

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. Денисов

“ 25 ” 06 2021 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«Легка атлетика з методикою викладання»
(назва навчальної дисципліни)

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

Львів 2021

Робоча програма навчальної дисципліни
методикою викладання»

«Легка атлетика з

(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 "24" червня 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	4/120
Усього годин аудиторної роботи	64	14
в т.ч.:		
• лекційні заняття, год.	16	6
• практичні заняття, год.	48	8
• лабораторні заняття, год.		
• семінарські заняття, год.		
Усього годин самостійної роботи	56	106
Форма контролю	екзамен	

Частка аудиторного навчального часу студента у відсотковому вимірі:
для денної форми навчання – 64/56 (53%)
для заочної форми навчання – 14/106 (12%)

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 та оволодівати сучасними знаннями (ЗК₁);

Здатність працювати в команді (ЗК₄);

Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях (ЗК₁₂).

– спеціальні (фахові) компетентності:

Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості (ФК₁);

Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях (ФК₂);

Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення (ФК₃);

Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя (ФК₅);

Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар (ФК₁₂);

Здатність до безперервного професійного розвитку (ФК₁₄);

Здатність використовувати засоби базових видів спорту у навчально-тренувальному процесі та при проведенні занять рекреаційного, оздоровчого

спрямування для формування навичок здорового способу життя у осіб різної статі та віку (ФК₁₅);

Здатність керувати спортивною підготовкою в обраному виді спорту з урахуванням особливостей здобувачів освіти на основі положень дидактики, основ теорії та методики фізичного виховання, вимог стандартів спортивної підготовки; організовувати і проводити змагання, здійснювати суддівство у обраному виді спорту (ФК₁₆).

2.3. Програмні результати навчання (ПРН)

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

Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег (ПРН₅);

Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами (ПРН₇);

Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення (ПРН₉);

Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи (ПРН₁₀);

Використовувати засвоєнні вміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості (ПРН₁₃);

Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати (ПРН₂₁);

Застосовувати знання, вміння та навички для ефективного проведення тренувальних занять зі спортсменами з урахуванням їх вікових, статевих та

індивідуальних особливостей, рівня підготовленості та закономірностей становлення спортивної майстерності в обраному виді спорту (ПРН₂₂);

Організувати проведення спортивних змагань з обраного виду спорту (ПРН₂₃).

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												
Аналіз та методика навчання техніки різновидів бігу та метань												
Тема 1. Аналіз та методика навчання техніки естафетного бігу.	8	2	2			4	8					8
Тема 2. Аналіз та методика навчання техніки метання диску.	10		6			4	12	2				10
Тема 3. Аналіз та методика навчання техніки потрійного стрибка.	10	2	4			4	12		2			10
Тема 4. Аналіз та методика навчання техніки стрибка з жердиною.	12	2	4			6	12		2			10

Тема 5. Аналіз та методика навчання техніки метання молоту.	10		4			6	12	2				10
Усього годин	64	8	28			28	66	4	4			58

Розділ 2
Аналіз та методика проведення занять з легкої атлетики

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Тема 1. Методика проведення навчально-тренувальних занять і уроків фізичного виховання з дітьми, підлітками та юнаками.	12	2	4			6	10					10
Тема 2. Побудова та зміст оздоровчих занять з особами старшого та похилого віку.	16	2	6			8	12	2				10
Тема 3. Особливості занять легкою атлетикою з дітьми шкільного віку.	10	2	4			4	12	2				10
Тема 4. Багатоборство. Організація, планування й облік навчально-тренувальної роботи	8		4			4	10					10
Тема 5. Правила та суддівство змагань з легкої атлетики.	10	2	2			6	10	2				8
Усього годин:	56	8	20			28	54	2	4			48

Усього годин:	120	16	48			56	120	6	8			106
---------------	-----	----	----	--	--	----	-----	---	---	--	--	-----

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			
Аналіз та методика навчання техніки різновидів бігу та метань			
1	Тема 1. Аналіз та методика навчання техніки естафетного бігу. Засоби навчання техніки естафетного бігу. Типові помилки в естафетному бігу і засоби їх виправлення. Історія виникнення та хронологія спортивних результатів. Аналіз окремих частин техніки бігу.	2	2
2	Тема 2. Аналіз та методика навчання техніки метання диску. Аналіз та методика навчання техніки метання молоту. Історія розвитку метання диску та молоту. Основні терміни та поняття в метанні молоту та диску.	2	
3	Тема 3. Аналіз та методика навчання техніки потрійного стрибка. Історія виникнення та еволюція розвитку потрійного стрибка. Аналіз окремих частин техніки потрійного стрибка. Типові помилки у потрійному стрибку та засоби їх виправлення.	2	2
4	Тема 4. Аналіз та методика навчання техніки стрибка з жердиною. Історія розвитку стрибка з жердиною. Основні терміни та поняття стрибка з жердиною. Типові помилки при стрибку із жердиною.	2	
Розділ 2.			
Аналіз та методика навчання техніки різновидів бігу та метань			
5	Тема 5. Методика проведення навчально-тренувальних занять і уроків фізичного виховання з дітьми, підлітками та юнаками. Побудова та зміст оздоровчих занять з особами старшого та похилого віку. Загальні принципи навчання легкоатлетичних вправ. Принципи тренування. Основні засоби і методи	2	

	тренування. Значення легкої атлетики для фізичного розвитку людей середнього і похилого віку.		
6	Тема 6. Особливості занять легкою атлетикою з дітьми шкільного віку. Вплив анатомо-фізіологічних особливостей організму школярів на їх фізичний розвиток. Легка атлетика – засіб фізичного виховання школярів.	2	
7	Тема 7. Багатоборство. Організація, планування й облік навчально-тренувальної роботи. Методика навчання й тренування у багатоборстві. Організація, планування й облік навчально-тренувальної роботи.	2	2
8	Тема 8. Правила та суддівство змагань з легкої атлетики. Загальні положення (правила). Профілактика спортивного травматизму на змаганнях з легкої атлетики.	2	
	Усього годин	16	6

3.3 Теми практичних занять

№ з/п	Назви тем та короткий зміст за навчальною програмою	Кількість годин	
		ДФН	ЗФН
<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. Оволодіння технікою низького старту, особливості методики навчання. Навчання техніці естафетного бігу. Старт із естафетою на етапах. Передача естафети в зоні на максимальній швидкості. Техніка естафетного бігу в цілому.	6	2
2.	Тема. Аналіз та методика навчання техніки метання диска. Техніка метання диска. Утримання диска. Підготовка до повороту. Поворот і підготовка до заключного зусилля. Навчання техніці метання диска. Спосіб утримання й метання диска. Заключне зусилля. Метання з поворотом. Основні помилки при метанні диска. Тренування в метанні диска.	6	
3.	Тема. Аналіз та методика навчання техніки потрійного стрибка. Техніка потрійного стрибка. «Стрибок» - «Крок» - «Стрибок». Навчання техніці потрійного стрибка. Навчання техніці потрійного стрибка (з місця й з короткого розбігу).	4	2

	Відштовхування в «стрибку» і «кроці». Поєднання «стрибка» і «кроку». Комбінація «кроку» і «стрибка». Ритм розбігу й стрибок у цілому. Помилки, що виникають при навчанні, їх виправлення. Тренування в потрібному стрибку.		
4.	Тема. Аналіз та методика навчання техніки стрибка з жердиною. Техніка стрибка із жердиною. Розбіг. Постановка жердини в упор і відштовхування. Навчання техніці стрибка із жердиною. Утримання жердини й біг з нею. Постановка жердини в упор, вхід і вис на жердині. Постановка в упор і вхід на еластичній жердині. Маховий підйом і групування. Розгинання тулуба й поворот. Стрибок із жердиною в цілому. Помилки, що виникають при навчанні, їх виправлення.	4	
Розділ 2.			
Аналіз та методика навчання техніки різновидів бігу та метань			
5.	Тема. Методика проведення навчально-тренувальних занять і уроків фізичного виховання з дітьми, підлітками та юнаками. Побудова та зміст оздоровчих занять з особами старшого та похилого віку. Особливості навчання і тренування дітей і юнаків. Технічна підготовка дітей (8 - 10 років). Робота з дітьми 10-12 річного віку. Заняття з підлітками 13-15 років. Методика роботи з юнаками і дівчатами старшого віку (16-18 років). Навчання дітей різного віку. Значення легкої атлетики для фізичного розвитку людей середнього і похилого віку.	8	
6.	Тема. Особливості занять легкою атлетикою з дітьми шкільного віку. Вплив анатомо-фізіологічних особливостей організму школярів на їх фізичний розвиток. Легка атлетика – засіб фізичного виховання школярів. Розвиток рухових якостей у дітей шкільного віку. Основні завдання фізичного виховання дітей у школі.	8	2
7.	Тема. Багатоборство. Організація, планування й облік навчально-тренувальної роботи. Підготовка багатоборця. Тренування багатоборця-розрядника. Участь у змаганнях. Завдання і зміст частин навчально-тренувального заняття. Індивідуальні тренувальні заняття. Планування навчально-тренувальної роботи. Багаторічне тренування і його планування.	8	2

8.	Тема. Правила та суддівство змагань з легкої атлетики. Правила та суддівство змагань з легкої атлетики.	4	
	Усього годин	48	8

3.4 Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		ДФН	ЗФН
<i>Рік підготовки 1-й</i>		ДФН	ЗФН
Розділ 1			
Історія розвитку легкої атлетики та класифікація видів легкої атлетики			
1	Аналіз та методика навчання техніки естафетного бігу. Засоби навчання техніки естафетного бігу. Типові помилки в естафетному бігу і засоби їх виправлення. Історія виникнення та хронологія спортивних результатів. Аналіз окремих частин техніки бігу.	4	8
2	Аналіз та методика навчання техніки метання диску. Техніка метання диску. Утримання диску. Підготовка до повороту. Поворот і підготовка до заключного зусилля. Навчання техніці метання диска. Спосіб утримання й метання диска. Заключне зусилля. Метання з поворотом. Основні помилки при метанні диска. Тренування в метанні диска.	4	8
3	Аналіз та методика навчання техніки потрійного стрибка. Техніка потрійного стрибка. «Стрибок» - «Крок» - «Стрибок». Навчання техніці потрійного стрибка. Навчання техніці потрійного стрибка (з місця й з короткого розбігу). Відштовхування в «стрибку» і «кроці». Поєднання «стрибка» і «кроку». Комбінація «кроку» і «стрибка». Ритм розбігу й стрибок у цілому. Помилки, що виникають при навчанні, їх виправлення. Тренування в потрійному стрибку.	4	8
4	Аналіз та методика навчання техніки стрибка з жердиною. Техніка стрибка із жердиною. Розбіг. Постановка жердини в упор і відштовхування. Навчання техніці стрибка із жердиною. Утримання жердини й біг з нею. Постановка жердини в упор, вхід і вис на жердині. Постановка в упор і вхід на еластичній жердині. Маховий підйом і групування.	4	8

	Розгинання тулуба й поворот. Стрибок із жердиною в цілому. Помилки, що виникають при навчанні, їх виправлення.		
5	Аналіз та методика навчання техніки метання молоту. Техніка метання молоту. Утримання молоту. Підготовка до повороту. Поворот і підготовка до заключного зусилля. Навчання техніці метання молоту. Спосіб утримання й метання молоту. Заключне зусилля. Основні помилки при метанні молоту. Тренування в метанні молоту.	4	8
Розділ 2.			
Аналіз та методика навчання техніки різновидів бігу та метань			
6	Методика проведення навчально-тренувальних занять і уроків фізичного виховання з дітьми, підлітками та юнаками. Особливості навчання і тренування дітей і юнаків. Технічна підготовка дітей (8 - 10 років). Робота з дітьми 10-12 річного віку. Заняття з підлітками 13-15 років. Методика роботи з юнаками і дівчатами старшого віку (16-18 років).	4	6
7	Побудова та зміст оздоровчих занять з особами старшого та похилого віку. Загальні принципи навчання легкоатлетичних вправ. Принципи тренування. Основні засоби і методи тренування. Значення легкої атлетики для фізичного розвитку людей середнього і похилого віку.	4	6
8	Особливості занять легкою атлетикою з дітьми шкільного віку. Вплив анатомо-фізіологічних особливостей організму школярів на їх фізичний розвиток. Легка атлетика – засіб фізичного виховання школярів. Розвиток рухових якостей у дітей шкільного віку. Основні завдання фізичного виховання дітей у школі.	4	8
9	Багатоборство. Організація, планування й облік навчально-тренувальної роботи. Підготовка багатоборця. Тренування багатоборця-розрядника. Участь у змаганнях. Завдання і зміст частин навчально-тренувального заняття. Індивідуальні тренувальні заняття. Планування навчально-тренувальної роботи. Багаторічне тренування і його планування.	4	8
10	Правила та суддівство змагань з легкої атлетики. Правила та суддівство змагань з легкої атлетики.	2	6
	Підготовка до навчальних занять та контрольних заходів	38	74

	Усього годин	56	106
--	---------------------	----	-----

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 Пекіні - 2008р.
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	Задовільно	D
60-63		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 розкриє 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., Маєвський 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.