:	48	

3.4 Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
<i>Рік підготовки 1-й</i>		ДФН	ЗФН
Розділ 1 Історія розвитку легкої атлетики та класифікація видів легкої атлетики			
1	Історія розвитку легкої атлетики та класифікація видів легкої атлетики. Виникнення легкої атлетики. Розвиток легкоатлетичного спорту у світі, Україні. Легка атлетика в програмі Олімпійських ігор, кубках та чемпіонатах Світу, Європи. Класифікація видів легкої атлетики.	4	
2	Аналіз та методика навчання техніки естафетного бігу. Ознайомлення з технікою естафетного бігу, технікою передачі естафетної палички. Оволодіння технікою передачі естафетної палички (на місці і в русі). Методика навчання естафетному бігу. Особливості бігу в «коридорі».	4	
3	Аналіз та методика навчання техніки бігу на короткі дистанції. Оволодіння технікою низького старту, особливості методики навчання. Оволодіння технікою стартового розгону, технікою бігу на короткі дистанції (30м, 60м, 100м), технікою фінішування.	4	
4	Аналіз та методика навчання техніки метання спису. Історія розвитку та еволюція техніки метання спису. Аналіз окремих частин техніки метання спису . Методика навчання техніки метання спису.	6	
5	Аналіз та методика навчання техніки метання диску. Історія розвитку та еволюція техніки метання диску. Аналіз окремих частин техніки метання диску. Методика навчання техніки метання диску.	6	
6	Аналіз та методика навчання техніки стрибка у довжину. Ознайомлення з технікою стрибка у довжину з місця та стрибка у довжину з розбігу. Особливості методики навчання техніки стрибка у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». Оволодіння технікою стрибка у довжину з місця та технікою стрибка у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» (розбіг, відштовхування, політ, приземлення).	6	

Розділ 2.			
Професійно-педагогічна підготовка викладача-тренера з легкої атлетики. Педагогічний контроль у навчально-тренувальному процесі			
7	Професійно-педагогічна підготовка викладача-тренера з легкої атлетики. Оволодіння педагогічними здібностями тренера-викладача. Вивчення творчих систем “тренер-учень”, “тренер-колектив”, “тренер-лікар”. Оволодіння методами управління колективом. Підвищення професійних знань тренера	6	
8	Педагогічний контроль у навчально-тренувальному процесі та періодизація у річному циклі легкоатлетів. Педагогічний контроль. Оволодіння навичками контролю фізичного навантаження, рівня фізичної та технічної підготовленості. Вивчення документів контролю та обліку. Вивчення періодів і етапів в річному плані, завдань і змісту тренування в різних періодах, варіантів планування в річному циклі. Вплив календаря змагань на періодизацію тренування. Підготовчий період тренування, етапи тренування, змагальний період.	6	
9	Аналіз та методика навчання техніки потрійного стрибка. Ознайомлення з технікою потрійного стрибка. Особливості методики навчання техніки потрійного стрибка. Оволодіння технікою потрійного стрибка.	6	
10	Аналіз та методика навчання техніки метання молота. Історія розвитку та еволюція техніки метання молота. Аналіз окремих частин техніки метання молота. Методика навчання техніки метання молота.	4	
11	Правила та суддівство змагань з легкої атлетики. Правила та суддівство змагань з легкої атлетики.	4	
	Підготовка до навчальних занять та контрольних заходів	38	
	Усього годин:	56	

4. Індивідуальні завдання

З метою покращення успішності здобувачів вищої освіти та підвищення його балів за поточний контроль, протягом семестру їм може додатково надаватися індивідуальне завдання,

(написання реферату і виконання описових завдань) з таких тем:

1. Українські спортсмени на Олімпійських іграх.
2. Тенденції і перспективи розвитку олімпійської легкої атлетики в Україні.
3. Сучасні тенденції розвитку фізичних якостей легкоатлета.
4. Досягнення українських легкоатлетів на Олімпійських іграх у Сіднеї - 2000р.
5. Особливості організації та проведення досліджень з урахуванням вікових особливостей контингенту досліджуваних.

5. Методи навчання

Використовуються словесні методи (пояснення, вказівка, нагадування, розбір); методи наочності (відеодемонстрація, спостереження, кінограма, ілюстрація); безпосередня допомога студентам (в прийнятті пози, у виконанні окремих рухів та дій); засоби зворотного зв'язку.

Для перетворення рухового уявлення в дії використовують практичні спроби виконання дій. При цьому провідну роль має метод цілісної вправи та метод розчленованої вправи. Обидва методи взаємопов'язані доповнюють один одного та вимагають методу повторності. Методи стимулювання й мотивації навчально-пізнавальної діяльності.

6. Методи контролю

Перевірка знань студентів здійснюється у формі поточного та підсумкового контролю. Поточний контроль здійснюється шляхом перевірки вмінь, знань та навичок, а саме складання контрольних нормативів та визначення рівня теоретичної підготовленості студентів.

Підсумковий контроль здійснюється наприкінці семестру шляхом проведення екзамену (1-2 розділ).

7. Критерії оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти

Критерії оцінювання студентів денної форми здобуття освіти

Контроль результатів навчання студентів є необхідним елементом освітнього процесу. Суть контролю полягає у виявленні та вимірюванні компетентностей студентів, у взаємопов'язаній діяльності викладача і студента.

Оцінювання результатів навчання студентів здійснюється шляхом проведення поточного та підсумкового контролю.

Оцінювання результатів навчання проводиться в балах, максимальна кількість яких за кожний підсумковий контроль становить 100. Кожній сумі балів відповідає оцінка за національною шкалою та шкалою ЄКТС (табл. 1).

Таблиця 1 – Шкала оцінювання успішності студентів

За 100– бальною шкалою	За національною шкалою		За шкалою ЄCTS
	Екзамен, диференційований залік	Залік	
90-100	Відмінно	Зараховано	A
82-89	Добре		B
74-81			C
64-73			D
60-63	Задовільно		E
35-59	Незадовільно (незараховано) з можливістю повторного складання		FX
0-34	Незадовільно (незараховано) з обов'язковим повторним вивченням дисципліни		F

Максимальна кількість балів протягом семестру становить 100:

$$100 (\text{ПК}) = 100, \text{ де:}$$

100 (ПК) – 100 максимальних балів з поточного контролю, які може набрати студент за семестр.

Результати поточного контролю оцінюються за чотирибальною системою:

5 – у повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно самостійно та аргументовано його викладає, глибоко і всебічно розкриє зміст,

використовуючи при цьому обов'язкову та додаткову літературу. Правильно вирішив 90% тестових завдань.

4 – достатньо повно володіє навчальним матеріалом, обґрунтовано його викладає, в основному розкриває зміст завдань, використовуючи при цьому обов'язкову літературу. Але при викладанні деяких питань не вистачає достатньої глибини та аргументації, допускаються при цьому окремі несуттєві неточності та незначні помилки. Правильно вирішив більшість тестових завдань.

3 – у цілому володіє навчальним матеріалом, викладає його основний зміст, але без глибокого всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, допускаючи при цьому окремі суттєві неточності та помилки. Правильно вирішив половину тестових завдань.

2 – не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом. Фрагментарно, поверхнево (без аргументації та обґрунтування) викладає, недостатньо розкриває зміст теоретичних питань і практичних завдань, допускаючи при цьому суттєві неточності, правильно вирішив меншість тестових завдань.

$$ПК = \frac{100 \cdot САЗ}{5} = 20 \cdot САЗ.$$

За підсумками семестрового контролю в залікову відомість студентів у графі «за національною шкалою» виставляється оцінка «зараховано/незараховано». Присутність студента при виставленні підсумкової оцінки не обов'язкова, якщо ним виконані усі передбачені види робіт.

Контроль оцінювання студентів заочної форми здобуття освіти

Успішність студента оцінюється шляхом проведення поточного та підсумкового контролю (залікового контролю). Максимальна кількість балів за кожний заліковий кредит з навчальної дисципліни, яку може отримати студент протягом семестру, становить 100.

Дані про успішність студента заносяться викладачами у «Журнал обліку відвідування занять та контролю успішності студентів», «Залікову

відомість», «Екзаменаційну відомість».

Розподіл балів для дисциплін, які завершуються **заліком**:

$$30 \text{ (ПК)} + 70 \text{ (ТСР)} = 100$$

30 (ПК) – 30 максимальних балів з поточного контролю (ПК), які може набрати студент під час настановної та лабораторно-екзаменаційної сесії.

70 (ТСР) – бали за виконання тематичної самостійної роботи у міжсесійний період за програмою курсу.

Поточний контроль може проводитись у формі усного опитування, письмового експрес-контролю (наприклад, на лекціях), комп'ютерного тестування, виступів студентів при обговоренні питань на семінарських заняттях тощо.

8. Навчально-методичне забезпечення

1. Робоча програма навчальної дисципліни.
2. Електронний варіант лекцій з дисципліни «Легка атлетика з методикою викладання».

9. Рекомендована література

Базова

1. Ахметов Р.Ф., Максименко Г.М., Кутек Т.Б. Легка атлетика: Підручник. Житомир, 2010. 320с.
2. Легка атлетика : з методикою викладання / Семенов А.А., Осадченко Т.М., Масєвський М.І., Ільченко С.С. Умань : ВПЦ «Візаві», 2014. 207с.
3. Артюшенко О.Ф., Стеценко А.І. Легка атлетика : навчальний посібник для студентів ф-тів фіз. культури Черкаси, 2006. 424 с.
4. Бобровник В. І. Практичні аспекти формування технічної майстерності легкоатлетів-стрибунів : Спортивний вісник Придніпров'я № 3–4. Дніпро, 2008. С. 117–121.
5. Дух Т. І., Боднар І.Р., Лемешко В.Й. Організація та методика взаємонавчання студентів у фізичному вихованні : навчально-методичний посібник. Львів, 2012. 168 с.
6. Жилки А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика: Москва, 2005. 464 с.
7. Конестяпін В.Г., Дацків П.П., Чорненька Г.В. Легка атлетика: теорія, навчання, тренування: Львів, 2006. 180 с.
8. Легка атлетика: правила змагань на 2010-2011 рр. / В.Г. Конестяпін та ін. Львів, 2011. 258 с.
9. Лемешко В.Й., Приставський Т.Г., Дух Т.І. Легка атлетика – основа оздоровлення, навчання та виховання студентів вищих навчальних закладів: навчальний посібник. Львів, 2014. 248 с.
10. Лемешко В. Й. Методика навчання легкоатлетичним вправам: навчально-методичний посібник. Львів, 2011. 106 с.
11. Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. Москва, 2002. 208 с.

Допоміжна

1. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина I.: Навчальна книга. Тернопіль, 2001. 272 с.
2. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина II.: Навчальна книга. Тернопіль, 2002. 248 с.

10. Інформаційні ресурси

1. <http://www.mir-la.com/>
2. <http://www.iaaf.org/>
3. <http://uaf.org.ua/>
4. <http://www.iaaf-rdc.ru/ru/index.html>
5. <http://iaaf.ru/ru/docs/education/>
6. <http://www.runners.ru/>
7. <http://athletics-magazine.com/>
8. <http://msuathletics.ru/>
9. <http://www.blr-running.com/>
10. <http://www.athletics.in.ua/>

Періодичні видання тематичних журналів.