

**КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА****Кафедра фізичного виховання і педагогіки спорту****«ЗАТВЕРДЖУЮ»**Проректор з науково-методичної  
та навчальної роботи **О.Б.Жильцов**

«08» 09 2016 р.

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

спеціальність: 017 – Фізична культура і спорт

**Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту**

2016-2017 р.

Робоча програма «Легка атлетика і методика її викладання» для студентів за напрямом підготовки: 6.010201 – Фізичне виховання, галузі знань 0102 - Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини, 2016 року-20 с.

Розробник: Гнутова Н.П. старший викладач кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту Київського університету імені Бориса Грінченка

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту


Протокол №2 від «7» вересня 2016 року

Завідувач кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту

  
\_\_\_\_\_ Т.Г. Дерєка

Години відповідають навчальному плану. Структура програми типова.

Заступник декана з науково-методичної та навчальної роботи

  
\_\_\_\_\_ О.С. Комоцька

## ЗМІСТ

Пояснювальна записка.....	4
1. Структура програми навчальної дисципліни.....	5
2. Опис предмета навчальної дисципліни.....	5
3. Тематичний план навчальної дисципліни.....	6
4. Програма.....	7
5. Змістовий модуль I. Бігові види легкої атлетики.....	7
6. Змістовий модуль II. Стрибки , метання.....	8
7. Навчально –методична карта дисципліни.....	9
8. План практичних занять.....	10
9. Завдання для самостійної роботи.....	15
10. Система поточного та підсумкового контролю.....	15
11. Методика навчання.....	17
12. Методичне забезпечення курсу.....	18
Рекомендована література.....	18

## І. 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 освітньо-кваліфікаційної характеристики, 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, викладення легкоатлетичних видів (бігу, стрибків, метання), які обов'язкові в програмі з фізичної культури в освітніх 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 методик їх викладання на основі теоретичних знань;

2. Опанувати методик 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.

## II. Опис предмета навчальної дисципліни

**Предмет:** Легка атлетика і методика її викладання

Найменування показників	Напрямок, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
<p>Кількість кредитів, відповідних ECTS: <i>4кредити</i></p> <p>Змістові модулі: <b>2</b> модулі</p> <p>Загальний обсяг дисципліни (години): <b>120</b> годин</p> <p>Тижневих годин: 2 години</p>	<p>Галузь знань: 01 – Освіта</p> <p>Спеціальність: 017 – Фізична культура і спорт</p> <p>Освітній рівень перший "бакалаврський"</p>	<p>Нормативна</p> <p><b>Рік підготовки:</b> 1-й</p> <p><b>Семестр:</b> 1,2</p> <p><b>Контактні години:</b> - <b>72</b> години, з них: <b>Лекції:</b> - <b>10</b> годин</p> <p><b>Практичні заняття:</b> - <b>62</b> години</p> <p><b>Самостійна робота:</b> - <b>40</b> годин</p> <p><b>Модульний контроль:</b> - <b>8</b> годин</p> <p><b>Вид контролю:</b> залік</p>

--	--	--

### III. Тематичний план навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	усього	лекції	Практ.	Мод. контр	Сам.р.	пмк
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
<b>Змістовий модуль I. Бігові види легкої атлетики</b>						
Тема 1.Класифікація видів легкої атлетики. Методика проведення спеціально - бігових вправ.	10	2	2	2	4	
Тема 2.Техніка і методика навчання бігу на короткі дистанції.	20	2	10	2	6	
Тема 3.Техніка і методика навчання естафетному бігу.	14	2	8		4	
Тема 4.Техніка і методика навчання бігу на середні, довгі дистанції та кросовому бігу.	16		10		6	
<b>Разом за змістовим модулем I</b>	<b>60</b>	<b>6</b>	<b>30</b>	<b>4</b>	<b>20</b>	
<b>Змістовий модуль II. Стрибки, метання</b>						
Тема 5. Техніка та методика навчання стрибкам в довжину з розбігу.	18	2	8	2	6	
Тема 6. Техніка та методика навчання стрибкам у висоту з розбігу	12		8		4	
Тема 7.Техніка і методика навчання метанню м'яча з розбігу на дальність	18	2	8	2	6	
Тема 8. Техніка і методика штовхання ядра, метання диска, списа	12		8		4	
<b>Разом за змістовим модулем II</b>	<b>60</b>	<b>4</b>	<b>32</b>	<b>4</b>	<b>20</b>	
<i>Усього годин</i>	<b>120</b>	<b>10</b>	<b>62</b>	<b>8</b>	<b>40</b>	залік

## **VI. Програма навчальної дисципліни**

### **Змістовий модуль I.**

Курс I, І семестр

#### **Бігові види легкої атлетики**

**Лекція 1.** Історія розвитку та класифікація легкої атлетики. Методика проведення спеціально-бігових вправ – (2 год.)

**Основні поняття теми:** Значення в системі фізичного виховання. Легка атлетика в програмі Олімпійських ігор, міжнародних змагань. Зміст, класифікація та загальна характеристика легкоатлетичних вправ, види легкої атлетики. Методика проведення загально-розвиваючих та спеціально-бігових вправ.

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

**Основні поняття теми:** Оволодіння технікою низького старту, особливості методики навчання технікою стартового розгону, технікою бігу на короткі дистанції, технікою фінішування.

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

**Основні поняття теми:** Оволодіння технікою низького старту, особливості методики навчання, техніка 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.)

**Практичне заняття 2,3,4,5,6.** Техніка і методика навчання бігу на короткі дистанції – (10 год.)

**Практичне заняття 7,8,9,10.** Техніка і методика навчання бігу на короткі дистанції та естафетному бігу – (8 год.)

**Практичне заняття 11,12,13,14,15.** Техніка і методика навчання бігу на середні, довгі дистанції та кросовому бігу. – (10 год.)

## **Змістовий модуль II.**

Курс I, II семестр

### **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:**метанням'яча з місця,з кроків, з розбігу, техніка штовхання ядра, спеціально підготовчі вправи у метаннях, вимоги безпеки на заняттях з атлетичних метань.

**Практичне заняття 16,17,18,19** Техніка та методика навчання стрибкам в довжину з розбігу.– (8 год.)

**Практичне заняття 20,21,22,23** Техніка та методика навчання стрибкам у висоту з розбігу – (8 год.)

**Практичне заняття 24,25,26,27** Техніка і методика навчання метанню м'яча з розбігу на дальність– (8 год.)

**Практичне заняття 28,29,30,31** Техніка і методика штовхання ядра, метання диска, списа– (8 год.)



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

**Разом: 72 год. Лекційні заняття - 10 год. практичні заняття – 62 год.**

самостійна робота - 40 год., мод. контр.-8 год.

I курс, 1,2 семестр

Модулі	Змістовий модуль 1				Змістовий модуль 2			
Назва модуля	Бігові види легкої атлетики				Стрибки, метання			
К-сть балів за модуль	158 балів				168 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	11,12,13,14,15	16,17,18,19	20,21,22,23	24,25,26,27	28,29,30,31
Відвідування практичних занять	1 бал	5 б	4 б	5 б	4 б	4 б	4 б	4 б
Теми практичних занять	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.	Тема 4. Техніка і методика навчання бігу на середні, довгі дистанції та кросовому бігу	Тема 5. Техніка та методика навчання стрибкам довжину з розбігу	Тема 6. Техніка та методика навчання стрибкам висоту з розбігу	Тема 7. Техніка і методика навчання метанням м'яча з розбігу на дальність	Тема 8. Техніка і методика навчання штовхання ядра, метання диска, списа
Робота на практичному занятті	10	30	30	30	20	20	20	20
Самостійна робота	20				20			
Види поточної контролю	Модульна контрольна робота 2x25 = 50 балів				Модульна контрольна робота 2x25 = 50 балів			
Підсумковий контроль	Залік							

## VI. План практичних занять

### Змістовий модуль I. Бігові види легкої атлетики

#### Практичне заняття 1

Класифікація видів легкої атлетики методика проведення  
загальнорозвиваючих, спеціальнобігових вправ - (2 год.)

##### План заняття

1. Ходьба, біг, стрибки, метання, багатоборства.
2. Класичні та неklasичні види легкої атлетики.
3. Вправи на гнучкість. Дихальні вправи.
4. Спеціальні вправи бігунів.
5. Імітаційні вправи

#### Рекомендована література

1. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика: Навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури. – Черкаси: БРАМА - ІСУЕП. 2000. – 316 С.
2. Выставкин Н.И. Сеницкий З.П. Специальные упражнения легкоатлетов. Изд. 2-е, испр. и дополн. М.: ФиС, 1996. – 109 с.
3. Українські легкоатлети на орбіті олімпійського спорту: Навчально-методичний посібник / Савченко В.Г., Кужукін М.М., Городенко В.П. ін. Дніпропетровськ, 2003 – 77 с.

#### Практичне заняття 2,3,4,5,6

Техніка і методика навчання бігу на короткі дистанції - (10 год.)

##### План заняття

1. Техніка бігу з низького старту.
2. Техніка бігу по дистанції.
3. Техніка бігу по віражу
4. Техніка фінішування

#### Рекомендована література

1. Гогін О.В. Легка атлетика: Курс лекцій / ХДПУ ім. Г.С.Сковороди. – Харків: «ОВС», 2001. – 112 с.

2. Кучеренко В.М., Єдинак В.Д. Легка атлетика. –Тернопіль.: ТДПУ ім. В.Гнатюка, 2001. – 98 с.

3. Легкая атлетика: учебник для институтов физической культуры. Под ред. Озолина Н.Г., Воронкова В.И. М.: ФиС, 1979 – 597 с.

4. Легкая атлетика. Под ред. Синицкого З.П., Озолина Н.Г., Юшко Б.Н. и др. К.: Здоров'я, 1978 – 164 с.

### **Практичне заняття 7,8,9,10**

Техніка і методика навчання естафетному бігу. - (8 год.)

#### План заняття

1. Навчити техніці передачі естафетної палички.
2. Передача естафети у 20-метровій зоні.
3. Передача естафети на максимальній швидкості.
4. Біг по дистанції.

#### **Рекомендована література**

1. Выставкин Н.И. Синицкий З.П. Специальные упражнения легкоатлетов. Изд. 2-е, испр. и дополн. М.: ФиС, 1996. – 109 с.
2. Матвеев Л.Д. Основы спортивной тренировки. М.: ФиС, 1977 – 280 с.

### **Практичне заняття 11,12,13,14,15**

Техніка і методика навчання бігу на середні,  
довгі дистанції та кросовому бігу –

**( 10 год.)**

#### План заняття

1. Навчити техніці бігу по прямій.
2. Навчити бігу по повороту
3. Навчити техніці високого старту.
4. Навчити техніці фінішуванню
5. Навчити бігу на гору, з гори
6. Навчити долати горизонтальні перешкоди.

### **Рекомендована література**

1. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика: Навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури. – Черкаси: БРАМА - ІСУЕП. 2000. – 316 С
2. Легкая атлетика: учебник для институтов физической культуры. Под ред. Озолина Н.Г., Воронкова В.И. М.: ФиС, 1979 – 597 с.

### **Змістовий модуль II Стрибки, метання**

#### **Практичне заняття 16,17,18,19**

Техніка та методика навчання стрибкам в довжину з розбігу – ( 8 год.)

#### План заняття

1. Техніка стрибка у довжину "зігнувши ноги".
2. Техніка розбігу та відштовхування.
3. Техніка польоту та приземлення.
4. Правила суддівства.

#### **Рекомендована література**

1. Кучеренко В.М., Єдинак В.Д. Легка атлетика. – Тернопіль.: ТДПУ ім. В.Гнатюка, 2001. – 98 с.
2. Легкая атлетика: учебник для институтов физической культуры. Под ред. Озолина Н.Г., Воронкова В.И. М.: ФиС, 1979 – 597 с.

#### **Практичне заняття 20,21,22,23**

Техніка та методика навчання стрибкам у висоту з розбігу - (8 год.)

#### План заняття

1. Техніка стрибка у висоту способом "переступання"
2. Техніка розбігу та відштовхування.
3. Техніка польоту та приземлення.
4. Правила суддівства.

#### **Рекомендована література**

1. Выставкин Н.И., Синицкий З.П. Специальные упражнения легкоатлетов.

Изд.2-е, испр. и дополн. М.: ФиС, 1996. – 109 с.

2.Легкая атлетика. Под ред. Синицкого З.П., Озолина Н.Г., Юшко Б.Н. и др. К.: Здоров'я, 1978 – 164 с.

### **Практичне заняття24.25,26,27**

Техніка і методика навчанняметанню м'яча з розбігу - ( 8 год.)

#### План заняття

- 1.Техніка навчання метанню м'яча з місця.
- 2.Техніка навчання метанню м'яча з кроків.
- 3.Техніканавчанняметанню м'яча з розбігу.
4. Техніканавчанняметанню гранати.

#### **Рекомендована література**

- 1.Безменова Г.С. Метание малого мяча и гранаты на дальность // Физическая культура в школе. 1997. - №5. – С. 41-44.
- 2.Шиян Б.М. Терія і методика фізичного виховання школярів. В 2-х частинах – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. 272 с, 248 с.

### **Практичне заняття28, 29,30,31**

Техніка і методика штовхання ядра, метання диска, списа - ( 8 год)

#### План заняття

- 1.Методикивикористанняспеціальнопідготовчихвправуметаннях.
2. Методи навчання техніці з місця та розбігу.
3. Техніка штовхання ядра.
- 4.Техніка метання диска.

#### **Рекомендована література**

- 1.Безменова Г.С. Метание малого мяча и гранаты на дальность // Физическая культура в школе. 1997. - №5. – С. 41-44.
2. Гогін О.В. Легка атлетика: Курс лекцій / ХДПУ ім. Г.С.Сковороди. – Харків: «ОВС», 2001. – 112 с

## 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 (2 год.)	Поточний, семінарське заняття	5
Тема 2. Техніка і методика навчання бігу на короткі дистанції - (10 год)	Поточний, семінарське заняття	5
Тема 3. Техніка і методика навчання естафетному бігу - (8 год.)	Поточний, семінарське заняття	5
Тема 4. Техніка і методика навчання бігу на середні, довгі дистанції та кросовому бігу. (10 год.)	Поточний, семінарське заняття	5
Змістовий модуль II Стрибки, метання		
Тема 5. Техніка та методика навчання стрибкам в довжину з розбігу - (8 год.)	Поточний, семінарське заняття	5
Тема 6 Техніка та методика навчання стрибкам у висоту з розбігу (8 год.)	Поточний, семінарське заняття	5
Тема 7 Техніка і методика навчання метанню м'яча з розбігу на дальність - (8 год.)	Поточний, семінарське заняття	5
Тема 8 Техніка і методика штовхання ядра, метання диска, списа - (8 год.)	Поточний, семінарське заняття	5
<b>Разом: 40 годин</b>		<b>40 Балів</b>

## VIII. СИСТЕМА ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ ЗНАТЬ

1. Навчальні досягнення студентів 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.

2. Контроль успішності студентів з урахуванням поточного і підсумкового оцінювання здійснюється відповідно до навчально-методичної карти (п. IV), де зазначено види й терміни контролю. Систему рейтингових балів для різних видів контролю та порядок їх переведення у національну (4-бальну) та європейську (ECTS) шкалу подано у табл. 7.1, 7.2.

Таблиця 8.1

Розрахунок рейтингових балів за видами поточного (модульного) контролю

№	Вид діяльності	Кількість балів за одиницю	Кількість одиниць до розрахунку	Всього
1.	Відвідування лекцій	1	5	5
2.	Відвідування практичних занять	1	31	31
3.	Виконання завдання з самостійної роботи.	5	8	40
4.	Робота на практичному занятті	10	15	150
5.	Модульна контрольна робота	25	4	100
<b>Максимальна кількість балів: -326</b>				

**Розрахунок:  $326:100=3,2$**

#### **Методи контролю.**

**Методи усного контролю:** індивідуальне опитування, фронтальне опитування, співбесіда, залік.

**Методи письмового контролю:** модульне письмове тестування; підсумкове письмове тестування.

**Комп'ютерного контролю:** тестові програми.

**Методи самоконтролю:** уміння самостійно оцінювати свої знання, самоаналіз.

Таблиця 8.2

Порядок переведення рейтингових показників успішності

Оцінка в балах	Оцінка за шкалою ECTS	
	Оцінка	Пояснення
90-100	A	<b>Відмінно</b> <i>Відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок</i>
82-89	B	<b>Дуже добре</b> <i>Вище середнього рівня з кількома помилками</i>
75-81	C	<b>Добре</b> <i>В загальному вірне виконання з певною кількістю суттєвих помилок</i>
69-74	D	<b>Задовільно</b> <i>Непогано, але зі значною кількістю недоліків</i>
60-68	E	<b>Достатньо</b> <i>Виконання задовольняє мінімальним критеріям</i>
35-59	FX	<b>Незадовільно</b> <i>Зможливістю повторного складання</i>
1-34	F	<b>Незадовільно</b> <i>Зобов'язковим повторним курсом</i>

## IX. 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:** підкерівництвом 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).

## **X. Методичне забезпечення курсу**

опорні конспекти лекцій;

навчальні посібники;

робоча навчальна програма;

збіркатестових і контрольних завдань для тематичного (модульного)

оцінювання навчальних досягнень студентів;

засоби підсумкового контролю (комп'ютерна програма тестування, комплект друкованих завдань для підсумкового контролю);

завдання для ректорського контролю знань студентів з навчальної дисципліни

«Легка атлетика і методика її викладання».

## Рекомендована література

### Базова

- 1.Артюшенко О.Ф. Легка атлетика: Навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури. – Черкаси: БРАМА-ІСУЕП. 2000. – 316 С.
- 2.Безменова Г.С. Метание малого мяча и гранаты на дальность // Физическая культура в школе. 1997. - №5. – С. 41-44.
- 3.Гогін О.В. Легка атлетика: Курс лекцій / ХДПУ ім. Г.С.Сковороди. – Харків: «ОВС», 2001. – 112 с.
- 4.Кучеренко В.М., Єдинак В.Д. Легка атлетика. – Тернопіль.: ТДПУ ім. В.Гнатюка, 2001. – 98 с.
- 5.Легкая атлетика: учебник для институтов физической культуры. Под ред. Озолина Н.Г., Воронкова В.И. М.: ФиС, 1979 – 597 с.
- 6.Легкая атлетика. Под ред. Синицкого З.П., Озолина Н.Г., Юшко Б.Н. и др. К.: Здоров'я, 1978 – 164 с.
- 7.Українські легкоатлети на орбіті олімпійського спорту: Навчально-методичний посібник/Савченко В.Г., Кужукін М.М., Городенко В.П. ін. Дніпропетровськ, 2003 – 77 с.
- 8.Шиян Б.М. Терія і методика фізичного виховання школярів. В 2-х частинах – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. 272 с, 248 с.

### Допоміжна

9. Матвеев Л.Д. Основы спортивной тренировки. М.: ФиС, 1977 – 280 с.
- 10.Выставкин Н.И. Синицкий З.П. Специальные упражнения легкоатлетов. Изд. 2-е, испр. и дополн. М.: ФиС, 1996. – 109 с.