

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. Степанюк

“ 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 "21" 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" червня 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:

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 уміння 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												
Історія розвитку легкої атлетики та класифікація видів легкої атлетики												
Тема 1. Історія розвитку легкої атлетики.	8	2	2			4	8					8
Тема 2. Основи техніки легкоатлетичних вправ.	10		6			4	12	2				10
Тема 3. Аналіз та методика навчання техніки спортивної ходьби.	10	2	4			4	12		2			10
Тема 4. Аналіз та методика навчання техніки стрибка у висоту способом «переступання».	12	2	4			6	12		2			10
Тема 5. Аналіз та методика навчання техніки бігу на короткі дистанції.	10		4			6	12	2				10

Тема 6. Аналіз та методика навчання техніки штовхання ядра.	14	2	8			4	10					10
Усього годин	64	8	28			28	66	4	4			58
Розділ 2												
Аналіз та методика навчання техніки різновидів бігу та метань												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Тема 1. Аналіз та методика навчання техніки бігу на середні дистанції.	12	2	4			6	10					10
Тема 2. Аналіз та методика навчання техніки стрибка у довжину.	16	2	6			8	12		2			10
Тема 3. Аналіз та методика навчання техніки легкоатлетичних метань.	10	2	4			4	12	2				10
Тема 4. Аналіз та методика навчання техніки метання гранати та спису.	8		4			4	10					10
Тема 5. Правила та суддівство змагань з металевих видів 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
Рік підготовки 1-й			
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
2	Тема 2. Аналіз та методика навчання техніки спортивної ходьби. Аналіз та методика навчання техніки бігу на короткі дистанції. Засоби навчання техніки спортивної ходьби. Типові помилки в спортивній ходьбі і засоби їх виправлення. Історія виникнення та хронологія спортивних результатів. Аналіз окремих частин техніки бігу.	2	
3	Тема 3. Аналіз та методика навчання техніки стрибка у висоту способом «переступання». Історія виникнення та еволюція розвитку стрибка у висоту. Аналіз окремих частин техніки стрибка у висоту. Типові помилки у стрибках у висоту та засоби їх виправлення.	2	2
4	Тема 4. Аналіз та методика навчання техніки штовхання ядра. Історія розвитку штовхання ядра. Основні терміни та поняття штовхання ядра.	2	
Розділ 2.			
Аналіз та методика навчання техніки різновидів бігу та метань			
5	Тема 5. Аналіз та методика навчання техніки бігу на середні дистанції. Історія розвитку бігу на середні дистанції. Типові помилки бігу на середні дистанції. Основні терміни та поняття бігу.	2	
6	Тема 6. Аналіз та методика навчання техніки стрибка у довжину. Історія розвитку стрибка у довжину. Аналіз техніки стрибка у довжину. Методика навчання техніки стрибка у довжину.	2	
7	Тема 7. Аналіз та методика навчання техніки легкоатлетичних метань. Аналіз та методика навчання техніки метання гранати та спису. Історія розвитку та еволюція техніки метань списа і гранати. Аналіз окремих частин техніки метання спису і гранати.	2	2

	Методика навчання техніки метання списа і гранати.		
8	Тема 8. Правила та суддівство змагань з металевих видів легкої атлетики. Техніка безпеки під час проведення занять/змагань. Загальні положення метання (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>			
Розділ 1			
Історія розвитку легкої атлетики та класифікація видів легкої атлетики			
1.	Тема . Аналіз та методика навчання техніки спортивної ходьби. 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.	6	2
2.	Тема. Аналіз та методика навчання техніки штовхання ядра. Вивчення техніки: послідовне опанування елементів техніки в цілому. Утримання ядра. Вихідне положення, початкові рухи. Підготовка до фінального зусилля. Фінальне зусилля та рухи для збереження рівноваги. Послідовне опанування техніки основних підготовчих та спеціальних вправ для освоєння штовхання. Спеціальні вправи, які забезпечують виховання фізичних якостей, необхідних для штовхання ядра.	6	
3.	Тема. Основи техніки легкоатлетичних вправ. Поняття про техніку легкоатлетичних вправ та її варіативність. Легкоатлетичні вправи та особливості методики їх викладання учням різного віку та статі. Освоєння техніки загальнорозвиваючих та спеціальних вправ. Вдосконалення загальнорозвиваючих та спеціальних вправ. Їх використання для спрямованого розвитку основних фізичних якостей. Особливості використання спеціальних вправ легкоатлета в	4	2

	роботі з контингентом різного віку та статі.		
4.	Тема. Правила та суддівство змагань з бігових видів легкої атлетики. Аналіз та методика навчання техніки стрибка у висоту способом «переступання». Правила та суддівство змагань з легкої атлетики. Ознайомлення з технікою стрибків у висоту з розбігу. Методика навчання техніки стрибка у висоту способом «переступання». Оволодіння технікою стрибка у висоту способом «переступання».	4	
Розділ 2.			
Аналіз та методика навчання техніки різновидів бігу та метань			
5.	Тема. Удосконалення техніки виконання загально розвиваючих і спеціальних вправ. Особливості проведення ЗРВ на заняттях з легкої атлетики в школі. Застосування СБВ для підготовки організму школяра до основної частини уроку. Складання і проведення комплексу ЗРВ на уроці з легкої атлетики.	8	
6.	Тема. Організація та проведення взаємонавчання студентів 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).	8	2
7.	Тема. Організація та проведення взаємонавчання студентів техніки легкоатлетичних метань. Ознайомлення та оволодіння технікою метання спису, диска. Методики використання загально розвиваючих вправ та спеціально підготовчих вправ в легкоатлетичних метаннях	8	2
8.	Тема. Правила та суддівство змагань з металевих видів легкої атлетики. Правила та суддівство змагань з легкої атлетики.	4	
	Усього годин	48	8

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	<p>Історія виникнення та розвитку легкої атлетики. Виникнення легкої атлетики. Розвиток легкоатлетичного спорту у світі, Україні. Легка атлетика в програмі Олімпійських ігор, кубках та чемпіонатах Світу, Європи.</p>	2	6
2	<p>Основи техніки легкоатлетичних вправ. Поняття про техніку легкоатлетичних вправ та її варіативність. Легкоатлетичні вправи та особливості методики їх викладання учням різного віку та статі. Освоєння техніки загальнорозвиваючих та спеціальних вправ. Вдосконалення загальнорозвиваючих та спеціальних вправ. Їх використання для спрямованого розвитку основних фізичних якостей. Особливості використання спеціальних вправ легкоатлета в роботі з контингентом різного віку та статі.</p>	2	6
3	<p>Аналіз та методика навчання техніки спортивної ходьби. Засоби навчання техніки спортивної ходьби. Типові помилки в спортивній ходьбі і засоби їх виправлення. Історія виникнення та хронологія спортивних результатів.</p>	2	6
4	<p>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.</p>	4	6
5	<p>Аналіз та методика навчання техніки стрибка у висоту способом «переступання». Історія виникнення та еволюція розвитку стрибка у</p>	4	6

	висоту. Аналіз окремих частин техніки стрибка у висоту. Типові помилки у стрибках у висоту та засоби їх виправлення.		
6	Аналіз та методика навчання техніки штовхання ядра. Вивчення техніки: послідовне опанування елементів техніки в цілому. Утримання ядра. Вихідне положення, початкові рухи. Підготовка до фінального зусилля. Фінальне зусилля та рухи для збереження рівноваги. Послідовне опанування техніки основних підготовчих та спеціальних вправ для освоєння штовхання. Спеціальні вправи, які забезпечують виховання фізичних якостей, необхідних для штовхання ядра.	4	6
Розділ 2.			
Аналіз та методика навчання техніки різновидів бігу та метань			
7	Аналіз техніки виконання загально розвиваючих, спеціально-бігових та стрибкових вправ. Особливості проведення ЗРВ на заняттях з легкої атлетики в школі. Застосування СБВ для підготовки організму школяра до основної частини уроку. Складання і проведення комплексу ЗРВ на уроці з легкої атлетики.	4	6
8	Аналіз та методика навчання техніки легкоатлетичних стрибків. . Історія розвитку та еволюція техніки легкоатлетичних стрибків. Аналіз окремих частин техніки легкоатлетичних стрибків. Методика навчання техніки легкоатлетичних стрибків.	4	8
9	Аналіз та методика навчання техніки легкоатлетичних метань. Історія розвитку та еволюція техніки легкоатлетичних метань. Аналіз окремих частин техніки легкоатлетичних метань. Методика навчання техніки легкоатлетичних метань.	4	6
10	Методика навчання техніки бігу на середні дистанції. Історія розвитку бігу на середні дистанції. Типові помилки бігу на середні дистанції. Основні терміни та поняття бігу.	2	6
11	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	4	6

	ноги» (розбіг, відштовхування, політ, приземлення).		
12	Методика навчання техніки метання гранати та спису. Історія розвитку та еволюція техніки метань списа і гранати. Аналіз окремих частин техніки метання спису і гранати. Методика навчання техніки метання списа і гранати.	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 Сідней - 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 справи. 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 диференційованого заліку (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 ECTS
	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**:

$$30 (ПК) + 70 (ТСР) = 100$$

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 І.: Навчальна книга. Тернопіль, 2001. 272 с.
2. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина ІІ.: 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.