

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**ПО.13 «Теорія і методика обраного виду спорту»**

*(шифр і назва навчальної дисципліни)*

напрямок підготовки \_\_\_\_\_

спеціальність 017 фізична культура і спорт \_\_\_\_\_

*(шифр і назва спеціальності)*

спеціалізація \_\_\_\_\_

*(назва спеціалізації)*

факультет спорту \_\_\_\_\_

*(назва факультету)*

Робоча програма навчальної дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту» для студентів зі спеціальності (освітня програма) – 017 фізична культура і спорт

Розробники:

Свищ Я.С. - доцент, канд. наук з фіз. виховання та спорту  
Дунець-Лесько А.В. – доцент, канд. наук з фіз. виховання та спорту  
Павлось О.О. – ст. викладач, канд. наук з фіз. виховання та спорту

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри легкої атлетики

Протокол № \_\_ від “ \_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 2017 року

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

Схвалено Вченою радою факультету спорту

Протокол від “ \_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 20\_\_ року № \_\_\_\_

Декан ФС \_\_\_\_\_ (Ріпак І.М.)  
(підпис) (прізвище та ініціали)

## 1. Опис навчальної дисципліни

### *ТІМОВС I рік навчання*

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни			
		денна форма навчання		заочна форма навчання	
Кількість кредитів – 3	Галузь знань 01 «Освіта» (шифр і назва)	Нормативна			
	Напрямок підготовки 017 фізична культура і спорт (шифр і назва)				
Модулів – 2	Спеціальність (професійне спрямування): _____	<b>Рік підготовки:</b>			
Змістових модулів – 2		1-й		1-й	
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ (назва)		<b>Семестр</b>			
Загальна кількість годин – 90		1-й	2-й	1-й	2-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 2	Рівень освіти: <b>1 рівень бакалавр</b>	<b>Лекції</b>			
		8	6		
		<b>Практичні, семінарські</b>			
		22	34		
		<b>Самостійна робота</b>			
		10	10		
<b>Індивідуальні завдання:</b> год.					
Вид контролю: залік					

### **Примітка.**

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

для денної форми навчання – 70/20

для заочної форми навчання -

## 1. Опис навчальної дисципліни

### *ТІМОВС II рік навчання*

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни			
		денна форма навчання		заочна форма навчання	
Кількість кредитів – 3	Галузь знань 01 «Освіта» (шифр і назва)	Нормативна (за вибором)			
	Напрямок підготовки 017 фізична культура і спорт (шифр і назва)				
Модулів – 2	Спеціальність (професійне спрямування): _____	<b>Рік підготовки:</b>			
Змістових модулів – 2		2-й		2-й	
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ (назва)		<b>Семестр</b>			
Загальна кількість годин – 90		3-й	4-й	3-й	4-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 2	Рівень освіти: <b>1 рівень бакалавр</b>	<b>Лекції</b>			
		6	6		
		<b>Практичні, семінарські</b>			
		24	28		
		<b>Самостійна робота</b>			
		12	14		
<b>Індивідуальні завдання:</b> год.					
Вид контролю: залік					

### **Примітка.**

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

для денної форми навчання – 64/26

для заочної форми навчання -

## 1. Опис навчальної дисципліни

### *ТІМОВС ІІІ рік навчання*

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни			
		денна форма навчання		заочна форма навчання	
Кількість кредитів – 3	Галузь знань 01 «Освіта» (шифр і назва)	Нормативна (за вибором)			
	Напрямок підготовки 017 фізична культура і спорт (шифр і назва)				
Модулів – 2	Спеціальність (професійне спрямування): _____	<b>Рік підготовки:</b>			
Змістових модулів – 2		3-й		3-й	
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ (назва)		<b>Семестр</b>			
Загальна кількість годин – 90		5-й	6-й	5-й	6-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 2	Рівень освіти: <b>1 рівень бакалавр</b>	<b>Лекції</b>			
		8	6		
		<b>Практичні, семінарські</b>			
		22	26		
		<b>Самостійна робота</b>			
		18	10		
<b>Індивідуальні завдання:</b> год.					
Вид контролю: залік					

### **Примітка.**

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

для денної форми навчання – 62/28

для заочної форми навчання -

## 1. Опис навчальної дисципліни

### *ТИМОВС IV рік навчання*

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни			
		денна форма навчання		заочна форма навчання	
Кількість кредитів – 3	Галузь знань 01 «Освіта» (шифр і назва)	Нормативна (за вибором)			
	Напрямок підготовки 017 фізична культура і спорт (шифр і назва)				
Модулів – 2	Спеціальність (професійне спрямування): _____	<b>Рік підготовки:</b>			
Змістових модулів – 2		4-й		4-й	
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ (назва)		<b>Семестр</b>			
Загальна кількість годин – 90		7-й	8-й	3-й	4-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 2	Рівень освіти: <b>1 рівень бакалавр</b>	<b>Лекції</b>			
		4	12		
		<b>Практичні, семінарські</b>			
		12	16		
		<b>Самостійна робота</b>			
		22	24		
<b>Індивідуальні завдання:</b> год.					
Вид контролю: залік					

### **Примітка.**

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

для денної форми навчання – 44/46

для заочної форми навчання -

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

**Мета** навчальної дисципліни – формування у студентів стійкого інтересу до майбутньої професії, надання комплексу необхідних знань, умінь і навичок на прикладі обраного виду спорту (легка атлетика).

### **Завдання:**

- вивчити теорію, методiku та організацію легкої атлетики;
- опанувати ефективну техніку видів легкої атлетики;
- підвищити рівень фізичної підготовленості та оздоровлення студентів;
- скласти контрольні нормативи.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен:

- **знати** теорію, методiku та організацію легкої атлетики.
- **вміти** технічно правильно виконувати різновиди бігу, стрибків, метань та скласти контрольні нормативи.

## 3. Програма навчальної дисципліни

### *1-й рік навчання*

#### **Модуль 1**

**Тема 1.** Історія виникнення та розвиток легкої атлетики.

**Тема 2.** Класифікація видів легкої атлетики. Міжнародні організації, які займаються розвитком легкої атлетики у світі та Україні.

**Тема 3.** Аналіз та методика навчання техніки спортивної ходьби, бігу на середні та довгі дистанції.

**Тема 4.** Аналіз та методика навчання техніки стрибка у довжину.

**Тема 5.** Суддівство змагань (вивчення правил та участь у суддівстві).

#### **Модуль 2**

**Тема 6.** Основи техніки легкоатлетичних вправ.

**Тема 7.** Аналіз та методика навчання техніки бігу на короткі дистанції.

**Тема 8.** Аналіз та методика навчання техніки штовхання ядра.

**Тема 9.** Суддівство змагань (вивчення правил та участь у суддівстві).

### *2-й рік навчання*

#### **Модуль 3**

**Тема 10.** Побудова уроку та тренувального заняття з легкої атлетики.

**Тема 11.** Аналіз та методика навчання техніки естафетного бігу.

**Тема 12.** Аналіз та методика навчання техніки метання списа.

**Тема 13.** Суддівство змагань (вивчення правил та участь у суддівстві).

#### **Модуль 4**

**Тема 14.** Організація та проведення змагань з легкої атлетики. Правила змагань з легкоатлетичних видів.

**Тема 15.** Аналіз та методика навчання техніки бар'єрного бігу.

**Тема 16.** Аналіз та методика навчання техніки стрибка у висоту.

**Тема 17.** Суддівство змагань (вивчення правил та участь у суддівстві).

#### **3-й рік навчання**

#### **Модуль 5**

**Тема 18.** Аналіз та методика навчання техніки потрійного стрибка.

**Тема 19.** Аналіз та методика навчання техніки метання диска.

**Тема 20.** Аналіз та методика навчання техніки стрибка з жердиною.

**Тема 21.** Аналіз та методика навчання техніки метання молота.

**Тема 22.** Суддівство змагань (вивчення правил та участь у суддівстві).

#### **Модуль 6**

**Тема 23.** Удосконалення в техніці видів легкої атлетики, які входять до складу триборства.

**Тема 24.** Аналіз та методика навчання техніки бігу з перешкодами.

**Тема 25.** Легкоатлетичні багатоборства (історія, тренування, правила змагань).

**Тема 26.** Розвиток фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності та відчуття рівноваги.

**Тема 27.** Суддівство змагань (вивчення правил та участь у суддівстві).

#### **4-й рік навчання**

#### **Модуль 7**

**Тема 28.** Удосконалення в техніці видів легкої атлетики, які входять до складу семиборства (чоловіки), п'ятиборства (жінки).



**Тема 29.** Відбір та спортивна орієнтація в легкій атлетиці.

**Тема 30.** Система підготовки легкоатлетів. Структура та зміст тренування легкоатлетів.

**Тема 31.** Науково-дослідна робота студентів (вибір теми курсової роботи, робота над виконанням плану технічного завдання).

**Тема 32.** Суддівство (вивчення правил та участь у суддівстві).

### Модуль 8

**Тема 33.** Мікро, мезо та макроструктура підготовки легкоатлетів.

**Тема 34.** Багаторічне тренування легкоатлетів.

**Тема 35.** Особливості методики проведення навчально-тренувальних занять із жінками.

**Тема 36.** Контроль в системі підготовки легкоатлетів.

**Тема 37.** Позатренувальні чинники і засоби в системі підготовки легкоатлетів.

**Тема 38.** Професійно-педагогічна підготовка тренера- викладача з легкої атлетики.

**Тема 39.** Науково-дослідна робота студентів. Завершення написання та оформлення курсової роботи. захист.

**Тема 40.** Суддівство змагань (вивчення правил та участь у суддівстві).

## 4. Структура навчальної дисципліни

### І рік навчання

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						Заочна форма					
	Усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	П	Сем	інд	с.р.		Л	п	сем	Інд	с.р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>Модуль 1</b>												
<b>Тема 1.</b> Історія виникнення та розвиток легкої атлетики.	4	2				2						
<b>Тема 2.</b> Класифікація видів легкої атлетики. Міжнародні організації, які	4	2				2						

займаються розвитком легкої атлетики у світі та Україні.													
<b>Тема 3.</b> Аналіз та методика навчання техніки спортивної ходьби, бігу на середні та довгі дистанції.	16	2	10	2		2							
<b>Тема 4.</b> Аналіз та методика навчання техніки стрибка у довжину.	18	2	12	2		2							
<b>Тема 5.</b> Суддівство змагань (вивчення правил та участь у суддівстві)	2					2							
<b>Усього годин</b>	44	8	22	4		10							

### Модуль 2

<b>Тема 6.</b> Основи техніки легкоатлетичних вправ.	6	2		2		2							
<b>Тема 7.</b> Аналіз та методика навчання техніки бігу на короткі дистанції.	18	2	12	2		2							
<b>Тема 8.</b> Аналіз та методика навчання техніки штовхання ядра.	22	2	16	2		2							
<b>Тема 9.</b> Суддівство змагань (вивчення правил та участь у суддівстві)	4					4							
<b>Усього годин</b>	50	6	28	6		10							

### II рік навчання

### Модуль 3

<b>Тема 10.</b> Побудова уроку та тренувального заняття з легкої атлетики.	4	2				2							
<b>Тема 11.</b> Аналіз та методика навчання	18	2	10	2		4							

техніки естафетного бігу.													
<b>Тема 12.</b> Аналіз та методика навчання техніки метання списа.	18	2	10	2		4							
<b>Тема 13.</b> Суддівство змагань (вивчення правил та участь у суддівстві).	2					2							
<b>Усього годин</b>	42	6	20	4		12							
<b>Модуль 4</b>													
<b>Тема 14.</b> Організація та проведення змагань з легкої атлетики. Правила змагань з легкоатлетичних видів.	8	2		2		4							
<b>Тема 15.</b> Аналіз та методика навчання техніки бар'єрного бігу.	18	2	10	2		4							
<b>Тема 16.</b> Аналіз та методика навчання техніки стрибка у висоту.	18	2	12	2		2							
<b>Тема 17.</b> Суддівство змагань (вивчення правил та участь у суддівстві)	4					4							
<b>Усього годин</b>	48	6	22	6		14							

### III рік навчання

<b>Модуль 5</b>													
<b>Тема 18.</b> Аналіз та методика навчання техніки потрійного стрибка.	12	2	6	2		2							
<b>Тема 19.</b> Аналіз та методика навчання техніки метання диска.	16	2	8	2		4							
<b>Тема 20.</b> Аналіз та методика навчання техніки стрибка з жердиною.	8	2		2		4							
<b>Тема 21.</b> Аналіз та методика навчання техніки	8	2		2		4							

метання молота.												
<b>Тема 22.</b> Суддівство змагань (вивчення правил та участь у суддівстві)	4					4						
<b>Усього годин</b>	48	8	14	8		18						
<b>Модуль 6</b>												
<b>Тема 23.</b> Удосконалення в техніці видів легкої атлетики, які входять до складу триборства.	24		22			2						
<b>Тема 24.</b> Аналіз та методика навчання техніки бігу з перешкодами.	6	2		2		2						
<b>Тема 25.</b> Легкоатлетичні багатоборства (історія, тренування, правила змагань).	4	2				2						
<b>Тема 26.</b> Розвиток фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності та відчуття рівноваги.	8	2		2		2						
<b>Тема 27.</b> Суддівство змагань (вивчення правил та участь у суддівстві)	4					2						
<b>Усього годин</b>	42	6	22	4		10						

#### IV рік навчання

<b>Модуль 7</b>												
<b>Тема 28.</b> Удосконалення в техніці видів легкої атлетики, які входять до складу семиборства (жінки), десятиборства (чоловіки).	12		6			6						

<b>Тема 29.</b> Відбір та спортивна орієнтація в легкій атлетиці.	8	2		2		4						
<b>Тема 30.</b> Система підготовки легкоатлетів. Структура та зміст тренування легкоатлетів.	8	2		2		4						
<b>Тема 31.</b> Науково-дослідна робота студентів (вибір теми курсової роботи, робота над виконанням плану технічного завдання).	8			2		6						
<b>Тема 32.</b> Суддівство (вивчення правил та участь у суддівстві).	4					4						
<b>Усього годин</b>	40	4	6	6		24						
<b>Модуль 8</b>												
<b>Тема 33.</b> Мікро, мезо та макроструктура підготовки легкоатлетів.		2		2		2						
<b>Тема 34.</b> Багаторічне тренування легкоатлетів.		2		2		2						
<b>Тема 35.</b> Особливості методики проведення навчально-тренувальних занять із жінками.		2		2		2						
<b>Тема 36.</b> Контроль в системі підготовки легкоатлетів.		2		2		4						
<b>Тема 37.</b> Позатренувальні чинники і засоби в системі підготовки легкоатлетів.		2		2		2						
<b>Тема 38.</b> Професійно-педагогічна підготовка тренера-викладача з легкої атлетики.		2		2		4						

<b>Тема 39.</b> Науково-дослідна робота студентів. Завершення написання та оформлення курсової роботи. Захист.				4		8						
<b>Тема 40.</b> Суддівство змагань (вивчення правил та участь у суддівстві)						2						
<b>Усього годин</b>	42	12		16		22						

### 5. Теми лекційних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість Годин
<i>Рік підготовки 1-й</i>		
<b>Модуль 1</b>		
1	Історія виникнення та розвиток легкої атлетики.	2
2	Класифікація видів легкої атлетики. Міжнародні організації, які займаються розвитком легкої атлетики у світі та Україні.	2
3	Аналіз та методика навчання техніки спортивної ходьби, бігу на середні та довгі дистанції.	2
4	Аналіз та методика навчання техніки стрибка у довжину.	2
<b>Модуль 2</b>		
5	Основи техніки легкоатлетичних вправ.	2
6	Аналіз та методика навчання техніки бігу на короткі дистанції.	2
7	Аналіз та методика навчання техніки штовхання ядра.	2
<i>Рік підготовки 2-й</i>		
<b>Модуль 3</b>		
8	Побудова уроку та тренувального заняття з легкої атлетики.	2
9	Аналіз та методика навчання техніки естафетного бігу.	2
10	Аналіз та методика навчання техніки метання списа.	2
<b>Модуль 4</b>		
11	Організація та проведення змагань з легкої атлетики. Правила змагань з легкоатлетичних видів.	2
12	Аналіз та методика навчання техніки бар'єрного бігу.	2
13	Аналіз та методика навчання техніки стрибка у висоту.	2
<i>Рік підготовки 3-й</i>		
<b>Модуль 5</b>		
14	Аналіз та методика навчання техніки потрійного стрибка.	2
15	Аналіз та методика навчання техніки метання диска.	2
16	Аналіз та методика навчання техніки стрибка з жердиною.	2
17	Аналіз та методика навчання техніки метання молота.	2
<b>Модуль 6</b>		
18	Аналіз та методика навчання техніки бігу з перешкодами.	2

19	Легкоатлетичні багатоборства (історія, тренування, правила змагань).	2
20	Розвиток фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності та відчуття рівноваги.	2
<b>Рік підготовки 4-й</b>		
<b>Модуль 7</b>		
21	Відбір та спортивна орієнтація в легкій атлетиці.	2
22	Система підготовки легкоатлетів. Структура та зміст тренування легкоатлетів.	2
<b>Модуль 8</b>		
23	Мікро, мезо та макроструктура підготовки легкоатлетів.	2
24	Багаторічне тренування легкоатлетів.	2
25	Особливості методики проведення навчально-тренувальних занять із жінками.	2
26	Контроль в системі підготовки легкоатлетів.	2
27	Позатренувальні чинники і засоби в системі підготовки легкоатлетів.	2
28	Професійно-педагогічна підготовка тренера- викладача з легкої атлетики.	2

## 6. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість Годин
<b>Рік підготовки 1-й</b>		
<b>Модуль 1</b>		
1	Аналіз та методика навчання техніки спортивної ходьби, бігу на середні та довгі дистанції.	2
2	Аналіз та методика навчання техніки стрибка у довжину.	2
<b>Модуль 2</b>		
3	Основи техніки легкоатлетичних вправ.	2
4	Аналіз та методика навчання техніки бігу на короткі дистанції.	2
5	Аналіз та методика навчання техніки штовхання ядра.	2
<b>Рік підготовки 2-й</b>		
<b>Модуль 3</b>		
6	Аналіз та методика навчання техніки естафетного бігу.	2
7	Аналіз та методика навчання техніки метання списа.	2
<b>Модуль 4</b>		
8	Організація та проведення змагань з легкої атлетики. Правила змагань з легкоатлетичних видів.	2
9	Аналіз та методика навчання техніки стрибка у висоту.	2
10	Аналіз та методика навчання техніки бар'єрного бігу.	2
<b>Рік підготовки 3-й</b>		
<b>Модуль 5</b>		
11	Аналіз та методика навчання техніки потрійного стрибка.	2
12	Аналіз та методика навчання техніки метання диска.	2
13	Аналіз та методика навчання техніки стрибка з жердиною.	2
14	Аналіз та методика навчання техніки метання молота.	2
<b>Модуль 6</b>		
15	Аналіз та методика навчання техніки бігу з перешкодами.	2

16	Розвиток фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності та відчуття рівноваги.	2
<b>Рік підготовки 4-й</b>		
<b>Модуль 7</b>		
17	Відбір та спортивна орієнтація в легкій атлетичі.	2
18	Система підготовки легкоатлетів. Структура та зміст тренування.	2
19	Науково-дослідна робота студентів (вибір теми курсової роботи, робота над виконанням плану технічного завдання).	2
<b>Модуль 8</b>		
20	Мікро, мезо та макроструктура підготовки легкоатлетів.	2
21	Багаторічне тренування легкоатлетів.	2
22	Особливості методики проведення навчально-тренувальних занять із жінками.	2
23	Контроль в системі підготовки легкоатлетів.	2
24	Позатренувальні чинники і засоби в системі підготовки легкоатлетів.	2
25	Професійно-педагогічна підготовка тренера- викладача з легкої атлетики.	2
26	Науково-дослідна робота студентів. Завершення написання та оформлення курсової роботи. Захист.	4

### 7. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість Годин
<b>Рік підготовки 1-й</b>		
<b>Модуль 1</b>		
1	Навчання техніки спортивної ходьби, бігу на середні та довгі дистанції.	10
2	Навчання техніки стрибка у довжину.	12
<b>Модуль 2</b>		
3	Навчання техніки бігу на короткі дистанції.	12
4	Навчання техніки штовхання ядра.	16
<b>Рік підготовки 2-й</b>		
<b>Модуль 3</b>		
5	Навчання техніки естафетного бігу.	10
6	Навчання техніки метання списа.	10
<b>Модуль 4</b>		
7	Навчання техніки бар'єрного бігу.	10
8	Навчання техніки стрибка у висоту.	12
<b>Рік підготовки 3-й</b>		
<b>Модуль 5</b>		
9	Навчання техніки потрійного стрибка.	6
10	Навчання техніки метання диска.	8
<b>Модуль 6</b>		
11	Удосконалення в техніці видів легкої атлетики, які входять до складу триборства.	22
<b>Рік підготовки 4-й</b>		
<b>Модуль 7</b>		
12	Удосконалення в техніці видів легкої атлетики, які входять до складу п'ятиборства (жінки), семиборства (чоловіки).	6



## 8. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість Годин
<i>Рік підготовки 1-й</i>		
<b>Модуль 1</b>		
1	Історія виникнення та розвиток легкої атлетики.	2
2	Класифікація видів легкої атлетики. Міжнародні організації, які займаються розвитком легкої атлетики у світі та Україні.	2
3	Аналіз та методика навчання техніки спортивної ходьби, бігу на середні та довгі дистанції.	2
4	Аналіз та методика навчання техніки стрибка у довжину.	2
5	Суддівство змагань (вивчення правил та участь у суддівстві).	2
<b>Модуль 2</b>		
6	Основи техніки легкоатлетичних вправ.	2
7	Аналіз та методика навчання техніки бігу на короткі дистанції.	2
8	Аналіз та методика навчання техніки штовхання ядра.	2
9	Суддівство змагань (вивчення правил та участь у суддівстві).	4
<i>Рік підготовки 2-й</i>		
<b>Модуль 3</b>		
10	Побудова уроку та тренувального заняття з легкої атлетики.	2
11	Аналіз та методика навчання техніки естафетного бігу.	4
12	Аналіз та методика навчання техніки метання списа.	4
13	Суддівство змагань (вивчення правил та участь у суддівстві).	2
<b>Модуль 4</b>		
14	Організація та проведення змагань з легкої атлетики. Правила змагань з легкоатлетичних видів.	4
15	Аналіз та методика навчання техніки бар'єрного бігу.	4
16	Аналіз та методика навчання техніки стрибка у висоту.	2
17	Суддівство змагань (вивчення правил та участь у суддівстві).	4
<i>Рік підготовки 3-й</i>		
<b>Модуль 5</b>		
18	Аналіз та методика навчання техніки потрійного стрибка.	2
19	Аналіз та методика навчання техніки метання диска.	4
20	Аналіз та методика навчання техніки стрибка з жердиною.	4
21	Аналіз та методика навчання техніки метання молота.	4
22	Суддівство змагань (вивчення правил та участь у суддівстві).	4
<b>Модуль 6</b>		
23	Удосконалення в техніці видів легкої атлетики, які входять до складу триборства.	2
24	Аналіз та методика навчання техніки бігу з перешкодами.	2
25	Легкоатлетичні багатоборства (історія, тренування, правила змагань).	2
26	Розвиток фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності та відчуття рівноваги.	2
27	Суддівство змагань (вивчення правил та участь у суддівстві).	2
<i>Рік підготовки 4-й</i>		
<b>Модуль 7</b>		
28	Удосконалення в техніці видів легкої атлетики, що входять до складу 7-тиборства (чоловіки) та 5-тиборства (чоловіки).	6

29	Відбір та спортивна орієнтація в легкій атлетиці.	4
30	Система підготовки легкоатлетів. Структура та зміст тренування легкоатлетів.	4
31	Науково-дослідна робота студентів (вибір теми курсової (дипломної) роботи, робота над виконанням плану технічного завдання).	6
32	Суддівство змагань (вивчення правил та участь у суддівстві).	4
<b>Модуль 8</b>		
33	Мікро, мезо та макроструктура підготовки легкоатлетів.	2
34	Багаторічне тренування легкоатлетів.	2
35	Особливості методики проведення навчально-тренувальних занять із жінками.	2
36	Контроль в системі підготовки легкоатлетів.	4
37	Позатренувальні чинники і засоби в системі підготовки легкоатлетів.	2
38	Професійно-педагогічна підготовка тренера- викладача з легкої атлетики.	4
39	Науково-дослідна робота студентів. Завершення написання та оформлення курсової (дипломної) роботи. Захист.	8
40	Суддівство змагань (вивчення правил та участь у суддівстві).	2

### **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 мають методи розчленованої та цілісної вправи, стимулювання й мотивації навчально-пізнавальної діяльності студентів.

### **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 семестру шляхом проведення диференційованого заліку (1-7 модулів) та іспиту (8 модуль).

## 11. Розподіл балів, які отримують студенти

З 1 по 5 модуль студенти можуть отримати 100 балів за такі види робіт:

1. Відвідування навчальних занять. Максимальна кількість балів – 20.
2. Складання контрольних нормативів. Максимальна кількість балів – 40.
3. Участь у суддівстві змагань (одне змагання - 5 балів). Максимальна кількість балів – 20.
4. Самостійна робота, контрольна робота, усне опитування. Максимальна кількість балів – 20.

У 6 модулі студенти можуть отримати 100 балів за такі види робіт:

1. Відвідування навчальних занять (одне змагання - 5 балів). Максимальна кількість балів – 15.
2. Участь у триборстві. Максимальна кількість балів – 60.
3. Участь у суддівстві змагань. Максимальна кількість балів – 15.
4. Самостійна робота, контрольна робота, усне опитування. Максимальна кількість балів – 10.

У 7 модулі студенти можуть отримати 100 балів за такі види робіт:

5. Відвідування навчальних занять. Максимальна кількість балів – 15.
6. Участь у багатоборстві. Максимальна кількість балів – 60.
7. Участь у суддівстві змагань (одне змагання - 5 балів). Максимальна кількість балів – 15.
8. Самостійна робота, контрольна робота, усне опитування. Максимальна кількість балів – 10.

У 8 модулі студенти можуть отримати 100 балів за такі види робіт:

1. Відвідування навчальних занять. Максимальна кількість балів – 10.
3. Участь у суддівстві змагань (одне змагання - 5 балів). Максимальна кількість балів – 10.
4. Усне, письмове опитування – 30.
4. Складання іспиту. Максимальна кількість балів – 50.

## Модуль 1

### Контрольні нормативи

Вид/бали	20	15	10	5
Біг 1500 м (жін.)	6.05	6.30	7.10	7.50
Біг 3000 м (чол.)	10.50	11.30	12.10	13.00
Стрибок у довжину (жін.)	4,20	3,80	3,50	3,30
Стрибок у довжину (чол.)	5,30	4,80	4,30	3,80

### Самостійна робота, контрольна робота, усне опитування

Скласти пройдені теми з розділу “ТЕОРІЯ”:

- Історія виникнення та розвиток легкої атлетики.
- Класифікація видів легкої атлетики. Міжнародні організації, які займаються розвитком легкої атлетики у світі та Україні
- аналіз техніки спортивної ходьби;
- аналіз техніки бігу на середні та довгі дистанції;
- методика навчання техніки спортивної ходьби;
- методика навчання техніки бігу на середні дистанції;
- аналіз техніки стрибка у довжину
- методика навчання техніки стрибка у довжину;
- склад та функції бригади суддів зі спортивної ходьби;
- склад та функції бригади суддів з бігу на середні та довгі дистанції.
- склад та функції бригади суддів зі стрибка у довжину;

## Модуль 2

### Контрольні нормативи

Вид/бали	20	15	10	5
Штовхання ядра 3 кг (жін.)	8,00	7,00	6,50	6,00
Штовхання ядра 6 кг (чол.)	11,00	9,50	8,00	7,00
Біг 200м (жін.)	30,5	32,0	33,0	34,0
Біг 400м (чол.)	59,5	1.01,5	1.02,5	1.03,5

### Самостійна робота, контрольна робота, усне опитування

Скласти пройдені теми з розділу “ТЕОРІЯ”:

- основи техніки легкоатлетичних вправ;
- аналіз техніки штовхання ядра;
- методика навчання техніки штовхання ядра;
- аналіз техніки бігу на короткі дистанції;
- методика навчання техніки бігу на короткі дистанції;
- склад та функції бригади суддів зі штовхання ядра.
- склад та функції бригади суддів з бігу на короткі дистанції.

### Модуль 3

#### Контрольні нормативи

Вид/бали	20	15	10	5
Естафетний біг 4*400 м (жін.)	4.50,0	5.05,00	5.20,00	5.35,00
Естафетний біг 4*400 м (чол.)	3.54,0	4.02,0	4.08,0	4.14,0
Метання списа (жін.)	20	18	15	12
Метання списа (чол.)	35	30	25	20

### Самостійна робота, контрольна робота, усне опитування

Скласти пройдені теми з розділу “ТЕОРІЯ”:

- аналіз техніки естафетного бігу;
- методика навчання техніки естафетного бігу;
- аналіз техніки метання списа;
- методика навчання техніки метання списа;
- структура уроку з легкої атлетики;
- структура тренувального заняття з легкої атлетики;
- варіанти побудови уроку з урахуванням рівня фізичної підготовленості та віку;
- склад та функції бригади суддів з естафетного бігу;
- склад та функції бригади суддів зметання списа.

## Модуль 4

### Контрольні нормативи

Вид/бали	20	15	10	5
Біг 100м з/б (жін.)	20,0	21,0	22,0	23,0
Біг 110м з/б (чол.)	18,0	19,0	20,0	21,0
Стрибок у висоту способом «фосбюрі-флоп» (жін.)	1,30	1,25	1,20	1,15
Стрибок у висоту способом «фосбюрі-флоп» (чол.)	1,55	1,40	1,30	1,20

### Самостійна робота, контрольна робота, усне опитування

Скласти пройдені теми з розділу “ТЕОРІЯ”:

- аналіз техніки бар’єрного бігу;
- аналіз техніки стрибка у висоту способом «фосбюрі-флоп»;
- методика навчання техніки бар’єрного бігу;
- методика навчання стрибка у висоту способом «фосбюрі-флоп»;
- склад та функції бригади суддів з бар’єрного бігу;
- склад та функції бригади суддів стрибка у висоту.

## Модуль 5

### Контрольні нормативи

Вид/бали	20	15	10	5
Метання диска (жін.)	25	22	19	16
Метання диска (чол.)	28,00	25	22	19
Потрійний стрибок (жін.)	10,00	9,00	8,00	7,00
Потрійний стрибок (чол.)	11,80	11,00	10,00	9,50

### Самостійна робота, контрольна робота, усне опитування

Скласти пройдені теми з розділу “ТЕОРІЯ”:

- аналіз техніки метання диска;
- аналіз техніки потрійного стрибка;
- аналіз техніки стрибка з жердиною;
- аналіз техніки метання молота;

- методика навчання техніки стрибка з жердиною;
- методика навчання техніки метання молота;
- методика навчання техніки метання диска;
- методика навчання потрійного стрибка;
- склад та функції бригади суддів з потрійного стрибка;
- склад та функції бригади суддів з метання диска;
- склад та функції бригади суддів зі стрибка з жердиною;
- склад та функції бригади суддів з метання молота.

## Модуль 6

### Контрольні нормативи

Вид/бали	20	15	10	5
<b><i>Триборство (жін.)</i></b>				
Біг 200 м	30,5	32,0	33,0	34,0
Стрибок у довжину	4,20	3,80	3,50	3,30
Штовхання ядра 3 кг	8,00	7,00	6,50	6,00
<b><i>Триборство (чол.)</i></b>				
Біг 400 м	59,5	1.01,5	1.02,5	1.03,5
Стрибок у довжину	5,30	4,80	4,30	3,80
Штовхання ядра 6 кг	11,00	9,50	8,00	7,00

### Самостійна робота, контрольна робота, усне опитування

Скласти пройдені теми з розділу “ТЕОРІЯ”:

- аналіз техніки бігу з перешкодами;
- методика навчання бігу з перешкодами;
- легкоатлетичні багатоборства (історія, тренування, правила змагань);
- наукові дослідження та наукові роботи у легкій атлетиці;
- методи науково-педагогічного дослідження;
- інструментальні методики науково-педагогічного дослідження;
- методика розвитку максимальної сили у легкоатлетів;
- методика розвитку “вибухової” сили (на прикладі тренування стрибунів і метальників);

- методика розвитку швидкісної сили (на прикладі обраного виду легкої атлетики);
- методика розвитку швидкості у легкоатлетів (на прикладі тренування бігунів на короткі дистанції);
- методика розвитку загальної витривалості (на прикладі обраного виду легкої атлетики);
- методика розвитку швидкісної витривалості (на прикладі тренування бігунів на короткі дистанції);
- методика розвитку силової витривалості легкоатлетів;
- методика розвитку спеціальної витривалості (на прикладі обраного виду легкої атлетики);
- методика розвитку гнучкості у легкоатлетів (на прикладі обраного виду легкої атлетики);
- методика розвитку спритності у легкоатлетів (на прикладі обраного виду легкої атлетики);
- методика розвитку відчуття рівноваги у легкоатлетів (на прикладі обраного виду легкої атлетики).

## Модуль 7

### Контрольні нормативи

Вид/бали	60	50	40	30
<b><i>П'ятиборство (жін.):</i></b> Стрибок у висоту, штовхання ядра 3 кг, біг 200 м, стрибок у довжину, біг 800 м	<b>1700</b>	<b>1400</b>	<b>1200</b>	Завершення всіх видів програми
<b><i>Семиборство (чол.):</i></b> біг 100 м, стрибок у довжину, штовхання ядра 6 кг, стрибок у висоту, біг 400 м, метання списа, біг 1500 м	<b>2500</b>	<b>2100</b>	<b>1600</b>	Завершення всіх видів програми

## Модуль 7

### Самостійна робота, контрольна робота, усне опитування

Скласти пройдені теми з розділу “ТЕОРІЯ”:

- проблема відбору у спорті;
- критерії спортивного відбору;



- етапи спортивного відбору;
- система підготовки легкоатлетів;
- структура та зміст тренувального заняття легкоатлетів;
- побудова мікроциклів підготовки легкоатлетів;
- побудова мезоциклів підготовки легкоатлетів;
- побудова макроциклу підготовки легкоатлетів;
- особливості побудови мезоциклів жінок;
- побудова мегаструктури багаторічного тренувального процесу.

## **Модуль 8**

### **Самостійна робота, контрольна робота, усне опитування**

Скласти пройдені теми з розділу “ТЕОРІЯ”:

- особливості методики проведення навчально-тренувальних занять із жінками;
- фізіологічні особливості організму жінок;
- контроль в системі підготовки легкоатлетів;
- педагогічний, медичний та самоконтроль у тренуванні легкоатлета.
- позатренувальні чинники і засоби в системі підготовки легкоатлетів;
- втома і відновлення – фактори працездатності;
- засоби відновлення і стимуляції працездатності;
- застосування позатренувальних засобів у змагальних умовах;
- професійно-педагогічна підготовка тренера- викладача з легкої атлетики.

### **Перелік екзаменаційних питань**

1. Історія, стан та перспективи розвитку легкої атлетики у світі;
2. Історія, стан та перспективи розвитку легкої атлетики в Україні;
3. Історія, стан та перспективи розвитку легкої атлетики у ЛДУФК;
4. Аналіз техніки спортивної ходьби;
5. Аналіз техніки бігу на середні дистанції;
6. Аналіз техніки стрибка у довжину;
7. Аналіз техніки штовхання ядра;
8. Аналіз техніки метання гранати;
9. Аналіз техніки бігу на короткі дистанції;
10. Аналіз техніки естафетного бігу
11. Аналіз техніки стрибка у висоту;

12. Аналіз техніки метання списа;
13. Аналіз техніки бар'єрного бігу;
14. Аналіз техніки стрибка з жердиною;
15. Аналіз техніки метання диска;
16. Аналіз техніки метання молота;
17. Аналіз техніки бігу з перешкодами;
18. Аналіз техніки потрійного стрибка;
19. Методика навчання техніки спортивної ходьби;
20. Методика навчання техніки бігу на середні дистанції;
21. Методика навчання техніки стрибка у довжину;
22. Методика навчання техніки штовхання ядра;
23. Методика навчання техніки метання гранати;
24. Методика навчання техніки бігу на короткі дистанції;
25. Методика навчання техніки естафетного бігу;
26. Методика навчання техніки стрибка у висоту;
27. Методика навчання техніки метання списа;
28. Методика навчання техніки бар'єрного бігу;
29. Методика навчання техніки стрибка з жердиною;
30. Методика навчання техніки метання диска;
31. Методика навчання техніки метання молота;
32. Методика навчання техніки бігу з перешкодами;
33. Методика навчання техніки потрійного стрибка;
34. Методика розвитку максимальної сили у юних легкоатлетів;
35. Методика розвитку "вибухової" сили (на прикладі тренування стрибків і металників);
36. Методика розвитку швидкісної сили (на прикладі обраного виду легкої атлетики);
37. Методика розвитку бистроти у юних легкоатлетів (на прикладі обраного виду легкої атлетики);
38. Методика розвитку загальної витривалості (на прикладі обраного виду легкої атлетики);
39. Методика розвитку швидкісної витривалості (на прикладі обраного виду легкої атлетики);
40. Методика розвитку силової витривалості (на прикладі обраного виду легкої атлетики);
41. Методика розвитку спеціальної витривалості (на прикладі обраного виду легкої атлетики);
42. Мікро, мезо та макроструктура підготовки легкоатлетів;
43. Методика розвитку гнучкості у юних легкоатлетів (на прикладі обраного виду легкої атлетики);

44. Методика розвитку спритності у юних легкоатлетів (на прикладі обраного виду легкої атлетики);
45. Методика розвитку відчуття рівноваги у юних легкоатлетів (на прикладі обраного виду легкої атлетики);
46. Педагогічний контроль в тренуванні легкоатлета;
47. Медичний контроль в тренуванні легкоатлета;
48. Самоконтроль в тренуванні легкоатлета;
49. Структура уроку з легкої атлетики;
50. Структура тренувального заняття з легкої атлетики;
51. Варіанти побудови уроку з урахуванням рівня фізичної підготовленості та віку;
52. Наукові дослідження та наукові роботи в легкій атлетиці;
53. Методи науково-педагогічного дослідження;
54. Інструментальні методики науково-педагогічного дослідження;
55. Відбір як складова частина системи підготовки легкоатлета;
56. Етапи багаторічної підготовки юних легкоатлетів;
57. Основні засоби, їх обсяг та інтенсивність на етапах річного циклу тренування бігунів;
58. Основні засоби, їх обсяг та інтенсивність на етапах річного циклу тренування стрибунів;
59. Основні засоби, їх обсяг та інтенсивність на етапах річного циклу тренування металників;
60. Легкоатлетичні багатоборства (історія, тренування, правила змагань);
61. Проблема відбору у спорті;
62. Критерії спортивного відбору;
63. Етапи спортивного відбору;
64. Система підготовки легкоатлетів;
65. Структура та зміст тренувального заняття легкоатлетів;
66. Побудова мікроциклів підготовки легкоатлетів;
67. Побудова мезоциклів підготовки легкоатлетів;
68. Побудова макроциклу підготовки легкоатлетів;
69. Особливості побудови мезоциклів жінок;
70. Побудова мегаструктури багаторічного тренувального процесу.
71. Особливості методики проведення навчально-тренувальних занять із жінками;
72. Контроль в системі підготовки легкоатлетів;
73. Позатренувальні чинники і засоби в системі підготовки легкоатлетів;
74. Професійно-педагогічна підготовка тренера- викладача з легкої атлетики.
75. Модельні характеристики бігунів;
76. Модельні характеристики стрибунів,
77. Модельні характеристики металників;
78. Модельні характеристики багатоборців;

79. Склад та функції бригади суддів зі спортивної ходьби;  
 80. Склад та функції бригади суддів на старті;  
 81. Склад та функції бригади суддів на фініші;  
 82. Склад та функції бригади суддів з легкоатлетичних стрибків;  
 83. Склад та функції бригади суддів з легкоатлетичних метань.

### 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	<b>A</b>	відмінно	Зараховано
82-89	<b>B</b>	добре	
75-81	<b>C</b>		
68-74	<b>D</b>	задовільно	
61-67	<b>E</b>		
35-60	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	<b>F</b>	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.rusathletics.com/>
5. <http://www.iaaf-rdc.ru/ru/index.html>
6. <http://iaaf.ru/ru/docs/education/>
7. <http://www.runners.ru/>
8. <http://www.spb-la.ru/>
9. <http://athletics-magazine.com/>
10. <http://msuathletics.ru/>
11. <http://www.blr-running.com/>
12. <http://www.athletics.in.ua/>

Періодичні видання тематичних журналів.

### 13. Рекомендована література

#### Базова

1. Алабин В.Г, Романенко Л.В. 2000 упражнений для легкоатлетов: Учебное пособие для физкультурных учебных заведений. – Х.: Основа, 1996. - 184 с.
2. Артюшенко О. Ф. Легка атлетика : навчальний посібник для студентів фіт-ів фіз. культури / О. Ф. Артюшенко, А. І. Стеценко. – Черкаси : Вид. Вовчок О. Ю., 2006. – 424 с.
3. Бачинський Й. В. Легка атлетика. – Львів: Друкарня фірми "Таля", 1996. – 97 с.
4. Бизин В.П. Обучение легкоатлетическим метаниям. - Харьков: Основа, 1995. – 172 с.
5. Бондарчук А.П. Легкоатлетические метания.- К.: Здоров'я, 1984. – 136 с.
6. Бондарчук А. П. Тренировка юного легкоатлета. – К.: Здоров'я, 1986. – 160 с.
7. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – К.: Олимпийская литература, 2005. – 304 с.
8. Гогін О.В. Легка атлетика: Курс лекцій /Харк.держ.пед.ун-т ім.Г.С.Сковороди. – Харків:"ОВС", 2001. – 112 с.
9. Жордочко Р. В., Поліщук В. Д. Легка атлетика. – К.: Здоров'я, 1994. – 179 с
- 10.Книга тренера по легкой атлетике / Под ред. Л. С. Хоменкова. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 399 с.
- 11.Креер В. А., Попов В. Б. Легкоатлетические прыжки. – М.: Физическая культура и спорт, 1986. – 177 с.
- 12.Куду Ф. О. Легкоатлетические многоборья. – М.: Физическая культура и спорт, 1981. – 144 с.
- 13.Легкоатлетические прыжки / А.П. Стрижак, О.И. Александров, С.П. Сидоренко, В.А. Петров. – К.: Здоров'я, 1989. - 168 с.
- 14.Легка атлетика : учебник / [Арутин С.Ю., Артюшенко А.Ф., Беца Н.Н. и др., под. общ. ред. В.И. Боборовника, С.П. Совенко, А.В. Колота]. – К.: Логос, 2017. – 579.
- 15.Легкая атлетика. Учебник для институтов физической культуры / Под ред. Н. Г. Озоліна, В. Н. Воронина, Ю. Н. Примакова. – М: Физкультура и спорт, 1989. - 671 с .
- 16.Легкая атлетика / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – М.: Академія, 2005. – 464 с.
- 17.Легка атлетика: теорія, навчання, тренування.- За ред. Конестяпіна В.Г., Дацківа П.П., Чорненької Г.В./ Львів: СПОЛОМ, 2006. – 180 с.
- 18.Легка атлетика: правила змагань на 2010-2011 рр. За ред.: Конестяпіна В.Г., Лемешка В.Й., Дацківа П.П., Прокопенка В.І., Чорненької Г.В.
- 19.Лемешко В. Й. Методика навчання легкоатлетичним вправам // навчально-методичний посібник. – Львів : Видавництво «ЛНУ», 2011.- 106с. УДК 796.42(076.5)

20. Лемешко В.Й. Легка атлетика – основа оздоровлення, навчання та виховання студентів вищих навчальних закладів / Лемешко В.Й., Приставський Т.Г., Дух Т.І., Л., ЛДУФК. 2014. – 248 с.
21. Максименко Г. М. Спортивно – педагогічне вдосконалювання (легка атлетика). – К.: Вища школа, 1992. – 294 с.
22. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
23. Подготовка сильнейших бегунов мира / [Суслов Ф. П., Максименко Г. Н., Никитушкин В. Г., Брейзер В. Г., Тихонов С. А.]. – К. : Здоровье, 1990. – 54 с.
24. Полишук В.Д. Легкоатлетическое десятиборье. – К.: Науковий світ, 2001. – 252 с.
25. Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. – М.: 2002. – 208 с.
26. Селуянов В.Н. Підготовка бегунов на средние дистанции. – М.: СпортАкадемПрес, 2001. – 104 с.
27. Сиренко В.А. Підготовка бегунов на средние и длинные дистанции. – К.: Здоровье, 1990. – 144 с.
28. Сиренко В. А. Легка атлетика. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацько спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. / В. О. Сиренко, В. П. Бізін, С. І. Бобровник, О. І. Величко, П. П. Костенко, С. І. Операйло, О. М. Шимко, Б. О. Яковлев – Київ, 2007. – 163 с.

### Допоміжна

1. Бобровник В.И. Совершенствование технического мастерства спортсменов высокой квалификации в легкоатлетических соревновательных прыжках: Монография. – К.: Науковий світ, 2005. – 322 с.
2. Мор Дж. Х., Костілл Д.Л. Фізіологія людини: Пер. з англ. – К.: Олімпійська література, 2003. – 656 с.
3. Волков Л.В. Теория спортивного отбора: способности, одаренность, талант. – К.: Вежа, 1997. – 128 с.
4. Лапутин А.Н., Бобровник В.И. Олимпийскому спорту – высокие технологии. – К.: Вежа, 1997. – 128 с.
5. Легкая атлетика : бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба : примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / В. В. Ивочкин, Ю. Г. Травин, Г. Н. Королев, Г. Н. Семаева. – М. : Советский спорт, 2004. – 108 с.
6. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей. – Львів: Штабар, 1997. – 207 с.

7. Методика обучения лёгкоатлетическим упражнениям: Учеб. пособие для ин-тов физ. культуры и фак. физ. воспитания вузов / Под общ. ред. М.П. Кривоносова, Т.П. Юшкевича. - Мн.: Выш. шк., 1986. - 312 с.
8. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 320 с.
9. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: «Издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ». 2003. – 863 с.
10. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена: Навч. Посібник. – К.: Олімпійська література, 1995. – 326 с.
11. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 1997. – 583 с.
12. Современный взгляд на подготовку легкоатлетов / Монографія / Под ред. Е.Е. Аракеляна. Ю.Н. Примакова, М.П. Шестакова. – М.: НОУ РГУФК, 2006. – 224 с.
13. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина I. Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2001. – 272 с.
14. Шиян Б. М. Теорія та методика фізичного виховання школярів. Частина II. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002. – 248 с.