

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДВНЗ «ПРИКАРПАТСЬКИЙ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНИКА»

Факультет фізичного виховання і спорту

Кафедра спортивно-педагогічних дисциплін

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ

Освітня програма «Фізична культура і спорт»

Перший (магістр) рівень

Спеціальність 017- фізична культура і спорт

Галузь знань 01 освіта

Затверджено на засіданні кафедри спортивно-педагогічних дисциплін
Протокол No 1 від “31” серпня 2020 р.

Івано-Франківськ - 2020

ЗМІСТ

1. Загальна інформація
2. Анотація до курсу
3. Мета та цілі курсу
4. Компетентності
5. Результати навчання
6. Організація навчання курсу
7. Система оцінювання курсу
8. Політика курсу
9. Рекомендована література

1. Загальна інформація	
Назва дисципліни	Теорія і методика обраного виду спорту
Викладач (-і)	Рмик Р.В.
Контактний телефон викладача	0509341387
Е-mail викладача	Romanrymyk1968@gmai.com
Формат дисципліни	Лекційні, семінарські заняття
Обсяг дисципліни	3 кредитів ЄКТС
Посилання на сайт дистанційного навчання	www.d-learn.pnu.edu.ua
Консультації	понеділок 13.30
2. Анотація до курсу	
<p>Дисципліна призначена для студентів першого та другого курсу магістратура спеціальності 017 Фізична культура і спорт та покликана сформувати у них цілісну систему знань щодо впливу різних форм, засобів та методів фізичного виховання на становлення майбутнього фахівця галузі (тренера, викладача), сформувати у студентів практичні навички та засвоєння основ техніки і методики навчання різним змагальним вправам, обґрунтування раціональних режимів тренувань.</p>	
3. Мета та цілі курсу	
<p>забезпечити студентів необхідними теоретичними знаннями, ознайомлення з основами техніки і методики навчання різним змагальним вправам, обґрунтування раціональних режимів занять і тренувань.</p> <p>Завдання вивчення дисципліни є формування комплексних знань, та вмінь, навичок; засвоєння професійних умінь фахівця фізичної культури в процесі вивчення змагальним вправам; набуття умінь та навичок науково – методичної діяльності, формування комплексу рухових навичок та фізичних якостей, необхідних в професійній діяльності фахівця з фізичної культури; опанування практичними навичками з організації та проведення спортивно-масових змагань з видів спорту.</p>	
4. Компетентності	
<p>Знання основних педагогічних положень формування особистості спортсмена в процесі багаторічної спортивної підготовки (з обраного виду спорту); уміння формувати завдання навчально-тренувального процесу (з обраного виду спорту); знання про сучасні погляди на визначення, профілактика індивідуального та громадського здоров'я; уміння здійснювати проектування наукової роботи з обраного виду спорту; володіння методами планування в спорті; (С-11) Уміння вести облік у підготовці спортсменів; знання основних положень контролю у сфері спорту та збереження і зміцнення здоров'я; уміння прогнозувати результати фізичної, тактичної, технічної та психологічної спортивної підготовки у змагальній діяльності; здатність характеризувати процеси спортивного тренування на різних етапах багаторічної підготовки; здатність виявляти перспективних спортсменів за інформативними критеріями; здатність розробляти перспективні, оперативні плани і програми конкретних занять у сфері спорту вищих досягнень.</p>	

5. Результати навчання (компетентності)

- знати теоретичний матеріал з пройденого курсу історію розвитку видів спорту; їх сучасний стан і перспективи; класифікацію і загальну характеристику змагальних вправ; теоретичні основи техніки змагальних вправ;
- здатність застосовувати методику навчання техніки змагальних вправ: спеціальні вправи, які забезпечують виховання фізичних якостей необхідних спортсмену;
- здатність застосовувати послідовність навчання техніки змагальних вправ;
- здатність застосовувати принципи тренувань спортсменів; основні засоби тренувань;
- здатність застосовувати методи підготовки спортсменів;
- здатність застосовувати особливості занять спортом з дітьми шкільного віку (сенситивні періоди);
- здатність застосовувати спортивні вправи у шкільній програмі та програмі спортивних шкіл;
- здатність застосовувати правила і суддівство змагань з видів спорту;
- здатність застосовувати сучасні системи підготовки спортсменів;
- здатність застосовувати види підготовки спортсменів (технічна, тактична, фізична, спеціальна фізична, морально-вольова, теоретична);
- здатність застосовувати структуру і типи уроків з виду спорту;
- здатність застосовувати методику складання основних документів планування навчального процесу і викладання техніки видів спорту.
- уміння керувати групою в підготовчій частині занять,
- уміння володіти термінологією;
- уміння готувати місце та інвентар для проведення занять;
- уміння виявляти і виправляти помилки в техніці виконання спортивних вправ;
- уміння демонструвати на оцінку спеціальні вправи і техніку вивчених видів змагальних вправ;
- уміння володіти елементами техніки рухів і техніки спортивних вправ;
- уміння володіти технікою основних, підготовчих і спеціальних вправ для вивчення техніки з видів спорту.

6. Організація навчання курсу

Обсяг курсу

Вид заняття	Загальна кількість годин
Лекційні заняття	24
семінарські заняття / практичні / лабораторні	66
самостійна робота	180

Ознаки курсу

Семестр	Спеціальність	Курс (рік навчання)	Нормативний / вибірковий
1, 2, 3	017- фізична культура і спорт	1, 2	В

Тематика курсу					
Тема, план	Форма заняття	Літера тура	Завдання, год	Вага оцінки	Термін виконання
Модуль 1 Змістовий модуль 1. Вступ до легкої атлетики.	Лекції Практичні заняття Самостійна робота		8 22 60		Вересень-січень-червень
Тема 1. Вступ до дисципліни «Теорія і методика легкої атлетики». «Історія розвитку легкої атлетики».	Лекції Практичні заняття Самостійна робота	1,2,12	Виступи українських легкоатлетів на міжнародних змаганнях та олімпійських іграх. Сучасний стан легкої атлетики на Україна і в світі. 2	5 балів	вересень
Тема 2. Класифікація та характеристика легкоатлетичних вправ.	Лекції Практичні заняття Самостійна робота	3,5,16	Визначення легкої атлетики. Зміст, класифікація і загальна характеристика легкоатлетичних вправ. Прикладне та оздоровче значення занять легкою атлетикою. Зміст і завдання курсу легкої атлетики. Вимоги до студентів. 4	5 балів	вересень
Тема 3. Основи техніки легкоатлетичних вправ.	Лекції Практичні заняття Самостійна робота	4,7,15	Загальна характеристика легкоатлетичних вправ. Якісні показники техніки легкоатлетичних вправ. Ефективність та економічність рухів. Значення техніки для підвищення спортивних результатів. 2	5 балів	вересень

Змістовий модуль 2. Техніка і методика навчання видів легкої атлетики.					
Тема 1. Методика навчання техніки спортивної ходьби.	Лекції Практичні заняття Самостійна робота	2,9,14	а) вивчення спортивної ходьби, оволодіння елементами техніки рухів і техніки ходьби в цілому (положення тулуба і голови, рухи ніг і рук, цикл подвійного кроку, дихання при ходьбі); б) послідовне оволодіння технікою основних, підготовчих і спеціальних вправ для засвоєння техніки спортивної ходьби; в) спеціальні вправи, які забезпечують розвиток фізичних якостей необхідних для спортивної ходьби; г) особливості техніки спортивної ходьби і методики навчання, які визначаються індивідуальними можливостями учнів.	5 балів	жовтень
Тема 2. Правила змагань з спортивної ходьби	Лекції Практичні заняття Самостійна робота	5,10,13	а) вимірювання доріжки; б) старт; в) ходьба по дистанції (момент опори); г) фінішування; д) хронометраж.	5 балів	жовтень
Тема 3. Методика навчання техніки бігу на середні і довгі дистанції.	Лекції Практичні	2,6,10	а) вивчення техніки бігу, послідовне оволодіння елементами техніки і технікою в цілому (положення тулуба і голови, рухи ніг і рук, цикл	5 балів	жовтень

	заняття Самостійна робота		подвійного кроку, рухи під час бігу); б) послідовне оволодіння технікою основних, підготовчих і спеціальних вправ для засвоєння техніки бігу та її вдосконалення; в) спеціальні вправи, що забезпечують розвиток фізичних якостей необхідних для бігу на середні і довгі дистанції.		
			2 10		
Змістовий модуль 3. Методика навчання техніки метання малого м'яча і гранати.					
Тема 1. Методика навчання техніки метання малого м'яча і гранати.	Лекції Практичні заняття Самостійна робота	5,9,14	а) вивчення техніки метання, послідовне оволодіння елементами техніки і технікою метання в цілому (утримання снаряду, несення снаряду під час розбігу, розбіг і підготовка до кидка, «перехресні кроки», положення тулуба перед метанням, фінальне зусилля і рухи після випускання снаряду); б) послідовне оволодіння технікою підготовчих і спеціальних вправ для засвоєння техніки метання м'яча і гранати; в) спеціальні вправи, які забезпечують розвиток фізичних якостей необхідних для метання м'яча і гранати.	5 балів	жовтень
			4 10		
Тема 2. Методика навчання техніки бігу на короткі дистанції.	Лекції Практичні заняття	3,7,11	а) вивчення техніки спринту, послідовне оволодіння елементами спринтерського	5 балів	листопад

	Самостійна робота		бігу в цілому (особливості бігу на короткі дистанції, різновидності старту, вихідне положення на старті, вихід зі старту, стартове прискорення, біг по прямій, фінішування); б) послідовне оволодіння технікою основних, підготовчих і спеціальних вправ для засвоєння техніки бігу на короткі дистанції. 4 10		
Тема 3. Правила змагань з метань.	Лекції Практичні заняття Самостійна робота	1,6,9	а) загальні положення про правила змагань з метань; б) правила змагань і обладнання метання м'ячика, гранати, списа. 4 10	5 балів	листопад
Контрольна робота	Практичні заняття Самостійна робота	1,4,17, 21	Завдання тем 1-3 змістовних модулів 2 2	5 балів	грудень
Модуль 2. Змістовий модуль 2.1. Аналіз техніки легкоатлетичних вправ та їх обґрунтування.	Лекції Практичні заняття Самостійна робота		8 22 60		
Тема 1. Основи техніки ходьби і бігу.	Лекції Практичні заняття Самостійна робота	3,6,13	а) цикл рухів при спортивній ходьбі; б) фази циклу рухів при с. ходьбі; в) основні сили, які впливають на спортсмена при с. ходьбі; г) траєкторія руху З.Ц.М.; д) відмінності спортивної ходьби від звичайної; е) біг, цикл рухів, фази циклу рухів; є) основні сили, що впливають на бігуна; ж) рухи ніг і рук під	5 балів	лютий

			<p>час бігу; з) дихання; и) довжина і частота кроків; і) траєкторія З.Ц.М.; і) відмінності бігу від ходьби.</p> <p>4</p>		
<p>Тема 2. Основи техніки стрибків</p>	<p>Лекції Практичні заняття Самостійна робота</p>	<p>5,9,14, 16</p>	<p>а) види легкоатлетичних стрибків; б) фази стрибка: розбіг, відштовхування, політ і приземлення; в) відштовхування, як основна частина стрибка; г) кути відштовхування і вильоту; д) поєднання швидкостей створених під час розбігу і відштовхування; е) висота і дальність стрибка в залежності від початкової швидкості і кута відштовхування; е) траєкторія З.Ц.М. тіла стрибуна у фазі польоту; ж) рухи стрибуна у фазі польоту; з) приземлення у різних стрибках; и) особливості техніки різних стрибків.</p> <p>2</p>	<p>5 балів</p>	<p>лютий</p>
<p>Тема 3. Основи техніки метань</p>	<p>Лекції Практичні заняття Самостійна робота</p>	<p>6,8,12</p>	<p>а) види легкоатлетичних метань і способи їх виконання: з кидком, з поворотом, з розбігу, поштовхом; б) початкова швидкість снаряду; в) кут вильоту, опір повітря при метаннях; г) фази метання, способи утримування снаряду, початкове положення і підготовка до розгону, розгін і положення тіла спортсмена перед фінальним зусиллям,</p>	<p>5 балів</p>	<p>лютий</p>

			фінальне зусилля як основна фаза метання; д) рух снаряду під час польоту. 2		
Змістовий модуль 2.2 Методика навчання техніки стрибка у довжину.					
Тема 1. Методика навчання техніки стрибка у довжину.	Лекції Практичні заняття Самостійна робота	5,15	а) вивчення техніки стрибка у довжину з розбігу, послідовне оволодіння елементами техніки і технікою стрибка в цілому (розбіг, підготовка до відштовхування, рухи в польоті – спосіб «зігнувши ноги», приземлення); б) послідовне оволодіння технікою основних, підготовчих і спеціальних вправ для засвоєння стрибків у довжину; в) спеціальні вправи, які забезпечують розвиток фізичних якостей необхідних для стрибків у довжину. 6 12	5 балів	березень
Тема 2. Правила змагань з горизонтальних стрибків	Лекції Практичні заняття Самостійна робота	5,8,14	а) загальні положення правила змагань зі стрибків; б) правила змагань та обладнання стрибок у довжину з розбігу; в) правила змагань та обладнання потрійний стрибок. 4 12	5 балів	березень

Тема 3. Правила змагань з бігових видів	Лекції Практичні заняття Самостійна робота	1,4,12	а) вимірювання бігової доріжки; б) стартові колодки у спринтерському бігу; в) старт та стартовий розбіг у бігових видах; г) біг по дистанції у бігових видах; д) фінішування у бігових видах; е) хронометраж і фотофініш у бігу.	5 балів	березень
Змістовий модуль 2.3. Удосконалення техніки метання.					
Тема 1. Удосконалення техніки метання гранати.	Лекції Практичні заняття Самостійна робота	3,7,16	а) удосконалення техніки схресного кроку; б) розвиток вибухової сили м'язів які обертають, згинають і розгинають тулуб; в) стрибкові вправи; г) силові імітації.	5 балів	квітень
Тема 2. Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції.	Лекції Практичні заняття Самостійна робота	2,5,7	а) підвищення максимальної швидкості бігу (пробігання відрізків 30м з максимальною швидкістю, спец. вправи з великою скорочувальною здатністю); б) розвиток силових і швидкісно-силових якостей	5 балів	квітень

Контрольна робота	Практичні заняття Самостійна робота	4,6,8,1 4	Запитання тем 1-3 змістовний модуль 2 2	10 балів	травень
Модуль 3 Змістовий модуль 3.1. Основи методики навчання.	Лекції Практичні заняття Самостійна робота		8 22 60		
Тема 1. Основи методики навчання і тренування в легкій атлетиці.	Лекції Практичні заняття Самостійна робота	2,8,15	а) принципи та методи навчання; б) основні засоби та методичні прийоми, які використовуються в навчанні; в) етапи навчання; г) причини виникнення помилок, їх попередження та методика виправлення. 4	5 балів	вересень
Тема 2. Побудова уроку і тренувального заняття в легкій атлетиці.	Лекції Практичні заняття Самостійна робота	2,5,11	а) структура уроку; б) завдання, зміст, тривалість та щільність уроку; в) організація учнів на уроці. ; г) підготовка вчителя до уроку. 2	5 балів	вересень
Тема 3. Легка атлетика в програмі загальноосвітньої та спортивної школи.	Лекції Практичні заняття Самостійна робота	2,7,14	Характеристика форм занять. Організація та проведення уроків з легкої атлетики з учнями різних вікових груп. Зміст та організація фізкультурно-оздоровчих заходів в режимі навчального дня. Зміст та організація позакласних занять з легкої атлетики. Форми організації та їх взаємозв'язок. 2	5 балів	вересень

Змістовий модуль 3.2. Методика навчання техніки естафетного бігу.					
Тема 1. Методика навчання техніки естафетного бігу.	Лекції Практичні заняття Самостійна робота	1,6,10	а) вивчення техніки естафетного бігу, послідовне оволодіння елементами техніки і технікою в цілому; б) способи несення і передачі естафетної палички, встановлення контрольних відміток у зонах передачі, стартові положення, біг по дистанції; в) послідовне оволодіння технікою основних і спеціальних вправ для вдосконалення естафетного бігу. 6 12	5 балів	жовтень
Тема 2. Методика навчання техніки штовхання ядра.	Лекції Практичні заняття	3,9,15	а) вивчення техніки штовхання ядра, послідовне оволодіння елементами техніки і технікою штовхання ядра в цілому (тримання ядра, вихідне положення і початкові рухи, підготовка до фінального зусилля і рухи для збереження рівноваги); б) послідовне оволодіння технікою основних, підготовчих і спеціальних вправ для засвоєння техніки штовхання ядра; в) спеціальні вправи, які забезпечують розвиток фізичних якостей необхідних для штовхання ядра. 4	5 балів	жовтень

	Самостійна робота		12		
Тема 3. Правила змагань з метань	Лекції Практичні заняття Самостійна робота	2,5,8	а) загальні положення з правил змагань із штовхання ядра; б) правила змагань та обладнання штовхання ядра. 4 12	5 балів	жовтень
Змістовий модуль 3.3. Удосконалення техніки бігу.					
Тема 1. Удосконалення техніки бігу на середні і довгі дистанції.	Лекції Практичні заняття Самостійна робота	1,5,8	а) розвиток спеціальної витривалості; б) безперервний довготривалий біг (рівномірний, перемінний); в) інтервальний біг – пробігання відрізків (з різною довжиною, швидкістю, з різними інтервалами відпочинку і кількістю повторень, відпочинок активний і пасивний); г) змагання. 4 12	5 балів	листопад
Тема 2. Правила змагань бігових видів	Лекції Практичні заняття Самостійна робота	1,3,12	а) вимірювання доріжки; б) стартові колодки; в) старт; г) біг по дистанції; д) фінішування; е) хронометраж. 4 12	5 балів	листопад
Контрольна робота	Практичні заняття Самостійна	4,6,8,1 4	Запитання тем 1-3 змістовий модуль	10 балів	грудень

	робота		2		
			1		
7. Система оцінювання курсу					
Загальна система оцінювання курсу	<p>Система оцінювання знань студентів з кожної навчальної дисципліни включає поточний, модульний та семестровий контроль знань. Поточний контроль здійснюється під час проведення лекційних, практичних, індивідуальних занять і має на меті перевірку знань студентів з окремих тем навчальної дисципліни та рівня їх підготовленості до виконання конкретної роботи. Оцінки у національній шкалі («відмінно» — 5, «добре» — 4, «задовільно» — 3, «незадовільно» — 2), отримані студентами, виставляються в академічних журналах.</p> <p>Модульний контроль проводиться (виставляється) на підставі оцінювання результатів знань студентів після вивчення матеріалу з логічно завершеної частини дисципліни — змістового модуля.</p> <p>Завданням модульного контролю є перевірка розуміння та засвоєння певного матеріалу (теми), вироблення навичок проведення розрахункових робіт, вміння вирішувати конкретні ситуаційні задачі, здатності осмислювати зміст даної частини дисципліни, уміння публічно чи письмово подати певний матеріал. Форми модульного контролю та система оцінювання рівня знань та вмінь студентів визначаються кафедрою та відображаються у робочій навчальній програмі дисципліни. Кількість балів за кожний модуль (оцінка контролю у балах) визначаються кафедрою.</p> <p>Семестровий (підсумковий) контроль проводиться у формі екзамену. Екзамен — форма підсумкового контролю, яка передбачає перевірку розуміння студентом теоретичного та практичного програмного матеріалу з усієї дисципліни, здатності творчо використовувати здобуті знання та вміння, формувати власне ставлення до певної проблеми тощо. Форма проведення екзамену може бути письмова, письмово-усна, у формі тестових екзаменаційних завдань. Зміст екзаменаційних завдань та критерії оцінювання встановлюються кафедрою.</p>				
Вимоги до письмової роботи	<p>При виставленні балів за модульний контроль оцінюються: рівень теоретичних знань та практичні навички з тем, включених до змістових модулів, самостійне опрацювання тем, проведення розрахунків, лабораторних робіт, написання рефератів, опрацювання завдань робочих зошитів, підготовка конспектів навчальних чи наукових текстів, тощо.</p> <p>Якщо студент не склав змістовий модуль з поважних причин, які підтверджені документально, то він має право на його складання з дозволу зав. кафедри (за заявою).</p>				
Практичні заняття	<p>Відповідь студента на практичному занятті оцінюється за 4-бальною системою:</p> <p><i>5 балів</i> – Студент вільно володіє навчальним матеріалом; висловлює свої думки; творчо виконує індивідуальні та колективні завдання; самостійно знаходить додаткову інформацію та використовує її для реалізації поставлених перед ним завдань; вільно використовує нові інформаційні технології для поповнення власних знань; комунікативні уміння та навички сформовані на високому рівні; може аргументовано обрати раціональний спосіб виконання завдання і оцінити результати власної практичної діяльності; виконує завдання, не передбачені навчальною програмою; вільно використовує знання для розв'язання поставлених перед ним завдань.</p>				

	<p><i>4 бали</i> – Студент вільно володіє навчальним матеріалом, застосовує знання на практиці; узагальнює і систематизує навчальну інформацію, але допускає незначні граматичні помилки у порівняннях, формулюванні висновків, застосуванні теоретичних знань на практиці; за зразком самостійно виконує практичні завдання, передбачені програмою; має стійкі навички виконання завдань.</p> <p><i>3 бали</i> – Студент володіє навчальним матеріалом поверхово, фрагментарно; на рівні запам'ятовування відтворює певну частину навчального матеріалу з елементами логічних зв'язків; знайомий з основними поняттями навчального матеріалу; комунікативні уміння та навички сформовані частково; під час відповіді допускаються суттєві граматичні помилки; має елементарні нестійкі навички виконання завдань; планує та виконує частину завдань за допомогою викладача.</p> <p><i>2 бали</i> – У студента не сформовані комунікативні уміння та навички; студент допускає велику кількість граматичних помилок, що ускладнює розуміння; студент не володіє навчальним матеріалом; виконує лише елементарні завдання, потребує постійної допомоги викладача.</p>
Умови допуску до підсумкового контролю	Допуск до іспиту становить мінімум 25 балів, максимум 50 балів; бал за складання іспиту (підсумковий контроль) становить максимум 50 балів.
8. Політика курсу	
<ul style="list-style-type: none"> – Студент повинен вчасно приходити на заняття. Викладач може не допустити студента до заняття, якщо він/вона спізнився без поважної причини. – У випадку пропуску 5 чи більше практичних занять без поважної причини, студент може бути не допущений до підсумкового контролю (екзамену), або його/її підсумкова оцінка буде знижена; – Студент повинен добросовісно готуватися до усіх видів поточного, модульного та підсумкового контролю; – Студент має брати активну участь на практичних заняттях; – Студент повинен бути толерантним у спілкуванні з викладачем та іншими студентами, зокрема під час обговорення дискусійних питань на заняттях; – Студент на свій вибір має зробити переклад 5 різножанрових текстів, що виносяться на індивідуальну роботу; – Студент може відпрацювати будь-яке пропущене заняття чи вид контролю; – Заборонено користування мобільним телефоном, планшетом чи іншими мобільними пристроями під час опитування та виконання письмових завдань. – У випадку порушення норм академічної доброчесності під час виконання завдань поточного, модульного чи підсумкового контролю, студент отримує «0» балів. – Якщо студент має претензії до викладача через оцінювання, якість надання послуг тощо, спершу треба повідомити про це самого викладача; якщо проблему не вдалося вирішити, студент має право звернутися до завідувача кафедри чи керівництва факультету; – Студент повинен неухильно дотримуватися правил внутрішнього розпорядку навчального закладу; інших видів політики, передбаченої нормативними документами, що регулюють навчальний процес у ЗВО. 	
9. Рекомендована література	
1. Жилкин А. И. Легкая атлетика : учебное пособие / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В.	

- Сидорчук. – 2-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2005. – 464 с.
2. Никитушкин В. Г. Легкая атлетика : Учебно-методическое пособие для общеобразовательных школ / В. Г. Никитушкин, В. П. Губа, В. И. Гапеев. – М., 2005. – 224 с.
 3. Накутний Т. Д. Легка атлетика / Т. Д. Накутний. – К. : ФіС, 1998.
 4. Присяжнюк Д. С. Легка атлетика в школі / Д. С. Присяжнюк, В. В. Дерев'яно. – Вінниця, 2002.
 5. Васьков Ю. В. Уроки фізкультури в загальноосвітній школі / Ю. В. Васьков, І. М. Пашков. Харків : Торсінг, 2003.
 6. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. I / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навч. Книга – Богдан, 2003.
 7. Карпов І. Б. Фізична культура / І. Б. Карпов, В. Л. Корчинський. – К., 2006.
 8. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті / В. М. Платонов. – К., 2004.
 9. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсмена / В. М. Платонов, М. М. Булатова. – К., 1995.
 10. Селуянов В. Н. Підготовка бігуна на середні дистанції / В. Н. Селуянов. – М., 2001.
 11. Попов В. Б. Система спеціальних вправ у підготовці легкоатлетів / В. Б. Попов. – М., 2006.
 12. Легка атлетика. Біг на короткі дистанції. Програма. Москва, 2004.
 13. Легка атлетика. Біг на середні і довгі дистанції, спортивна ходьба. Програма. Москва, 2004.
 14. П'ятничук Д. В. Легка атлетика : навчально-методичний посібник / Д. В. П'ятничук, Я. М. Яців, Г. О. П'ятничук. – Івано-Франківськ : Видавництво Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, 2010. – 181 с.
 15. Легка атлетика : правила змагань на 2010/2011 рр. / пер. і упоряд. В.Г. Конестяпін, П. П. Дацків, В. Й. Лемешко, В. І. Прокопенко, Г. В. Чорненька. – Л. : ЛДУФК, 2011. – 258 с.
 16. Криличенко О. В. Історія розвитку та методика викладання видів легкої атлетики : навч. посіб. / О. В. Криличенко, О. І. Форостян. – К. : Олімп. л-ра, 2012. – 108 с.

Викладач: Р.В. Римик.