

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра легкої атлетики з методикою викладання

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри легкої атлетики з
методикою викладання

 Л. Д. Гурман

підпис

27 серпня 2021 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

підготовки фахівців першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

за освітньо-професійною програмою Тренер з видів спорту

спеціальності 017 Фізична культура і спорт

галузі знань 01 Освіта

мова навчання українська

2021-2022 навчальний рік

Розробник програми: В. М. Гоншовський, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
Ладиняк А.Б. викладач кафедри легкої атлетики з методикою викладання.

Ухвалено на засіданні кафедри легкої атлетики з методикою викладання

27 серпня 2021 року, протокол № 7

ПОГОДЖЕНО

Керівник
Групи забезпечення освітньої програми



М. В. Прозар

Зміст робочої програми навчальної дисципліни

1. Метою вивчення навчальної дисципліни “Теорія і методика легкої атлетики” здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, спеціальності 017 Фізична культура і спорт є оволодіння технікою основних видів легкоатлетичних вправ, набуття необхідних знань, вмінь та навичок для самостійної педагогічної та організаторської роботи з легкої атлетики в ДЮСШ.

2. Обсяг дисципліни

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни	
	денна форма навчання	заочна форма навчання
Рік навчання	2	1
Семестр вивчення	4	1 2
Кількість кредитів ЄКТС	7	7
Загальний обсяг годин	210	210
Кількість годин навчальних занять	84	24
Лекційні заняття	20	4 2
Практичні заняття	64	6 12
Семінарські заняття	-	- -
Лабораторні заняття	-	- -
Самостійна та індивідуальна робота	126	186
Форма підсумкового контролю	Екзамен	Екзамен

3. Статус дисципліни: цикл професійної підготовки (обов’язкові компоненти)

4. Передумови для вивчення дисципліни: Навчальна дисципліна “Теорія і методика легкої атлетики” взаємопов’язана з такими навчальними дисциплінами як: «Історія фізичної культури» «Вступ до спеціальності», «Теорія і методика фізичного виховання», «Управління у сфері фізичної культури і спорту», «Спортивно-педагогічне вдосконалення».

5. Програмні компетентності навчання.

Сфера реалізації здобутих компетентностей під час працевлаштування.

Відповідно до освітньо-професійної програми (затверджена ухвалою вченої ради К-ПНУ імені Івана Огієнка від 28 травня 2020 року, протокол за № 3) у здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня формуються наступні загальні компетентності:

ЗК 04 Здатність працювати в команді.

Тренер з обраного виду спорту має використовувати арсенал засобів методів для оптимізації діяльності та злагодженості команди.

ЗК 12 Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Фахівець з фізичної культури і спорту має володіти відповідним арсеналом знань, умінь та навичок з професійних дисциплін до яких належить «Теорія і методика легкої атлетики» для вирішення практичних завдань які виникають у ході трудової діяльності.

Спеціальні (фахові) компетентності.

ФК 03 Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.

Студент має володіти технікою виконання та методикою навчання легкоатлетичних вправ, для організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення

ФК12 Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

Спеціаліст в галузі 017 має знати особливості використання легкоатлетичних спортивних споруд, обладнання та інвентарю

6. Очікувані результати навчання з дисципліни.

Основними завданнями вивчення дисципліни «Теорія і методика легкої атлетики» є: необхідність оволодіння сучасною технікою видів легкоатлетичних вправ: спортивної ходьби, гладкого бігу на короткі, середні та довгі дистанції; бігу в природних умовах (кросу); бігу з перешкодами на 100 м, 110 м, 400 м, 3000 м; естафетного бігу на короткі, середні та змішані дистанції; стрибків: з місця, у висоту, у довжину, потрійним; з розбігу у висоту, довжину, потрійним; метань: малого м'яча, гранати, списа, штовхання ядра, диска, молота. Повинен засвоїти елементи педагогічної техніки керування навчаючими та оволодіти професійно-педагогічною технологією організації та проведення різних форм занять та змагань з легкої атлетики з різними віковими групами.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:

знати:

- теорію та методику викладання вивчених видів легкої атлетики;
- теоретичний матеріал для вирішення завдань пов'язаних з визначенням навантаження на опорно-руховий апарат та інші системи органів людини, в процесі занять легкоатлетичними вправами;
- про особливості проведення тренувального заняття з легкої атлетики;
- методику розвитку рухових здібностей засобами легкої атлетики;
- будівництво спортивних споруд для занять легкою атлетикою, їх обладнання, експлуатація та догляд;
- правила змагань з видів легкої атлетики

вміти:

- володіти методикою навчання видів легкої атлетики;
- самостійно скласти план тренувального заняття з обраного виду легкої атлетики;
- контролювати та навчити учнів самоконтролю за фізичним навантаженням на організм людини під час занять легкою атлетикою;
- складати документацію для організації і проведення змагань з легкої атлетики в колективі фізкультури;
- судити змагання з різних видів легкої атлетики на посаді судді, рефері, головного секретаря, керівника змагань, тощо;
- проводити поточний ремонт, розмітку для занять та змагань бігової доріжки та секторів для стрибків і метань;
- підбирати та складати комплекси підвідних вправ для навчання техніки видів легкої атлетики;
- організовувати оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення засобами легкої атлетики.

ПРН 07 Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.

ПРН 08 Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.

ПРН 09 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.

ПРН 10 Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.

ПРН 13 Використовувати засвоєні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.

7. Засоби діагностики результатів навчання: завдання вхідного і поточного контролю, модульної контрольної роботи, екзамен.

Навчальна робота проводиться у формі лекцій, практичних занять, самостійного виконання домашніх завдань та написання МКР.

На **лекціях** дається установка, орієнтація та уявлення про заняття легкою атлетикою; закладається основа глибоких та твердих знань з найважливіших питань теорії, практики та методики навчання; забезпечується формування переконань і професійної цікавості; вказується напрямок роботи по іншим формам організації навчальних занять; висвітлюються дані найновіших наукових досліджень.

На **практичних заняттях** поглиблюються та перевіряються знання з найважливіших тем курсу із застосуванням під час доповіді та її обговорення елементів ділових ігор та моделей різних ситуацій, які зустрічаються в практичній роботі.

Самостійне виконання домашніх завдань служить додатковим видом занять у вивченні програмового матеріалу, яке передбачає:

- вивчення питань, що виносяться на самостійне вивчення;
- складання різної документації;
- вивчення питань, що виносяться на практичні заняття.

Перевірка вивчення питань, що виносяться на самостійне вивчення проводиться під час практичних занять та написання МКР.

Протягом всього курсу навчання студенти самостійно вивчають основну і додаткову літературу, виконують домашні завдання, готуються до практичних занять.

8. Програма навчальної дисципліни:
Денна форма навчання

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	разом	у тому числі				
		лекційні заняття	практичні заняття	семінарські заняття	лабораторні заняття	самостійна робота
Змістовий модуль 1. Загальні основи теорії та методики легкої атлетики						
Тема 1. Вступ до дисципліни «Теорія та методика викладання легкої атлетики». Історія розвитку легкої атлетики.	6	2			4	
Тема 2. Основи техніки легкоатлетичних вправ	6	2			4	
Тема 3. Основи навчання в легкій атлетиці	6	2			4	
Тема 4. Спортивна ходьба . Метання малого м'яча. Біг на короткі дистанції. Біг на середні та довгі дистанції.	6	2			4	
Тема 5. Легкоатлетичні метання (Штовхання ядра. Метання списа. Метання диска. Метання молота)	6	2			4	
Тема 6. Стрибок у довжину з розбігу («зігнувши ноги», «прогнувшись», «ножиці»).	6	2			4	
Тема 7. Стрибок у висоту («переступання», «перекидний», «фосбері-флоп»)	6	2			4	
Тема 8. Організація, суддівство та проведення змагань з легкої атлетики	6	2			4	
Тема 9. Легка атлетика в ДЮСШ	6	2			4	
Тема 10. Основи тренування в легкій атлетиці	6	2			4	
Тема ПЗ 1-2 Спортивна ходьба. Метання малого м'яча.	8		4		4	
Тема ПЗ 3-6 Біг на короткі дистанції. Метання списа.	14		8		6	
Тема ПЗ 7-8 Біг на середні та довгі дистанції. Стрибок у висоту способом «переступання».	8		4		4	
Тема ПЗ 9-12 Легкоатлетичні метання: штовхання ядра. Стрибок у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги».	16		8		8	
Тема ПЗ 13-16 Легкоатлетичні метання: метання диска. Стрибок у довжину з розбігу способом «прогнувшись», «ножиці».	12		8		4	
Тема ПЗ 17-18 Легкоатлетичні метання: метання молота. Естафетний біг	8		4		4	
Тема ПЗ 19-20 Стрибок у висоту способом «перекидний». Бар'єрний біг	8		4		4	
Тема ПЗ 21-23 Стрибок у висоту способом «фосбері-флоп». Бар'єрний біг.	10		6		4	
Тема ПЗ 24 Біг з перешкодами.	6		2		4	

Тема ПЗ 25 Кросовий біг.	6		2		4	
Тема ПЗ 26 Стрибки у висоту з жердиною.	6		2		4	
Тема ПЗ 27-28 Багатоборство.	10		4		6	
Тема ПЗ 29 Планування в спортивній секції з легкої атлетики (ДЮСШ)	12		2		10	
Тема ПЗ 30 Організація, суддівство та проведення змагань з легкої атлетики	12		2		10	
Тема ПЗ 31-32 Розвиток фізичних якостей легкоатлета.	14		4		10	
Разом за змістовим модулем 1	210	20	64		126	
Разом годин	210	20	64		126	

Заочна форма навчання

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	разом	у тому числі				
		лекційні заняття	практичні заняття	семінарські заняття	лабораторні заняття	самостійна робота
Змістовий модуль 1. Загальні основи теорії та методики легкої атлетики						
Лекція 1. Вступ до дисципліни «Теорія та методика викладання легкої атлетики». Історія розвитку легкої атлетики. Основи техніки легкоатлетичних вправ. Основи навчання в легкій атлетиці	6	2			4	
Лекція 2. Спортивна ходьба . Метання малого м'яча. Біг на короткі дистанції. Біг на середні та довгі дистанції. Легкоатлетичні метання (Штовхання ядра. Метання списа. Метання диска. Метання молота) Стрибок у довжину з розбігу («зігнувши ноги», «прогнувшись», «ножиці»). Стрибок у висоту («переступання», «перекидний», «фосбері-флоп»)	6	2			4	
Лекція 3. Основи тренування в легкій атлетиці. Організація, суддівство та проведення змагань з легкої атлетики	6	2			4	
ПЗ 1 Спортивна ходьба. Метання малого м'яча	6		2		4	
ПЗ 2 Біг на короткі дистанції. Естафетний біг. Метання списа	6		2		4	
ПЗ 3 Біг на середні та довгі дистанції. Штовхання ядра	6		2		4	
ПЗ 4 Стрибок у довжину з розбігу. Метання диска.	14		2		8	
ПЗ 5 Бар'єрний біг. Метання молота	8		2		4	
ПЗ 6 Стрибок у висоту. Стрибок у висоту з жердиною.	12		2		6	

ПЗ 7 Кросовий біг	4		2			2	
ПЗ 8 Багатоборство.	8		2			4	
ПЗ 9 Організація, суддівство та проведення змагань з легкої атлетики. Розвиток фізичних якостей легкоатлета.	10		2			8	
Планування в спортивній секції з легкої атлетики (ДЮСШ)	10					8	
Разом за змістовим модулем 1	210	6	18			126	
Разом годин	210	6	18			126	

9. Форми поточного та підсумкового контролю – залік

10. Критерії оцінювання результатів навчання

Поточний і модульний контроль			Сума
Змістовий модуль 1			
Поточний контроль	МКР	Екзамен	
40 балів	20 балів	40 балів	100 балів

Поточний контроль (60 балів)

Максимальний бал оцінки поточної успішності здобувачів вищої освіти на навчальних заняттях рівний 12-ти.

ТАБЛИЦЯ ВІДПОВІДНОСТІ РЕЗУЛЬТАТІВ КОНТРОЛЮ ЗНАНЬ ЗА РІЗНИМИ ШКАЛАМИ І КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

Сума балів за 100-бальною шкалою	Оцінка в ECTS	Значення оцінки ECTS	Критерії оцінювання теоретичної підготовки	Рівень компетентності	Оцінка за національною шкалою
					Диференційований залік
90-100	A	відмінно	Студент виявляє особливі творчі здібності, вміє самостійно здобувати знання, без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію, вміє використовувати набуті знання і вміння для прийняття рішень у нестандартних ситуаціях, переконливо аргументує свої відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили	Високий (творчий)	відмінно
82-89	B	дуже добре	Студент вільно володіє вивченим обсягом матеріалу, застосовує його на практиці, вільно розв'язує вправи і задачі у стандартних ситуаціях, самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких незначна	Достатній (конструктивно-варіативний)	добре
75-81	C	добре	Студент вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовує її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки, серед яких є суттєві, добирати аргументи для підтвердження своїх думок		
67-74	D	задовільно	Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих	Середній (репродуктивний)	задовільно
60-66	E	достатньо	Студент володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, значну частину його відтворює на репродуктивному рівні		
35-59	FX	задовільно, з можливістю повторного складання семестрового контролю	Студент володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу	Низький (рецептивно-продуктивний)	незадовільно
1-34	F	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням залікового кредиту	Студент володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів		

Якщо студент не відпрацював пропущені навчальні заняття, не виправив оцінки 0,1,2,3, отримані на навчальних заняттях, не виконав модульні контрольні роботи (МКР), завдання самостійної роботи менше ніж на 60% від максимальної кількості балів, виділених на ці види робіт, він вважається таким, що має академічну заборгованість за результатами поточного контролю.

Пропущені заняття студент має обов'язково відпрацювати. За відпрацьовані лекційні заняття оцінки не ставляться, за практичні, практично-семінарські, нараховуються бали середнього (4, 5, 6), достатнього (7, 8, 9) та високого рівня (10, 11, 12).

Студенту, який не виконав поточних домашніх завдань, не підготувався до навчальних занять, в журнал обліку роботи академічної групи ставиться 0 балів.

Студент, знання, уміння і навички якого на навчальних заняттях за 12-бальною шкалою оцінено від 1 до 3 балів, вважається таким, що недостатньо підготувався до цих занять і має академічну заборгованість за результатами поточного контролю. Поточну заборгованість, пов'язану з непередготовленістю або недостатньою передготовленістю до навчальних занять, студент повинен ліквідувати. За ліквідацію поточної заборгованості нараховуються бали середнього (4, 5, 6), достатнього (7, 8, 9) та високого рівня (10, 11, 12).

Самостійна робота

Контроль за самостійною роботою відбувається на практичних заняттях, за 12-ю системою оцінювання. Студенти для виконання завдань самостійної роботи, зазвичай, заводять окремий зошит.

Модульна контрольна робота (20 балів)

Змістовий модуль 1 завершується написанням модульної контрольної роботи.

Мета її написання – виявити рівень теоретичних знань та практичних умінь і навичок здобувачів вищої освіти з дисципліни

Виконується у письмовій формі. До її написання допускаються усі студенти. Позитивну оцінку за МКР не рекомендується покращувати. Невиконання МКР оцінюється 0 балів.

Студенти, які за результатами виконання модульних контрольних робіт отримали рейтинговий бал менший 60 % від максимальної кількості балів, виділених на цей вид роботи, а також ті, що не з'явилися для виконання або не виконали завдань, вважаються такими, що мають академічну заборгованість за результатами поточного контролю, ліквідація якої є обов'язковою.

З дисципліни студенти пишуть одну модульну контрольну роботу, яка виконується у письмовій формі, складається з 5-ти варіантів у кожному варіанті по чотири питання (три питання теоретичного плану та одне розрахункове завдання) За повну й вірну відповідь на кожне теоретичне питання можна отримати 5 балів, за вирішене розрахункове завдання – 5 балів.

Оцінювання навчальних досягнень студентів з навчальної дисципліни здійснюється відповідно до Таблиці відповідності шкал оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти:

Таблиця відповідності шкал оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти

Рейтингова оцінка з навчальної дисципліни	Оцінка за шкалою ECTS	Рекомендовані системою ECTS статистичні значення (у %)	Екзаменаційна оцінка за національною шкалою	Національна залікова оцінка
90-100 і більше	A (відмінно)	10	відмінно	зараховано
82-89	B (дуже добре)	25	добре	
75-81	C (добре)	30	задовільно	
67-74	D (задовільно)	25		
60-66	E (достатньо)	10		
35-59	FX (незадовільно з можливістю повторного складання)		незадовільно	не зараховано

Визнання результатів неформальної та (або) інформальної освіти.

У випадку, якщо здобувач освіти отримав знання у неформальній та інформальній освіті, зарахування результатів навчання здійснюється згідно Положення про визнання результатів навчання, отриманих у формальній, неформальній та/або інформальній освіті у Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка ([Порядок визнання результатів навчання здобувачів вищої освіти, отриманих шляхом здобуття неформальної/інформальної освіти в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка](#)), зокрема, якщо їх тематика відповідає змісту навчальної дисципліни (окремій темі або змістовому модулю).

В неформальній освіті:

- закінчення професійних курсів, семінарів або тренінгів, тематика яких відповідає змісту навчальної дисципліни (окремій темі або змістовому модулю);
- підготовка конкурсної наукової роботи;
- призове місце на Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт;
- призове місце на Всеукраїнській студентській олімпіаді
- отримання сертифікату судді 1-ї, 2-ї або національної категорії у своєму виді спорту або суміжних видах.

В інформальній освіті:

- наявність наукової публікації;
- волонтерська діяльність;
- підготовка школярів-призерів інтелектуальних та творчих конкурсів з фізичної культури та спорту, дитячих змагань різного рівня;
- наявність особистих спортивних досягнень (переможці, призери Чемпіонатів Світу, Європи, України, діючий МСМК, МС, КМС, I розряд).

Самостійна робота

Передбачає виконання наступного:

- самостійне опрацювання лекційного матеріалу та науково-методичної літератури за темою лекції;
- вивчення окремих питань, які не розглядаються в лекційному курсі;
- аналітичний огляд науково-методичної літератури, знаходження необхідної літератури з додаткових джерел інформації (Інтернет, соцмережі, освітні платформи), конспектування, виокремлення головного;
- аргументоване висловлювання власної думки на основі отриманої інформації;
- систематизація матеріалу, узагальнення, висновки;
- підготовка рефератів;
- підготовка слайдів та відеоматеріалів.

Контроль за самостійною роботою відбувається на практичних заняттях та під час відповідей МКР.

Під час самостійної роботи здобувачі вищої освіти аналізують та вивчають:

- теоретичний матеріал щодо обов'язкових результатів навчання та компетентностей здобувачів освіти;
- критерії, за якими визначається індивідуалізація в процесі фізичного виховання;
- системи ФВ, що існували в різні історичні періоди;
- особливості викладання фізичної культури в закладах загальної середньої освіти у 2021/2022 навчальному році;
- схеми класифікації засобів фізичного виховання;
- критерії (показники) за якими визначається доступність навантаження і рухових завдань у фізичному вихованні;
- типову освітню програму з фізичної культури Савченко О
- типову освітню програму Цимбалару А. «На крилах успіху» з фізичної культури;
- зміст програм занять спеціально медичних груп;
- функціональні проби для оцінки стану здоров'я та фізичної підготовленості здобувачів освіти на заняттях з фізичної культури.
- зміст Рекомендацій щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спортивної підготовки серед учнівської молоді на період до 2025 року;
- зміст Рекомендацій Європейського Парламенту та Ради Європи щодо формування ключових компетентностей освіти впродовж життя.

Здобувачі вищої освіти опрацьовують та надають у вигляді реферату такі документальні джерела:

- Закон України «Про фізичну культуру і спорт». Методичні рекомендації: вказати рік виходу Закону, його повну назву, кількість розділів і статей. Дати коротку характеристику кожного розділу.
- Закони України «Про освіту». Методичні рекомендації: вказати рік виходу Закону, його повну назву, кількість розділів і статей. Дати коротку характеристику кожного розділу.

- “Про повну загальну середню освіту”. В рефераті необхідно вказати рік, кількість розділів і статей. Написати назву розділу й охарактеризувати всі статті, які входять до цього розділу.

- «Постанови у сфері фізичної культури і спорту». Постанови розглядати починаючи з 1925 року і по теперішній час. Зазначити рік виходу постанови, назву, мету, основні завдання, шляхи і способи розв’язання проблеми.

Для активізації пізнавальної діяльності здобувачів освіти в контексті інформальної освіти запропоновано проходження навчальних курсів з циклу Нова фізична культура на платформі Prometheus

Prometheus — український громадський проєкт масових відкритих онлайн-курсів, <https://prometheus.org.ua>

Courséra — технологічна компанія, що працює в галузі освіти <https://coursera.org>)

11. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна.

Викладання освітнього компоненту «Теорія і методика легкої атлетики» потребує наявності ноутбуку як мінімум для викладача, мобільних пристроїв у здобувачів вищої освіти з підключенням до Інтернету, для комунікації у зовнішньому орієнтованому динамічному середовищі Moodle:

- виконання тестових завдань для поточного контролю;
- виконання завдань самостійної роботи;
- виконання домашніх завдань.

Вивчення курсу потребує використання такого обладнання та інвентаря:

- бігові доріжки, сектора для метань, стрибкові ями, бар’єри різної висоти, перешкоди, ядра, молоти, диски, списи та інший легкоатлетичний інвентар.

12. Рекомендована література

а) Основна

1. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников / Гужаловский А.А. – Минск: Нар. osveta, 1998. – 88 с.
2. Гурман Л.Д., Ліщук В.В. Легка атлетика: Методика викладання: Навчально-методичний посібник / Гурман Л.Д. – Кам’янець-Подільський: Кам’янець-Подільський державний університет, редакційно видавничий відділ, 2006. – 148 с.
3. Гурман Л.Д. Легка атлетика: Методика викладання: Навчально-методичний посібник / Гурман Л.Д., Ліщук В.В. – Кам’янець-Подільський: Кам’янець-Подільський державний університет, редакційно видавничий відділ, 2006. – 148 с.
4. Гурман Л.Д. Метання диска (техніка, методика навчання): Методичні рекомендації / Гурман Л.Д., Ковальчук М.М., Гоншовський В.М. – Кам’янець-Подільський: Кам’янець-Подільський національний університет, 2008. – 34 с.
5. Гурман Л.Д. Організація і проведення змагань з легкої атлетики в загальноосвітній школі: Методичний посібник / Гурман Л.Д., Ковальчук М.М., Гоншовський В.М. – Кам’янець-Подільський: Кам’янець-

- Подільський державний університет, редакційно-видавничий відділ, 2007. – 39 с.
6. Державна програма розвитку фізкультури і спорту в Україні К.: 1994. – 26 с.
 7. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. /За ред. М.Д.Зубалія. – К.: 1997. – 36 с.
 8. Зациорский В.М. Основы спортивной метрологии / Зациорский В.М. – М.: Физ. и спорт, 1997. – 112 с.
 9. Зимкин Н.Б. Физиологическая характеристика силы, быстроты и выносливости / Зимкин Н.Б. – М.: Физ. и спорт, 1996. – 206 с.
 10. Концепція національної системи фізичного виховання дітей, учнівської і студентської молоді України. – К., 1994. – 32 с.
 11. Кращі легкоатлети України, Європи та світу. – К.: ФЛАУ, 2001. – 42 с.
 12. Кузнецов В.С., Холодов Ж.К. Легкая атлетика на уроках физической культуры в общеобразовательной школе / Кузнецов В.С. – М.: ГЦОЛИФК, 1999. – 87 с.
 13. Коробченко В.В. Легка атлетика / Коробченко В.В. – К.: Вища шк., 2004. – 224 с.
 14. Легкая атлетика. /Под ред. Н.Г. Озолина и др. – М.: Физ. и спор, 1999. – 671 с.
 15. Максименко Г.Н. Спортивно-педагогічне вдосконалення (легка атлетика) / Максименко Г.Н. – К.: Вища шк., 1992. – 294 с.
 16. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания / Матвеев Л.П. – М.: Физ. и спорт, 1996. – 480 с.
 17. Международные правила соревнований по легкой атлетике. / Сост. А.М.Кузнецов, Ю.Н.Тумасов. – К., 1994. – 188 с.
 18. Методика обучения легкоатлетическим упражнением / Под ред. М.П.Кривоносова и др. – Минск: Вышш. шк., 1996. – 312 с.
 19. Накутний Л.Д. Ігри в легкій атлетиці / Накутний Л.Д. – К.: Здоров'я, 1994. – 142 с.
 20. Основы управления подготовкой юных спортсменов /Под ред. М.Я.Набатниковой. – М.: Физ. и спорт, 1992. – 278 с.
 21. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике. /Сост. В.И.Ляхов. – М.: Физ. и спорт, 1999. – 336 с.ф
 22. Плахтій П.Д. Тестування, оцінка та корекція функціонального стану школярів / Плахтій П.Д. – Кам'янець-Подільський, 1996. – 107 с.
 23. Приступа Є.Н. Народна фізична культура українців / Приступа Є.Н. – Львів, Уса, 1995. – 254 с.
 24. Програми для загальноосвітніх навчальних закладів. Фізична культура. І-ХІ класи. – К.: Перун, 1998. – 63 с.
 25. Стрыжак А.П. Прыжок в высоту / Стрыжак А.П. – М.: Физ. и спорт, 1997. – 80 с.
 26. Таблицы оценки результатов по легкой атлетике / Сост. А.С.Полосин, А.А.Ушаков. – М.: Физ. и спорт, 1996. – 698 с.

27. Тімошенко Б.М. Шість факторів спринта. / Тімошенко Б.М. – Легка атлетика. – 1989. - № 2.
28. Уткин В.Л. Биомеханика физических упражнений / Уткин В.Л. – М.: Просвещение, 1999. – 210 с.
29. Цвек С. Планування навчально-виховного процесу з фізичної культури // Фізичне виховання в школі / Цвек С. – 1996. - № 2. – 1997. - № 2 і 3.
30. Шиян Б.М. Методика фізичного виховання школярів / Шиян Б.М. – Львів: Світ, 1993. – 184 с.
31. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Шиян Б.М. – Тернопіль: Нова книга, 2001.

б) Допоміжна

1. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности / Бернштейн Н.А. – М.: Медицина, 1996. – 166 с.
2. Вайзер С.Р. Эстафеты на уроках легкой атлетики // Физ. культура в школе. – 1988. - № 5.
3. Дмитрусенко О., Фанталис А. Метание копья: современная техника // Легкая атлетика. – 1996. - № 6.
4. Зеленцова Т., Коробов А. Барьерные упражнения в тренировке легкоатлетов // Легкая атлетика. – 1997. - № 7.
5. Иванов Н.Д. Обучение метанию молота мяча V-VIII классы // Физкультура в школе. – 1995. - № 4, 7, 8, 9.
6. Иванов Н.Д. Толкание ядра и метание диска // Легкая атлетика. – 1986. - № 5.
7. Карпюк Ю.И. Соревнование по легкой атлетике. / Карпюк Ю.И. – К.: Здоровье, 1993. – 38 с.
8. Ковальчук М.М. Метання на уроках фізкультури в I-IX класах ЗОШ / Ковальчук М.М. – Кам'янець-Подільський, 1998. – 38 с.
9. Комарова А. Тренировочные нагрузки юных метателей // Легкая атлетика. – 1994. - № 12.
10. Кравцов И., Таранов В. Тренажеры для прыжков в высоту. // Легкая атлетика. – 1982. - № 11.
11. Кузнецов В.В. и др. Бег на средние и длинные дистанции: Методы отбора и прогнозирования // Легкая атлетика. – 1994. - № 5. – с. 4-6.
12. Курбатов В. Прыжок в длину (упражнения для обучения технике движений) // Легкая атлетика – 1992. - № 11.
13. Максюта С.П., Балувев П.Н. Развитие выносливости на уроках в V-VIII классах // Физ. культура в школе. – 1998. - № 5.
14. Методика физического воспитания школьников / Под ред. Г.Б. Мейксона. – М.: Просвещение, 1999.
15. Никонов И. Прыжок с шестом: современная техника // Легкая атлетика. – 1987. - № 12.
16. Озолин Э.С. Спринтерский бег / Озолин Э.С. – М.: Физ. и спорт, 1996. – 159 с.

17. Петровский В.В. Бег на короткие дистанции / Петровский В.В. – М.: Физ. и спорт, 1997. – 80 с.
18. Рудерман Г., Комаров А. Отбор юных метателей // Легкая атлетика. – 1993. - № 14.

12. Інформаційні ресурси

1. <http://www.rusathletics.com/>
2. <http://uaf.org.ua/>
3. <http://runners.ru/>
4. <http://mir-la.com/>
5. <http://athletics-sport.info/>
6. <http://www.trackandfield.ru/>

13. Рекомендовані джерела інформації

1. Комплекс навчально-методичного забезпечення дисципліни «Теорія і методика легкої атлетики».
2. Корисні ресурси інтернету.

http://referat.parta.ua	База даних українських рефератів
http://ua.textreferat.com	
http://ua-referat.com	
http://www.nbuv.gov.ua	Бібліотека ім. В.І.Вернадського
http://www.ukrcenter.com	Український центр
http://lib.meta.ua	Бібліотека
http://www.lib.ua-ru.net	Студентська електронна бібліотека
http://uaf.org.ua/	
http://mir-la.com/	
http://athletics-sport.info/	