

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА**Кафедра фізичного виховання і педагогіки спорту**

“ЗАТВЕРДЖУЮ”
Проректор з науково-методичної
та навчальної роботи

О.Б.Жильцов
« 04 » 02 2017 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**ЛЕГКА АТЛЕТИКА І МЕТОДИКА ЇЇ ВИКЛАДАННЯ**

Освітня програма 017.00.01 Фізичне виховання

Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту

2017-2018 рік

Робоча програма "Легка атлетика і методика її викладання" для студентів галузі знань 01 Освіта / Педагогіка, спеціальності 017 – Фізична культура і спорт (Фізичне виховання), 2017 року, 17 с.

Укладачі: Гнутова Наталія Павлівна, старший викладач кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту Київського університету імені Бориса Грінченка;

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

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичного виховання та 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

© Гнутова Н.П., Гацко О.В. 2017 рік

ЗМІСТ

Стр.

1. Пояснювальна записка	4
Структура програми навчальної дисципліни	5
2. Опис предмета навчальної дисципліни	5
3. Тематичний план навчальної дисципліни	6
4. Програма	7
5. Навчально-методична карта дисципліни	10
6. Теми практичних занять	11
7. Самостійна робота	12
8. Методи навчання	13
9. Методи контролю	13
10. Розподіл балів, які отримують студенти	14
11. Методичне забезпечення	16
12. Рекомендована література	17

1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Робоча навчальна програма з дисципліни «Легка атлетика і методика її викладання» є нормативним документом, який розроблено кафедрою фізичного виховання та педагогіки спорту на основі освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів відповідно до навчального плану для 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 освітнього рівня першого бакалаврського, алгоритму вивчення навчального матеріалу дисципліни «Легка атлетика і методика навчання», складові та технологію оцінювання навчальних досягнень студентів.

Мета та завдання навчальної дисципліни:

Мета – на основі вивчення дисципліни сформувати теоретичні знання, практичні уміння та навички організації, викладання легкоатлетичних видів (бігу, стрибків, метання), які обов'язкові в програмі з фізичної культури в освітянських закладах.

Вивчення дисципліни "Легка атлетика і методика її викладання" _ формує у студентів наступні **компетенції**:

- володіння основними методами організації занять легкою атлетикою різних груп населення;
- здатність формувати поняття про здоровий спосіб життя, раціональну організацію вільного часу, навички самоконтролю.

Завдання курсу: 1. Вивчити зі студентами основи техніки легкоатлетичних видів та методику їх викладання на основні теоретичних знань;

2. Опанувати методику проведення практичних занять з навчання техніки та методики викладання видів легкої атлетики;

3. Навчити принципам розвитку фізичних якостей стосовно легкої атлетики: швидкості, витривалості, швидко-силових якостей;

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен **знати**:

- історію виникнення легкої атлетики, класифікацію видів легкоатлетичних вправ;
- загальну характеристику техніки легкоатлетичних вправ;
- методи навчання легкоатлетичним вправам;
- правила проведення змагань з видів легкої атлетики;

Вміти:

- володіти технікою виконання легкоатлетичних вправ;
- показати і навчити виконувати основні легкоатлетичні вправи;
- самостійно проводити заняття з легкої атлетики.

СТРУКТУРА ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

II. ОПИС ПРЕДМЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Предмет: Легка атлетика і методика її викладання

Найменування показників	Напрямок, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
Кількість кредитів, відповідних ECTS: 4 кредити Змістові модулі: 2 модулі Загальний обсяг дисципліни (години): 120 годин Тижневих годин: 4 години	Галузь знань: 01 Освіта / Педагогіка Спеціальність 017 Фізична культура і спорт Освітня програма 017.00.01 Фізичне виховання Освітній рівень перший бакалаврський	Нормативна Рік підготовки: 1-й Семестр: 1,2 Контактні години: - 56 годин, з них: Лекції: - 10 годин Практичні заняття: - 46 годин Самостійна робота: - 56 годин Модульний контроль: - 8 годин Вид контролю: 1 семестр - ПМК, 2 семестр - іспит

III. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	усього	лекції	Практ. заняття	М. К.	С.р.	ПМК іспит
1	2	3	4	5	6	7
Змістовий модуль I. Бігові види легкої атлетики						
Тема 1.Класифікація видів легкої атлетики. Методика проведення спеціально - бігових вправ.	10	2	2	2	6	
Тема 2.Техніка і методика навчання бігу на короткі дистанції.	20	2	8	2	8	
Тема 3.Техніка і методика навчання естафетному бігу.	14	2	6		8	
Тема 4.Техніка і методика навчання бігу на середні, довгі дистанції та кросовому бігу. Техніка спортивної ходьби.	16		6		6	
Разом за змістовим модулем I	60	6	22	4	28	ПМК
Змістовий модуль II. Стрибки, метання						
Тема 5. Техніка та методика навчання стрибкам у довжину з розбігу.	18	2	8	2	8	
Тема 6. Техніка та методика навчання стрибкам у висоту з розбігу	12		8		6	
Тема 7. Техніка і методика навчання метанню м'яча з розбігу на дальність	18	2	8	2	8	
Тема 8. Техніка і методика штовхання ядра, метання диска, списа	12		8		6	
Разом за змістовим модулем II	60	4	24	4	28	іспит
Усього годин	120	10	46	8	56	

IV. ПРОГРАМА

Курс I, I семестр

Змістовий модуль I. Бігові види легкої атлетики

Лекція 1. Класифікація видів легкої атлетики. Методика проведення спеціально - бігових вправ – (2 год.)

Основні поняття теми: Зміст, класифікація та загальна характеристика легкоатлетичних вправ. Основу легкої атлетики складають п'ять видів: ходьба, біг, стрибки, метання та багатоборства. До програми Олімпійських ігор у чоловіків входить 24 види легкої атлетики, у жінок – 23 види, в яких розігрується сама велика кількість медалей. Методика проведення загальнорозвиваючих та спеціально бігових вправ.

Лекція 2. Техніка і методика навчання бігу на короткі дистанції – (2 год.)

Основні поняття теми: Техніка низького старту, особливості методики навчання техніки старту.

Лекція 3. Техніка і методика навчання естафетному бігу, бігу на середні та довгі дистанції, кросовий біг – (2 год.)

Основні поняття теми: Оволодіння технікою передачі естафетної палички, особливості бігу в "коридорі", технікою бігу на середні, довгі дистанції та кросовому бігу.

Практичне заняття 1. Класифікація легкої атлетики. Методика проведення спеціально бігових вправ - (2 год.) Особливості проведення ЗРВ на заняттях з легкої атлетики в школі. Застосування СБВ для підготовки організму школяра до основної частини уроку.

Практичне заняття 2,3,4,5. Техніка і методика навчання бігу на короткі дистанції – (8 год.) Оволодіння технікою низького старту, особливості методики навчання. Оволодіння технікою стартового розгону, технікою бігу на короткі дистанції (30м, 60м, 100м), технікою фінішування.

Практичне заняття 6,7,8. Техніка і методика навчання бігу на короткі дистанції та естафетному бігу - (6 год) 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».

Практичне заняття 9,10,11. Техніка і методика навчання бігу на середні, довгі дистанції та кросовому бігу. - **(6 год)** Ознайомлення з технікою бігу на середні, довгі дистанції. Оволодіння технікою високого старту, бігу по дистанції, бігу по віражу, фінішуванню. Методика навчання бігу на середні, довгі дистанції. Особливості техніки кросового бігу. Методика навчання кросовому бігу. Техніка спортивної ходьби.

Курс I, II семестр

Змістовий модуль II. Стрибки, метання

Лекція 4. Техніка та методика навчання легкоатлетичним стрибкам. –
(2 год.)

Основні поняття теми: техніка стрибка в довжину способом "зігнувши ноги". Фази стрибка: розбіг, відштовхування, політ, приземлення. Техніка стрибка у висоту способом "переступання".

Лекція 5. Техніка і методика навчання легкоатлетичним метанням – (2 год.)

Основні поняття теми: метання м'яча з місця, з кроків, з розбігу, техніка штовхання ядра, спеціально підготовчі вправи у метаннях, вимоги безпеки на заняттях з легкоатлетичних метань.

Практичне заняття 1, 2, 3. Техніка та методика навчання стрибкам в довжину з розбігу. – **(6 год.)** 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).

Практичне заняття 4, 5, 6. Техніка та методика навчання стрибкам у висоту з розбігу – **(6 год.)** Ознайомлення з технікою стрибків у висоту з розбігу. Методика

навчання техніки стрибка у висоту способом «переступання». Оволодіння технікою стрибка у висоту способом «переступання».

Практичне заняття 7, 8, 9. Техніка і методика навчання метанню м'яча з розбігу на дальність – **(6 год.)** Ознайомлення та оволодіння технікою кидка навчальної гранати, малого м'яча з розбігу на дальність. Методика навчання техніки кидка навчальної гранати, малого м'яча з розбігу на дальність.

Практичне заняття 10, 11, 12. Техніка і методика штовхання ядра, метання диска, списа – **(6 год.)** Ознайомлення та оволодіння технікою штовхання ядра.

Ознайомлення та оволодіння технікою метання спису, диска. Методики використання загально розвиваючих вправ та спеціально підготовчих вправ в легкоатлетичних метаннях.

V. НАВЧАЛЬНО – МЕТОДИЧНА КАРТА ДИСЦИПЛІНИ "Легка атлетика і методика її викладання"

Разом: 120 год. Лекційні заняття - 10 год. практичні заняття – 46 год., самостійна робота - 56 год., мод. контр.- 8 год., ПМК, іспит

І курс, 1,2 семестр

Модулі	Змістовий модуль 1				Змістовий модуль 2			
Назва модуля	Бігові види легкої атлетики				Стрибки, метання			
К-сть балів за модуль	189 балів				199 балів			
Відвідування лекції	3 бала				2 бала			
Теми лекцій	Тема 1.Класифікація легкої атлетики. Методика проведення спеціально бігових вправ. Тема 2. Техніка і методика навчання бігу на короткі дистанції. Тема 3.Техніка і методика навчання естафетному бігу, бігу на середні, довгі дистанції та кросовому бігу.				Тема 4. Техніка та методика навчання легкоатлетичним стрибкам. Тема 5. Техніка і методика навчання легкоатлетичним метанням			
Практичні заняття	1	2,3,4,5	6,7,8	9,10,11	16,17,18,19	20,21,22,23	24,25,26,27	28,29,30,31
Відвідування прак.зан.	1 бал	4 б	3 б	3 б	4 б	4б	4 б	4 б
Теми практичних занять	Тема 1. Класифікація видів легкої атлетики. Методика проведення спеціально бігових вправ	Тема 2. Техніка і методика навчання бігу на короткі дистанції	Тема 3 Техніка і методика навчання естафетному бігу.	Тема 4 Техніка і методика навчання бігу на середні, довгі дистанції та кросовому бігу. Техніка спортивної ходьби	Тема 5. Техніка та Методика навчання стрибкам в довжину з розбігу	Тема 6 Техніка та методика навчання стрибкам у висоту з розбігу	Тема 7 Техніка і методик навчання метанню м'яча з розбігу на дальність	Тема 8 Техніка і методика навчання штовхання ядра, метання диска, списа
Робота на практичному занятті	10	40	30	30	20	20	20	20
Самостійна робота	15				15			
Види поточного контролю	Модульна контрольна робота 2 x 25 = 50 балів				Модульна контрольна робота 2 x 25 = 50 балів			
Підсумковий контроль	ПМК залік				іспит			

VI. ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Курс I / 1 семестр

Змістовий модуль I. Бігові види легкої атлетики

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Класифікація видів легкої атлетики методика проведення загальнорозвиваючих, спеціально бігових вправ. Особливості проведення ЗРВ на заняттях з легкої атлетики в школі. Застосування СБВ для підготовки організму школяра до основної частини уроку.	2
2	Техніка і методика навчання 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.	8
3	Техніка і методика навчання естафетному 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».	6
4	Техніка і методика навчання бігу на середні, довгі дистанції та кросовому бігу. Ознайомлення з технікою бігу на середні, довгі дистанції. Оволодіння технікою високого старту, бігу по дистанції, бігу по віражу, фінішуванню. Методика навчання бігу на середні, довгі дистанції. Особливості техніки кросового бігу. Методика навчання кросовому бігу. Техніка спортивної ходьби (робота рук, ніг, положення тулуба, дихання).	6
	Разом	22

Курс I / 2 семестр

Змістовий модуль II. Стрибки, метання

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Техніка та методика навчання стрибкам в довжину з розбігу. 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	6

	довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» (розбіг, відштовхування, політ, приземлення).	
2	Техніка та методика навчання стрибкам у висоту з розбігу. Ознайомлення з технікою стрибків у висоту з розбігу. Методика навчання техніки стрибка у висоту способом «переступання». Оволодіння технікою стрибка у висоту способом «переступання».	6
3	Техніка і методика навчання метанню м'яча з розбігу на дальність. Ознайомлення та оволодіння технікою кидка навчальної гранати, малого м'яча з розбігу на дальність. Методика навчання техніки кидка навчальної гранати, малого м'яча з розбігу на дальність.	6
4	Техніка і методика штовхання ядра, метання диска, списа. Ознайомлення та оволодіння технікою штовхання ядра. Ознайомлення та оволодіння технікою метання спису, диска. Методики використання загально розвиваючих вправ та спеціально підготовчих вправ в легкоатлетичних метаннях.	6
Разом		24

VII. ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Таблиця 7.1

КАРТА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТА

Змістовий модуль теми курсу	Академічний контроль	Бали
Змістовий модуль I Бігові види легкої атлетики		
Тема 1 Класифікація легкої атлетики. Методика проведення спеціально бігових вправ. (6 год.)	Поточний	3
Тема 2. Техніка і методика навчання бігу на короткі дистанції - (8 год)	Поточний	2
Тема 3. Техніка і методика навчання естафетному бігу - (8 год.)	Поточний	5
Тема 4. Техніка і методика навчання бігу на середні, довгі дистанції та кросовому бігу. (6 год.)	Поточний	5
Всього за змістовий модуль I – 28 год		15 балів
Змістовий модуль II Стрибки, метання		
Тема 5. Техніка та методика навчання стрибкам в довжину з розбігу - (8 год.)	Поточний	5

Тема 6 Техніка та методика навчання стрибкам у висоту з розбіг у- (8 год.)	Поточний	2
Тема 7 Техніка і методика навчання метанню м'яча з розбігу на дальність – (8 год.)	Поточний	3
Тема 8 Техніка і методика штовхання ядра, метання диска, списа - (8 год.)	Поточний	5
Всього за змістовий модуль II – 28 год		15 балів
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; виконання індивідуальних навчальних завдань.

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

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

IX. МЕТОДИ КОНТРОЛЮ

9.1. Вправи модульного практичного контролю для студентів I курсу, 1 семестр

№	Вправи, тести	Стать	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1.	Біг 30м з н.с. (сек.)	чол.	4.6	4.8	5.2	5.5	5.7
	Біг 30м з н.с. (сек.)	жін.	5.0	5.2	5.4	5.6	5.8
Контрольні нормативи							
2.	C/X 1000м	чол.	без урахування часу, оцінюється техніка виконання контрольного нормативу (5 балів)				
	C/X 800м	жін.					
3.	Виконання високого старту		Оцінюється техніка виконання				

4.	Виконання низького старту з естафетною паличкою	контрольного нормативу (5 балів)
5.	Естафетний біг 4X100м (передача естафетної палички у коридорі)	

9.2. Вправи модульного практичного контролю для студентів I курсу, 2семестр

№	Види	Нормативи				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1.	Метання м'яча на дальність (м) чол.	55	45	35	30	25
	жін.	30	25	20	116	12
2.	Стрибок у довжину з розбігу чол.	450	430	400	350	300
	(см) жін.	350	330	300	250	220
3.	Згинання і розгинання рук від підлоги (разів) чол.	40	36	32	26	20
		20	16	14	10	7
4.	Стрибок у висоту з розбігу способом «переступання» (см) чол.	125	110	105	100	95
	жін.	105	100	95	90	85
Контрольний норматив						
5.	Штовхання ядра	Оцінюється техніка виконання (5 балів)				

Х. РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ

Навчальні досягнення бакалаврів із дисципліни «Легка атлетика і методика її викладання» 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

І курс / 1 семестр

№	Вид діяльності	Кількість балів за одиницю	Кількість одиниць до розрахунку	Всього
1.	Відвідування лекцій	1	3	3
2.	Відвідування практичних занять	1	11	11
3.	Виконання завдання з самостійної роботи	5	3	15
4.	Робота на практичному занятті	10	11	110
5.	Модульна контрольна робота	25	2	50
Максимальна кількість балів: - 189				

Розрахунок: $189:100=1,89$

І курс / 2 семестр

Таблиця 10.2

№	Вид діяльності	Кількість балів за одиницю	Кількість одиниць до розрахунку	Всього
1.	Відвідування лекцій	1	2	2
2.	Відвідування практичних занять	1	12	12
3.	Виконання завдання з самостійної роботи.	5	3	15
4.	Робота на практичному занятті	10	12	120
5.	Модульна контрольна робота	25	2	50
Максимальна кількість балів: - 199				

Розрахунок: $199:60=3,3$

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).

ХІІ. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Базова

1. Артющенко О.Ф. Легка атлетика: навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури. – Черкаси: БРАМА-ІСУЕП. 2000. – 316 С.
2. Гацко О.В., Дерка Т.Г., Гнутова Н.П. Легкоатлетичні вправи: навчально-методичний посібник. – Київський університет імені Бориса Грінченка. – Київ, 2017р. – 148с.
3. Гогін О.В. Легка атлетика: Курс лекцій / ХДПУ ім. Г.С.Сковороди. – Харків: «ОВС», 2001. – 112 с.
4. Історія Легкої атлетики / Т.Г.Диба, О.В. Гацко // методичний посібник. – Київ: КМПУ імені Б.Д.Грінченка, 2005. – 60 с.
5. Кучеренко В.М., Єднак В.Д. Легка атлетика. – Тернопіль: ТДПУ ім. В.Гнатюка, 2001. – 98 с.
6. Легкая атлетика / Аврутин С.Ю., Артющенко А.Ф., Беца Н.Н., та др. / Под. общей редакцией В.И.Бобровника, С.Г. Совенко, А.В. Колотова. – Киев: Логос, 2017 – 759 с. ISBN 978-617-7442-62-1
7. Присяжнюк Д.С., Євсєєв Л.Г., Дідик Т.М. Засоби навчання в легкій атлетиці. Навчальний посібник, рекомендований Міністерством освіти і науки України для студентів вищих навчальних закладів –Вінниця: ВДПУ. – 2007 – 195 с.
8. Українські легкоатлети на орбіті олімпійського спорту: Навчально-методичний посібник \ Савченко В.Г., Кужукін М.М., Городенко В.П. ін. Дніпропетровськ, 2003 – 77 с.
9. Шиян Б.М. Терія і методика фізичного виховання школярів. В 2-х частинах – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. 272 с, 248 с.

Допоміжна

1. НОК про легку атлетику / Олександр Машенко. – К.: Грані-Т, 2010. – 96 с. ISBN 978-966-456-276-3
2. Волошин А.П. На олімпійській хвилі. – К.: «МП Леся», 2008. – 448 с. ISBN 966-8126-26-2