

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра легкої атлетики

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«ЗАСОБИ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ У ФІЗИЧНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ»

(шифр і назва навчальної дисципліни)

напрямок підготовки 227 фізична терапія, ерготерапія

спеціалізація _____
(назва спеціалізації)

факультет фізичної реабілітації
(назва факультету)

Львів 2017

Робоча програма з дисципліни «Засоби легкої атлетики у фізичній реабілітації» для студентів за напрямом підготовки фізична терапія, ерготерапія.

Розробник: канд. наук з фіз. виховання і спорту, доцент Свищ Я. С.
канд. наук з фіз. виховання і спорту, ст. викладач Павлось О.О.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри легкої атлетики

Протокол № _ від “ ___ ” _____ 2017 року

Завідувач кафедри _____ (Свищ Я. С.)
(підпис) (прізвище та ініціали)

Робоча програма затверджена на засіданні Ради факультету фізичної реабілітації

Протокол № ___ від “ ___ ” _____ 20__ року

Декан _____ (Данилевич М.В.)
(підпис) (прізвище та ініціали)

1. Опис навчальної дисципліни
ЗАСОБИ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ У ФІЗИЧНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ
І рік навчання

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, рівень освіти	Характеристика навчальної дисципліни			
		денна форма навчання		заочна форма навчання	
Кількість кредитів – 3	Галузь знань 22 «Охорона здоров`я» (шифр і назва)	Нормативна			
Модулів – 2	Напрямок підготовки <u>227 Фізична терапія,</u> <u>ерготерапія</u> (шифр і назва)	Рік підготовки:			
Змістових модулів – 1		1-й	2-й	1-й	
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ (назва)		Семестр			
Загальна кількість годин – 90/90		1-й	3-й	1-й	2-й
		Лекції			
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2/2 самостійної роботи студента – 2/2		10	-		
		Практичні, семінарські			
		30	42		
		Самостійна робота			
		50	48		
		Індивідуальні завдання: год.			
	Вид контролю: залік				
	Рівень освіти: <u>1 рівень бакалавр</u>				

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – 40/50 (1 курс)

42/48 (2 курс)

для заочної форми навчання –

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета навчальної дисципліни – набуття студентами теоретичних і практичних знань, умінь, навичок викладання видів легкої атлетики та використання отриманих знань у фізичній реабілітації.

Завдання:

- історію розвитку, класифікацію та сучасний стан легкої атлетики;
- вивчення теорії, методики та організаційних засад легкої атлетики;
- опанування ефективною технікою видів легкої атлетики;
- навчання техніки ходьби бігу, стрибків та метань;
- оздоровлення студентів;

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

Знати історію розвитку, класифікацію та сучасний стан легкої атлетики, методику навчання видів легкої атлетики, правила проведення змагань з легкої атлетики.

Вміти технічно правильно виконувати ходьбу, різновиди бігу, стрибків, метань та використовувати засоби легкої атлетики у фізичній реабілітації.

3. Програма навчальної дисципліни

Модуль 1

Тема 1. Історія розвитку та класифікація видів легкої атлетики.

Тема 2. Основи техніки легкоатлетичних вправ та використання їх у фізичній реабілітації.

Тема 3. Аналіз та методика навчання техніки спортивної ходьби і бігу та їх оздоровче значення.

Тема 4. Аналіз та методика навчання техніки стрибка у висоту способом «переступання» та її оздоровче значення.

Тема 5. Аналіз та методика навчання техніки штовхання ядра її оздоровче значення.

Тема 6. Техніка безпеки на заняттях з легкої атлетики.

Тема 7. Правила змагань з легкої атлетики.

Модуль 2

Тема 1. Аналіз та методика навчання техніки легкоатлетичних метань та їх оздоровче значення

Тема 2. Аналіз та методика навчання техніки бігу на короткі дистанції та їх оздоровче значення

Тема 3. Аналіз та методика навчання техніки стрибка у довжину та їх оздоровче значення

Тема 4. Аналіз та методика навчання техніки метання гранати та спису та їх оздоровче значення

Тема 5. Методика проведення навчально-тренувальних занять і уроків фізичного виховання з дітьми, підлітками та юнаками.

Тема 6. Побудова та зміст оздоровчих занять з особами старшого та похилого віку.

Тема 7. Побудова та зміст оздоровчих занять з жінками.

Тема 8. Аналіз та методика навчання техніки естафетного бігу.

Тема 9. Правила змагань з легкої атлетики.

4. Структура навчальної дисципліни I курс

Назви змістових модулів 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
Модуль 1												
Тема 1. Історія розвитку та класифікація видів легкої атлетики.		2	2			6						
Тема 2. Основи техніки легкоатлетичних вправ та використання їх у фізичній реабілітації.		2	2			6						
Тема 3. Аналіз та методика навчання техніки спортивної ходьби і бігу та їх оздоровче значення.		2	10			6						
Тема 4. Аналіз та методика навчання техніки стрибка у висоту способом «переступання» та її оздоровче значення.		2	6			8						
Тема 5. Аналіз та методика навчання техніки штовхання ядра її		2	6			8						

оздоровче значення.												
Тема 6. Техніка безпеки на заняттях з легкої атлетики.			2			8						
Тема 7. Правила змагань з легкої атлетики.			2			8						
Усього годин	90	10	30			50						

II курс

Назви змістових модулів 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
Модуль 2												
Тема 1. Аналіз та методика навчання техніки легкоатлетичних метань та їх оздоровче значення				2		4						
Тема 2. Аналіз та методика навчання техніки бігу на короткі дистанції та їх оздоровче значення			8			4						
Тема 3. Аналіз та методика навчання техніки стрибка у довжину та їх оздоровче значення			8			6						
Тема 4. Аналіз та методика навчання техніки метання гранати та спису та їх оздоровче значення			8			6						
Тема 5. Методика проведення навчально-тренувальних занять і уроків				2		6						

фізичного виховання з дітьми, підлітками та юнаками.												
Тема 6. Побудова та зміст оздоровчих занять з особами старшого та похилого віку.			2		6							
Тема 7. Побудова та зміст оздоровчих занять з жінками.			2		6							
Тема 8. Аналіз та методика навчання техніки естафетного бігу.			8		4							
Тема 9. Правила змагань з легкої атлетики.			2		6							
Усього годин	90		32	10	48							

5. Теми лекційних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
Рік підготовки 1-й		
Модуль 1		
1	Історія розвитку та класифікація видів легкої атлетики	2
2	Основи техніки легкоатлетичних вправ та використання їх у фізичній реабілітації.	2
3	Аналіз та методика навчання техніки спортивної ходьби і бігу та їх оздоровче значення.	2
4	Аналіз та методика навчання техніки стрибка у висоту способом «переступання» та її оздоровче значення.	2
5	Аналіз та методика навчання техніки штовхання ядра її оздоровче значення.	2

6. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
Рік підготовки 1-й		
Модуль 1		
1	Історія розвитку та класифікація видів легкої атлетики	2
2	Основи техніки легкоатлетичних вправ та використання їх у фізичній реабілітації.	2
3	Техніка безпеки на заняттях з легкої атлетики.	2

4	Правила змагань з легкої атлетики.	2
Рік підготовки 2-й		
Модуль 2		
1	Аналіз та методика навчання техніки легкоатлетичних метань та їх оздоровче значення	2
2	Методика проведення навчально-тренувальних занять і уроків фізичного виховання з дітьми, підлітками та юнаками.	2
3	Побудова та зміст оздоровчих занять з особами старшого та похилого віку.	2
4	Побудова та зміст оздоровчих занять з жінками.	2
5	Правила змагань з легкої атлетики.	2

7. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
Рік підготовки 1-й		
Модуль 1		
1.	Методика навчання техніки спортивної ходьби.	6
2.	Методика навчання техніки бігу на середні дистанції.	4
3.	Методика навчання техніки штовхання ядра.	6
4.	Методика навчання техніки стрибка у висоту способом «переступання».	6
Рік підготовки 2-й		
Модуль 2		
5.	Аналіз та методика навчання техніки бігу на короткі дистанції та їх оздоровче значення.	8
6.	Аналіз та методика навчання техніки стрибка у довжину та їх оздоровче значення	8
7.	Аналіз та методика навчання техніки метання гранати та спису та їх оздоровче значення	8
8.	Аналіз та методика навчання техніки естафетного бігу.	8

8. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
Рік підготовки 1-й		
Модуль 1		
1	Історія розвитку та класифікація видів легкої атлетики	6
2	Основи техніки легкоатлетичних вправ та використання їх у фізичній реабілітації.	6
3	Аналіз та методика навчання техніки спортивної ходьби і бігу та їх оздоровче значення.	6
4	Аналіз та методика навчання техніки стрибка у висоту	8

	способом «переступання» та її оздоровче значення.	
5	Аналіз та методика навчання техніки штовхання ядра її оздоровче значення.	8
6	Техніка безпеки на заняттях з легкої атлетики.	8
7	Правила змагань з легкої атлетики.	8
Рік підготовки 2-й		
Модуль 2		
1	Аналіз та методика навчання техніки легкоатлетичних метань та їх оздоровче значення	4
2	Аналіз та методика навчання техніки бігу на короткі дистанції та їх оздоровче значення	4
3	Аналіз та методика навчання техніки стрибка у довжину та їх оздоровче значення	6
4	Аналіз та методика навчання техніки метання гранати та спису та їх оздоровче значення	6
5	Методика проведення навчально-тренувальних занять і уроків фізичного виховання з дітьми, підлітками та юнаками.	6
6	Побудова та зміст оздоровчих занять з особами старшого та похилого віку.	6
7	Побудова та зміст оздоровчих занять з жінками.	6
8	Аналіз та методика навчання техніки естафетного бігу.	4
9	Правила змагань з легкої атлетики.	6

9. Методи навчання

Використовуються словесні методи (пояснення, вказівка, нагадування, розбір); методи наочності (відеодемонстрація, спостереження, кінограма, ілюстрація); безпосередня допомога студентам (в прийнятті пози, у виконанні окремих рухів та дій); засоби зворотного зв'язку.

Для перетворення рухового уявлення в дії використовують практичні спроби виконання дій. При цьому провідну роль має метод цілісної вправи та метод розчленованої вправи. Обидва методи взаємопов'язані доповнюють один одного та вимагають методу повторності. Методи стимулювання й мотивації навчально-пізнавальної діяльності.

10. 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 1-ого та 3-ого семестру шляхом проведення заліку (1 та 2 модуль).

11. Розподіл балів, які отримують студенти

У 1 модулі студенти можуть отримати 100 балів за такі види робіт:

1. Відвідування навчальних занять – 15 балів.
2. Складання контрольних нормативів (один норматив – 15 балів) – 60 балів.
3. Написання контрольних робіт (одна робота – 5 балів) – 15 балів.
4. Усне чи письмове опитування (тестування) – 10 балів.

Модуль 1 Контрольні нормативи

Вид/бали	15 балів	10 балів	5 балів
Спортивна ходьба 1200 м. Оцінка техніки (чол.)	Досконале володіння технікою	Володіння технікою	Демонстрація техніки
Спортивна ходьба 800 м. Оцінка техніки (жін.)	Досконале володіння технікою	Володіння технікою	Демонстрація техніки
Біг 1500 м (чол.)	5,25	5.40	6.00
Біг 800 м (жін.)	3,20	3.35	3.55
Штовхання ядра 6 кг (чол.)	8,00	7,50	7.00
Штовхання ядра 3 кг (жін.)	7,00	6,50	6.00
Стрибок у висоту (чол.)	135	130	125
Стрибок у висоту (жін.)	115	110	105

У 2 модулі студенти можуть отримати 100 балів за такі види робіт:

1. Відвідування навчальних занять – 13 балів.
2. Складання контрольних нормативів (один норматив – 15 балів) – 60 балів.
3. Написання контрольних робіт (одна робота – 4 балів) – 12 балів.
4. Письмове тестування – 15 балів.

Модуль 2 Контрольні нормативи

Вид/бали	15 балів	10 балів	5 балів
Біг на 100 м (сек, ч)	13,0	13,5	14.0
Біг на 100 м (сек, ж)	15,0	16,0	16.,5
Стрибок у довжину (м, ч)	5,00	4,80	4.50
Стрибок у довжину (м, ж)	4,00	3,80	3.50
Метання списа (м, ч)	30,00	25,00	20,00
Метання списа (м, ж)	24,00	20,00	16,00
Естафетний біг 4x100 м (сек, ч)	51,0	55,0	59,0
Естафетний біг 4x100 м (сек, ж)	61,0	65,0	69,0

Тематика контрольних робіт до 2 модуля
(студент обирає три теми на вибір для написання рефератів або конспектів самопідготовки)

Теми 1. Аналіз та методика навчання техніки бігу на короткі дистанції та їх оздоровче значення.

План

1. Аналіз техніки бігу на короткі дистанції.
2. Методика навчання техніки бігу на короткі дистанції.
3. Способи визначення переможців у бігу на 100 м.

Теми 2. Аналіз та методика навчання техніки стрибка у довжину та їх оздоровче значення.

План

1. Аналіз техніки стрибка у довжину.
2. Методика навчання техніки стрибка у довжину.
3. Спосіб визначення переможців у стрибках у довжину.

Теми 3. Аналіз та методика навчання техніки метання гранати та спису та їх оздоровче значення.

План

1. Аналіз техніки метання гранати.
2. Методика навчання техніки метання гранати.
3. Прикладне значення метання гранати.

Теми 4. Аналіз та методика навчання техніки метання спису та їх оздоровче значення.

План

1. Аналіз техніки метання спису.
2. Методика навчання техніки метання спису.
3. Спосіб визначення переможців у метанні спису.

Теми 5. Методика проведення навчально-тренувальних занять і уроків фізичного виховання з дітьми, підлітками та юнаками.

План

1. Методика проведення занять і уроків з дітьми.
2. Методика проведення занять і уроків з підлітками.
3. Методика проведення занять і уроків з юнаками.

Теми 6. Побудова та зміст оздоровчих занять з особами різного віку.

План

1. Методика оздоровчого тренування осіб I та II зрілого віку.
2. Методика фізкультурно-оздоровчих занять з людьми старшого та похилого віку.
3. Методика фізкультурно-оздоровчих занять з жінками.

Теми 7. Аналіз та методика навчання техніки естафетного бігу.

План

1. Аналіз техніки естафетного бігу 4x100 м.
2. Методика навчання техніки естафетного бігу 4x100 м.
3. Спосіб визначення переможців у естафетному бізі 4x100 м.

Теми 8. Правила змагань з легкої атлетики.

План

1. Склад та функції бригади суддів з метань.
2. Склад та функції бригади суддів зі стрибків горизонтальних.
3. Склад та функції бригади суддів з бігу.

Контрольні запитання модуль 1:

1. Класифікація видів легкої атлетики;
2. Основи техніки спортивної ходьби та бігу;
3. Основи техніки легкоатлетичних стрибків;
4. Основи техніки легкоатлетичних метань;
5. Використання засобів легкої атлетики у фізичній реабілітації;
6. Аналіз техніки штовхання ядра;
7. Аналіз техніки бігу на середні дистанції;
8. Методика навчання техніки штовхання ядра;
9. Методика навчання техніки бігу на середні дистанції;
10. Склад та функції бригади суддів з штовхання ядра;
11. Склад та функції бригади суддів з бігу на середні дистанції;
12. Склад та функції бригади суддів зі стрибка у висоту;
13. Успіхи українських легкоатлетів на міжнародній арені;
14. Види легкої атлетики та їх розподіл на окремі групи;
15. Аналіз техніки спортивної ходьби (робота ніг і рук, довжина і частота кроків, прикладне значення спортивної ходьби.);
16. Скільки класичних видів входять до легкої атлетики і їх перелік;
17. Фактори, від яких залежить швидкість в ходьбі і бігу;
18. Які види легкої атлетики є циклічними, ациклічними та змішаними;
19. Міжнародні організації, які займаються розвитком легкої атлетики у світі, в Європі, в Україні та в Львівській області;
20. Сучасний стан легкої атлетики в Україні;

Контрольні запитання Модуль 2:

1. Історія виникнення Олімпійських ігор в Стародавній Греції.
2. Види легкої атлетики, які входили до програми Олімпійських ігор.
3. Відродження сучасної легкої атлетики і Олімпійських ігор.
4. Сучасний стан легкої атлетики в Україні.

5. Успіхи українських легкоатлетів на міжнародній арені.
6. Види легкої атлетики та їх розподіл на окремі групи.
7. Оздоровче значення занять легкою атлетикою.
8. Аналіз техніки спортивної ходьби (робота ніг і рук, довжина і частота кроків, прикладне значення спортивної ходьби.)
9. Міжнародні організації, які займаються розвитком легкої атлетики у світі, в Європі, в Україні та в Львівській області.
10. Скільки класичних видів входять до легкої атлетики і їх перелік.
11. Які види легкої атлетики являються циклічними, а які ациклічними?
12. Визначення і характеристика техніки легкоатлетичних вправ.
13. Фактори, від яких залежить швидкість в ходьбі і бігу.
14. Фактори, від яких залежить дальність польоту в легкоатлетичних метаннях.
15. Частина техніки стрибка у довжину та їх аналіз.
16. Частина техніки стрибка у висоту та їх аналіз.
17. Частина техніки штовхання ядра та їх аналіз.
18. Частина техніки метання гранати та їх аналіз.
19. Частина техніки метання молота та їх аналіз.
20. Частина техніки метання диска та їх аналіз.
21. Частина техніки метання списа та їх аналіз.
22. Частина техніки потрійного стрибка та їх аналіз.
23. Частина техніки стрибка з жердиною та їх аналіз.
24. Склад та функції суддів на старті.
25. Склад та функції суддів на фініші.
26. Склад та функції суддів зі стрибків у висоту, та визначення переможців.
27. Склад та функції суддів зі стрибків у довжину, та визначення переможців.
28. Склад та функції суддів з легкоатлетичних метань, та визначення переможців.
29. Положення про змагання з легкої атлетики та його зміст.
30. Організація та проведення легкоатлетичних змагань за межами стадіону.
31. Підготовча частина уроку, її завдання та зміст.
32. Основна частина уроку, її завдання та зміст.
33. Заклучна частина уроку, її завдання та зміст.
34. Фізичні (рухові) якості людини і їх значення в життєдіяльності та спорті.
35. Послідовність навчання техніки легкоатлетичних вправ.
36. Основні засоби в тренувальному процесі легкоатлетів на етапі початкової підготовки.
37. Методика проведення занять з легкої атлетики з дітьми і підлітками.
38. Методика проведення занять з легкої атлетики з юнаками.
39. Методика проведення занять з легкої атлетики з дівчатами та жінками.
40. Значення відбору для ефективності процесу підготовки легкоатлетів.

41. Основні методи відбору для занять різними видами легкої атлетики.
42. Причини, які впливають на дальність польоту в легкоатлетичних метаннях.
43. Основні методи та послідовність навчання техніки легкоатлетичних видів.
44. Основні принципи (закономірності) навчання техніки та тренування в легкій атлетиці.
45. Основні методи та методика розвитку витривалості у бігунів на різні дистанції.
46. Основні методи та методика розвитку швидкості у бігунів на короткі дистанції.
47. Основні методи та методика розвитку сили в різних видах легкої атлетики.
48. Аналіз техніки низького старту в бігу на короткі дистанції.
49. Аналіз техніки естафетного бігу 4 x 100 м.
50. Значення та місце спеціальних бігових вправ у навчанні техніки бігу.
51. Методика навчання техніки естафетного бігу 4 x 100 м.
52. Методика навчання техніки бігу на короткі дистанції.
53. Методика навчання техніки стрибка у довжину.
54. Методика навчання техніки стрибка у висоту.
55. Методика навчання техніки метання гранати.
56. Основні засоби (вправи) з легкої атлетики, які використовуються в тренувальному процесі у вашому виді спорту.
57. Педагогічні здібності викладача (вчителя) з фізичного виховання.
58. Критичні періоди розвитку фізичних якостей у підлітків та юнаків.
59. Анатомо-фізіологічні фактори, які впливають на проявлення витривалості. Методика розвитку витривалості в бігу на середні дистанції.
60. Вплив занять з використанням різних видів легкої атлетики на морфо-функціональні характеристики організму.
61. Анатомо-фізіологічні фактори, які впливають на проявлення швидкості та методика її розвитку в різних видах легкої атлетики.
62. Основні методи відбору для занять легкою атлетикою.
63. Анатомо-фізіологічні фактори, які впливають на проявлення сили та методика її розвитку.
64. Методика проведення занять з дівчатами та жінками.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	

82-89	B	добре	зараховано
75-81	C		
68-74	D	задовільно	
61-67	E		
35-60	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

12. Методичне забезпечення

Інтернет 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://athletics-magazine.com/>
6. <http://www.athletics.in.ua/>

Періодичні видання тематичних журналів.

13. Рекомендована література

Базова

1. Алабин В.Г 2000 упражнений для легкоатлетов: учеб. пособ. для физкультурных учебных заведений / В. Г. Алабин, Л. В. Романенко. – Харьков : Основа, 1996. - 184 с.
2. Артюшенко О. Ф. Легка атлетика : навч. посіб. для студентів ф-тів фіз. культури / О. Ф. Артюшенко, А. І. Стеценко. – Черкаси : Вид. Вовчок О. Ю., 2006. – 424 с.
3. Бизин В. П. Обучение легкоатлетическим метаниям / В. П. Бизин. - Харьков : Основа, 1995. – 172 с.
4. Бондарчук А. П. Легкоатлетические метания / А. П. Бондарчук. – Киев : Здоров'я, 1984. – 136 с.
5. Жордочко Р. В. Легка атлетика : навч. посіб. / Р. В. Жордочко, В. Д. Полищук. – Київ : Вища школа, 1994. – 136 с.
6. Оптимізація фізичної та технічної підготовки у швидкокісно-силових видах легкої атлетики : монографія / авт. кол.: Воронін Д. М. та ін.; за заг. ред. В. Конестяпіна та Я. Свища. – Львів : ЛДУФК, 2016. – 220 с.
7. Ковальов А. О. Правила змагань ІААФ 2016 – 2017 (навчальний посібник) / Ковальов А. О., Ковальова Ю. А. Київ : 2016. – 211 с.

8. Креер В. А. Легкоатлетические прыжки / Креер В. А., Попов В. Б. – Москва : Физическая культура и спорт, 1986. – 177 с.
9. Легкая атлетика. Учеб. для институтов физической культуры / Под ред. Н. Г. Озоліна, В. Н. Воронина, Ю. Н. Примакова. – Москва : Физкультура и спорт, 1989. – 671 с .
10. Легкая атлетика / А. И. Жилки, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. – Москва : Академія, 2005. – 464 с.
11. Легка атлетика: теорія, навчання, тренування.- За ред. Конестяпіна В.Г., Дацківа П.П., Чорненької Г.В./ Львів : СПОЛОМ, 2006. – 180 с.
12. Лемешко В. Й. Методика навчання легкоатлетичним вправам : [навч.-метод. посіб.]. – Львів : Видавництво ЛНУ, 2011. – 106 с.
13. Попов В. Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов / В. Б. Попов. – Москва : 2002. – 208 с.
14. Сиренко В. А. Підготовка бегунов на средние и длинные дистанции / В. А. Сиренко. – Київ : Здоровье, 1990. – 144 с.

Допоміжна

1. Волков Л. В. Теория спортивного отбора: способности, одаренность, талант / Л. В. Волков. – Киев : Вежа, 1997. – 128 с.
2. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей / Линець М. М. – Львів : Штабар, 1997. – 207 с.
3. Марченко О. К. Основы физической реабилитации : учебн. для студентов вузов / О. К. Марченко . Киев : Олимп. лит., 2012. – 528 с.
4. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсмена: навч. посіб. / Платонов В. М., Булатова М. М. – Київ : Олімпійська література, 1995. – 326 с.
5. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів, Частина I. / Шиян Б. М. Тернопіль : Навчальна книга - Богдан, 2001. – 272 с.
6. Шиян Б. М. Теорія та методика фізичного виховання школярів. Частина II. / Шиян Б. М. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2002. – 248 с.