



«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Проректор з науково-педагогічної роботи

Шаран В.Л.

19 травня 2020р.

## РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### Легка атлетика та методика її викладання

Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка

Спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура)

Освітня програма: Середня освіта (Фізична культура)

Статус дисципліни: обов'язкова

Навчально-науковий інститут фізичної культури і здоров'я

Кафедра: спортивних дисциплін і туризму

Мова навчання: українська

Форма навчання	Курс	Семестр	Кредити ЄКТС	Загальний обсяг дисципліни	Кількість годин					Самостійна робота	Курсова робота	Вид семестрового контролю	
					Аудиторні заняття							Залік	Екзамен
					Разом	Лекції	Лабораторні роботи	Практичні заняття	Семінарські заняття				
Денна	1	2	150/5	60	16		44		90		+		
	2	3	120/4	44			44		76			+	
Заочна	1	2	120/4	12	4		8		108		+		
	2	3	120/4	12	4		8		108			+	

Робоча програма складена на основі освітньої програми та навчального плану підготовки бакалаврів (240 кредитів ЄКТС)

Розробники: Кондрацька Г.Д., док.пед.н., доцент, завідувач кафедри  
Федорищак Р.Л., к.п.н., доцент

Погоджено керівником групи забезпечення спеціальності  
Лук'янченко М.І., д.пед.н., професор

Схвалено на засіданні кафедри спортивних дисциплін і туризму

Протокол № 4 від 22.04. 2020р.

Зав. кафедри спортивних дисциплін і туризму Кондрацька Г.Д.

Схвалено на засіданні науково-методичної ради навчально-наукового інституту фізичної культури і здоров'я

Протокол № 4 від 30.04. 2020р.

Схвалено на засіданні науково-методичної ради університету

Протокол № 5 від 19 травня 2020р.

## 1. МЕТА ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**Мета** навчальної дисципліни – набуття студентами теоретичних і практичних знань, умінь, навичок викладання видів легкої атлетики, які входять до програми з фізичного виховання загальноосвітніх шкіл, дитячо-юнацьких спортивних шкіл, коледжів, середніх та вищих навчальних закладів усіх рівнів акредитації.

В результаті вивчення дисципліни студент має набути таких компетентностей:

### загальні:

- знання і розуміння значення та змісту обраної професії; основних концепцій та базових понять у фізичній культурі і спорті, історії розвитку, основ гігієни праці;

- здатність до організаційної роботи, взаємодії в колективі, вміння враховувати психоемоційні особливості окремих осіб, зокрема, та колективу, загалом;

- здатність до самоосвіти і самовдосконалення, постійного підвищення особистого рівня кваліфікації;

- здатність працювати в команді, виконувати роботу в групі під керівництвом лідера, мати навички, що демонструють здатність до врахування вимог трудової дисципліни і інтересів колективу.

### фахові:

- володіти глибокими знаннями фізіологічних процесів, що відбуваються в організмі під дією фізичних навантажень, та здатність до використання закономірностей фізичного розвитку і вдосконалення для вирішення завдань фізичного виховання;

- здатність здійснювати об'єктивний аналіз сучасного стану та тенденцій розвитку фізичної культури населення;

- вміння визначати перспективні шляхи використання засобів фізичного виховання і спорту для учнівської молоді та дорослого населення з врахуванням їх рівня підготовленості, мотивації, умов проведення занять та соціальних потреб;

- вміння організовувати і проводити тренувальний процес з учнівською молоддю з спортивних ігор;

- вміння організовувати оздоровчо-розважальні і спортивні заходи, бути обізнаним у правилах суддівства спортивних змагань;

- здатність надавати долікарську допомогу під час проведення занять з фізичної культури та спортивних заходів.

### **Програмні результати навчання:**

- здатність і розуміння значення та змісту обраної професії; основних концепцій та базових понять у фізичній культурі і спорті, історії розвитку;

- здатність до організаційної роботи, взаємодії в колективі, вміння враховувати психоемоційні особливості окремих осіб, зокрема, та колективу, загалом;

- здатність до самоосвіти і самовдосконалення, постійного підвищення особистого рівня кваліфікації;
- здатність володіти глибокими знаннями фізіологічних процесів, що відбуваються в організмі під дією фізичних навантажень, та здатність до використання закономірностей фізичного розвитку і вдосконалення для вирішення завдань фізичного виховання;
- здатність визначати перспективні шляхи використання засобів фізичного виховання і спорту для різних категорій населення з врахуванням їх рівня підготовленості, мотивації і умов проведення занять;
- здатність організовувати і проводити навчально-тренувальний процес з спортивних ігор;
- здатність організовувати оздоровчо-розважальні і спортивні заходи, бути обізнаним у правилах суддівства спортивних змагань;
- здатність надавати долікарську допомогу під час проведення занять з фізичної культури та спортивних заходів.

## 2. ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Зазначена дисципліна враховує попередні знання студентів з таких дисциплін: «Спортивні ігри та методика їх викладання», «Гімнастика та методика їх викладання», «Теорія і методика фізичного виховання», «Плавання та методика його викладання», «Футбол та методика його викладання».

## 3. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

*Згідно з вимогами освітньої програми здобувачі вищої освіти повинні:*

**знати:** історію розвитку легкої атлетики; класифікацію та стан сучасної легкої атлетики; послідовність навчання основ техніки легкоатлетичних вправ; методику навчання легкоатлетичних вправ; розвиток фізичних якостей засобами легкої атлетики; планування та облік роботи з легкої атлетики; методику проведення занять з школярами; особами старшого та похилого віку; правила проведення змагань з легкої атлетики; основи суддівства.

**вміти:** а) *загальна компетентність:* формувати проблему яка розглядається; визначити мету і завдання кожної теми; поєднувати теорію з практикою; аналізувати інформацію; вивчати основні фактори, які впливають на вивчення та засвоєння матеріалу; визначити основні складові техніки легкоатлетичних вправ; правильно виконувати ходьбу, різновиди бігу, стрибків, метань; визначити основні фактори, які впливають на техніку; підбирати та виконувати допоміжні вправи, підготовчі та підвідні вправи.

б) *компетентність, що відповідає предмету*: здійснення системного планування професійної діяльності, володіння педагогічними навичками проведення урочних і неурочних форм занять; організовування оздоровчорозважальних і спортивних заходів, бути обізнаними у правилах суддівства спортивних змагань; створювання необхідного уявлення про спортивну техніку; послідовність і методику навчання техніки окремих вправ; опанування необхідними уміннями та навичками виконання вправ.

#### **4. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ**

Оцінювання здійснюється за шкалами оцінювання: стобальною, національною і ЄКТС.

**A - 90 – 100 балів** (*відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок*): отримує здобувач, який виявив глибокі знання навчального матеріалу, повно відтворює програмний матеріал, що міститься в основних і додаткових рекомендованих літературних джерелах, знає історію розвитку легкої атлетики, класифікацію та стан сучасної легкої атлетики, послідовність навчання основ техніки легкоатлетичних вправ, методику навчання легкоатлетичних вправ, розвиток фізичних якостей засобами легкої атлетики, планування та облік роботи з легкої атлетики, методику проведення занять з школярами, особами старшого та похилого віку правила проведення змагань з легкої атлетики, основи суддівства. Вміє формувати проблему яка розглядається, визначає мету і завдання кожної теми, поєднує теорію з практикою, аналізує інформацію, вивчає основні фактори, які впливають на вивчення та засвоєння матеріалу, визначає основні складові техніки легкоатлетичних вправ, правильно виконує ходьбу, різновиди бігу, стрибки, метання, визначає основні фактори, які впливають на техніку, підбирає та виконує допоміжні, підготовчі та підвідні вправи.

**B - 82 – 89 балів** (*вище середнього рівня з кількома помилками*): отримує здобувач, який виявив глибокі знання навчального матеріалу, повно відтворює програмний матеріал історію розвитку легкої атлетики, класифікацію та стан сучасної легкої атлетики, послідовність навчання основ техніки легкоатлетичних вправ, методику навчання легкоатлетичних вправ, розвиток фізичних якостей засобами легкої атлетики, планування та облік роботи з легкої атлетики, правила проведення змагань з легкої атлетики, основи суддівства, виконав усі види навчальної роботи. Вміє формувати проблему яка розглядається, визначає мету і завдання кожної теми, поєднує теорію з практикою, аналізує інформацію, вивчає основні фактори, які впливають на вивчення та засвоєння матеріалу, визначає основні складові техніки легкоатлетичних вправ, правильно виконує ходьбу, різновиди бігу, стрибки, метання, визначає основні фактори, які впливають на техніку, підбирає та виконує допоміжні, підготовчі та підвідні вправи. Але є неточності у доборі вправ для виконання завдань певного заняття.

**C - 75 – 81 балів** (*в цілому правильне виконання з певною кількістю суттєвих помилок*): отримує здобувач, який виявив добрі знання навчального

матеріалу, відтворює програмний матеріал історію розвитку легкої атлетики, класифікацію та стан сучасної легкої атлетики, послідовність навчання основ техніки легкоатлетичних вправ, володіє методикою навчання легкоатлетичних вправ проте допускає певні неточності, розвиток фізичних якостей засобами легкої атлетики, планування та облік роботи з легкої атлетики, правила проведення змагань з легкої атлетики, основи суддівства, орієнтується в організації та проведенні заняття з легкої атлетики, але допускає певні неточності; уміє визначати мету і завдання заняття; здатний проаналізувати попередні знання з метою їх використання під час організації заняття з легкої атлетики, здатний скласти комплекси вправ з легкої атлетики, підбирати та виконувати допоміжні вправи, підготовчі та підвідні вправи, виконав майже усі види навчальної роботи.

**D - 67 – 74 бали** (*непогано, але зі значною кількістю недоліків*): отримує здобувач, який виявив недостатньо міцні знання навчального матеріалу, з певними труднощами відтворює програмний матеріал з легкої атлетики, рідко звертається до матеріалів, що містяться в основних і додаткових рекомендованих літературних джерелах; не достатньо знає основи техніки виконання елементів легкої атлетики та методику їх навчання; недостатньо орієнтується в організації та проведенні частин заняття з легкої атлетики, допускає певні неточності; уміє визначати мету і завдання заняття; не завжди використовує попередні знання під час організації частин заняття; відчуває труднощі під час складання комплексів вправ заняття з легкої атлетики, не завжди дотримується вимог та правил щодо їх складання, допускає неточності; недостатньо володіє методами та засобами організації та проведення заняття з легкої атлетики, допускаючи при цьому неточності; за сторонньої допомоги здатен підводити підсумки; виконав усі види навчальної роботи.

**E - 60 – 66 балів** (*виконання задовольняє мінімальним критеріям*): отримує здобувач, який виявив слабкі знання навчального матеріалу з легкої атлетики, важко відтворює програмний матеріал, зовсім не спирається на матеріали, що містяться в основних і додаткових рекомендованих літературних джерелах; слабо знає термінологічні основи базових технічних елементів легкої атлетики; основи техніки виконання базових елементів та методику їх навчання; слабо орієнтується в питаннях організації та проведення занять, допускає суттєві неточності; він з труднощами визначає мету і завдання заняття з легкої атлетики; рідко спирається на раніше отримані знання; слабо володіє методами та засобами організації заняття, допускаючи при цьому неточності; за сторонньої допомоги здатен підводити підсумки; виконав більшість із запропонованих видів навчальної роботи.

**FX - 35 – 59 балів** (*з можливістю повторного складання*): виставляється здобувачеві вищої освіти, який виявив незнання значної частини навчального матеріалу з легкої атлетики, допускає істотні помилки у відповідях на запитання, не вміє застосувати теоретичні положення під час розв'язання практичних задач, не спирається на матеріали, що містяться в основних і додаткових рекомендованих літературних джерелах; не знає вербальні та

невербальні термінологічні основи базових елементів легкої атлетики; основи техніки виконання базових елементів легкої атлетики та методику їх навчання; не орієнтується в організації та проведенні змагань; відчуває труднощі під час визначення мети і завдання заняття з легкої атлетики; не здатен скласти комплекс вправ; не володіє методами та засобами організації та проведення заняття з легкої атлетики; не виконав усіх видів навчальної роботи.

**Е - 0 – 34 бали:** виставляється здобувачеві, який зовсім не володіє програмним матеріалом з легкої атлетики; не орієнтується в організації заняття з легкої атлетики та можливості його проведення; не виконав усіх видів навчальної роботи.

## **5. ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ**

Засобами оцінювання результатів навчання даної навчальної дисципліни є:

- контрольні нормативи на практичних заняттях;
- самостійна робота;
- індивідуальне завдання;
- співбесіда з лектором;
- залік, екзамен.

## **6. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**Історія розвитку легкої атлетики. Класифікація видів легкої атлетики.** Історія розвитку легкої атлетики у світі. Розвиток легкої атлетики в Україні. Характеристика легкоатлетичних вправ.

**Основи техніки легкоатлетичних вправ.** Аналіз та методика навчання техніки спортивної ходьби та бігу. Аналіз та обґрунтування техніки спортивної ходьби. Аналіз та обґрунтування техніки бігу на різні дистанції. Аналіз та обґрунтування техніки стрибків. Аналіз та обґрунтування техніки легкоатлетичних метань. Послідовність навчання техніки. Основні помилки, причини їх виникнення та засоби виправлення.

**Аналіз та методика навчання техніки бігу на короткі дистанції.** Аналіз та методика навчання техніки бігу на середні та довгі дистанції. Аналіз та методика навчання техніки стрибка у довжину способом “зігнувши ноги”. Навчання техніки бігу по прямій. Високий та низький старт. Навчити техніки бігу по прямій та фінішування. Створити правильне уявлення про стрибок у довжину способом “зігнувши ноги”. Навчання техніки польоту та приземлення. Навчання техніки стрибка в цілому.

**Аналіз та методика навчання техніки потрійного стрибка. Аналіз та методика навчання техніки бар’єрного бігу.** Створити правильне уявлення про потрійний стрибок. Навчання техніки скоку, кроку, стрибку. Навчання техніки стрибка в цілому. Створити правильне уявлення про техніку бар’єрного бігу. Навчання техніки старту, стартового розбігу, переходу через бар’єр, бігу між бар’єрами та фінішуванню. Навчити ритмічному бігу з бар’єрами в цілому.



**Аналіз та методика навчання техніки метань.** Аналіз та методика навчання техніки метання м'яча, списа та гранати. Створити правильне уявлення про техніку метання м'яча, списа та гранати. Навчити техніки кидкових кроків. Навчити метанню м'яча, списа та гранати в цілому.

**Аналіз та методика навчання техніки штовхання ядра.** Аналіз та методика навчання техніки естафетного бігу. Методика відбору дітей для занять легкою атлетикою. Створити правильне уявлення про техніку штовхання ядра. Навчити техніки штовхання ядра зі скоку. Анатомо-фізіологічні особливості дітей, підлітків та юнаків. Методичні вказівки до проведення занять із легкої атлетики.

**Методика розвитку фізичних якостей засобами легкої атлетики.** Методика проведення навчально-тренувальних занять і уроків фізичного виховання з дітьми, підлітками та юнаками. Характеристика видів підготовки легкоатлетів та їх взаємозв'язок. Методика розвитку основних фізичних якостей. Значення планування у підготовці спортсменів. Побудова та зміст тренувальних планів. Форми обліку навчально-тренувальної роботи.

**Методика проведення оздоровчих занять з особами старшого та похилого віку.** Правила змагань з легкої атлетики. Види занять з легкої атлетики. Реєстрація навантажень та контроль за тренувальним процесом. Суддівство змагань. Обов'язки суддів. Техніка безпеки на змаганнях.

### **Тематика практичних занять**

Основи техніки легкоатлетичних вправ.

Аналіз та методика навчання техніки спортивної ходьби та бігу..

Аналіз та методика навчання техніки бігу на короткі дистанції. Аналіз та методика навчання техніки стрибка у довжину способом "зігнувши ноги".

Аналіз та методика навчання техніки потрійного стрибка.

Аналіз та методика навчання техніки бар'єрного.

Аналіз та методика навчання техніки метань.

Аналіз та методика навчання техніки метання м'яча, списа та гранати.

Аналіз та методика навчання техніки штовхання ядра.

Методика відбору дітей для занять легкою атлетикою.

Методика розвитку фізичних якостей засобами легкої атлетики. Методика проведення навчально-тренувальних занять і уроків фізичної культури з дітьми, підлітками та юнаками.

Методика проведення оздоровчих занять з особами старшого та похилого віку. Правила змагань з легкої атлетики.

### **Перелік індивідуальних завдань**

Індивідуальне навчально-дослідне завдання (10 б.) повинно мати наступну структуру: вступ, основна частина, висновки, додатки (якщо вони є), список використаних джерел. Вступ повинен містити обґрунтування актуальності досліджуваної проблеми, в тексті основної частини повинні міститися посилання на літературні джерела. Обсяг ІНДЗ – 10-15 сторінок друк. тексту. Формат А4 в текстових редакторах Word, поля: верхнє і нижнє

– 2,0 см, ліве –2,5 см, праве -1,5 см; шрифт Times New Roman, розмір шрифту – 14, інтервал – 1,5.

### **Тематика індивідуальних завдань**

З метою поглиблення, узагальнення та закріплення знань, студентам пропонується виконання індивідуального завдання. Індивідуальним завданням з дисципліни може бути виконання самостійної роботи (реферат).

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.

Студент може запропонувати свою тему, узгодивши її з лектором.

### **Критерії оцінювання індивідуального завдання**

№	Аспект роботи	бали
1	Ступінь виконання завдань, поставленого керівником перед студентом або повнота розкриття теми у завданні	5
2	Повнота та якість бібліографічного опису, вміння робити посилання на літературні джерела у тексті роботи	1
3	Якість оформлення (дотримання структури оформлення, малюнки, схеми, таблиці, мовне оформлення тощо).	1
4	Захист реферату на занятті	3
Разом		10

### **7. Завдання для самостійної роботи**

Самостійна робота студента з дисципліни включає: опрацювання теоретичного матеріалу; виконання завдань згідно з переліком компетенцій, що формуються у межах кожної теми навчальної програми; співбесіда з лектором та підготовку до семестрового заліку.

Розкрийте історичні етапи розвитку легкої атлетики в Україні та світі.

Охарактеризуйте класифікацію видів легкої атлетики.

Розкрийте основи техніки легкоатлетичних вправ.

Зробіть аналіз техніки спортивної ходьби.

Зробіть аналіз техніки бігу на короткі дистанції.

Зробіть аналіз техніки стрибка у довжину способом «зігнувши ноги».

Зробіть аналіз техніки метання м'яча, гранати та списа.

Зробіть аналіз техніки бігу на середні та довгі дистанції.

Зробіть аналіз техніки потрійного стрибка.



Зробіть аналіз техніки штовхання ядра.

Зробіть аналіз техніки естафетного бігу

Розкрийте методику розвитку фізичних якостей засобами легкої атлетики.

Охарактеризуйте методику проведення оздоровчих занять з особами старшого та похилого віку.

Опрацюйте правила змагань з легкої атлетики.

## 8. ФОРМИ ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

Контроль знань студентів здійснюється під час відповідей на практичних заняттях, співбесіди з лектором, написання самостійної роботи, виконання індивідуального завдання. Формою підсумкового контролю є залік, екзамен

Засвоєння студентами навчального матеріалу перевіряється виконанням практичних нормативів, груповою самостійною роботою, індивідуальним завданням та співбесідою з лектором та заліком, екзаменом.

Самостійна робота (20 балів) передбачає виконання описових та тестових завдань з навчальної дисципліни.

Індивідуальне завданням (10 балів) передбачає поглиблення, узагальнення та закріплення знань з навчальної дисципліни.

Співбесіда з лектором (10 балів) проводиться в кінці семестру за наперед оголошеним розкладом.

Семестрова підсумкова оцінка у семестрі визначається як сума балів з усіх видів навчальної роботи.

	Семестр II	Семестр III	
Контрольні нормативи	60 балів (4 нормативи по 15 балів)	60 балів (4 нормативів по 15 балів)	
Самостійна робота	20 балів		
Контрольна робота		20 балів	
Індивідуальне завдання	10 балів	10 балів	
Співбесіда з лектором	10 балів	10 балів	
Форма контролю	залік	екзамен	екзамен
Всього балів	100	100	100
	Середньозважена за два семестри (до 100 балів)		
Ваговий коефіцієнт	0,6		0,4

Оцінка виставляється за шкалами оцінювання: стобальною, національною і ЄКТС.

Залік за талоном № 2 і К проводиться в усній формі з оцінюванням за стобальною шкалою.

### Контрольні нормативи (II семестр)

Вид/бали	15 балів	10 балів	7 бали
Спортивна ходьба 1200м. Оцінка техніки (чол.)	Уміти досконало виконувати	Володіти технікою виконання	Продемонструвати техніку спортивної ходьби
Спортивна ходьба 800м. Оцінка техніки (жін.)	Уміти досконало виконувати	Володіти технікою виконання	Продемонструвати техніку спортивної ходьби
Біг на 100 м (чол.)с	12,9	13,7	14.2
Біг на 100 м (жін.)с	15,0	16,0	17.0
Стрибок у довжину (чол.)м	5,10	4,80	4.50
Стрибок у довжину (жін.)м	3.50	3,20	2.90
Метання гранати (чол.)м	35	30	25
Метання гранати (жін.)м	23	20	17
Метання списа (чол.)м	30	25	20
Метання списа (жін.)м	25	20	15

### Контрольні нормативи (III семестр)

Вид/бали	15 балів	10 балів	7 балів
Біг 1000 м (чол.)	3,10	3.35	3.45
Біг 500 м (жін.)	1,55	2.10	2.25
Штовхання ядра 6 кг (чол.)	8,50	8,00	7.50
Штовхання ядра 3 кг (жін.)	7,50	7,00	6.50
Бар'єрний біг 110м з/б(чол.)	21.00	23,00	25,00
Бар'єрний біг 100мз/б(жін.)	23,00	26,00	29,00
Потрійний стрибок(чол.)	10,00	8,80	7,60
Потрійний стрибок(жін.)	8,00	7,00	6,00
Естафетний біг(чол.)	1,00,0хв	1,05,0	1.10,0
Естафетний біг(жін.)	1,20,0хв	1,30,0	1,40,0

## **9. ІНСТРУМЕНТИ, ОБЛАДНАННЯ ТА ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ**

Мультимедійне обладнання, інвентар (бігові колодки, м'ячі, списи, гранати, бар'єри, яма для стрибків, мати, килимки, естафетні палиці).

## **10. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ**

### **Рекомендована література**

#### **а) сновна**

1. Артющенко О. Ф. Легка атлетика : навчальний посібник для студентів ф-тів фіз. культури / О. Ф. Артющенко, А. І. Стеценко. – Черкаси : Вид. Вовчок О. Ю., 2006. – 424 с.

2. Бачинський Й. В. Легка атлетика. – Львів: Друкарня фірми "Талія", 1996. – 97 с.

3. Легка атлетика: теорія, навчання, тренування.- За ред. Конестяпіна В.Г., Дацківа П.П., Чорненької Г.В./ Львів: СПОЛОМ, 2006. – 180 с.

4. 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.

5. Лемешко В. Й. Методика навчання легкоатлетичним вправам // навчально-методичний посібник. – Львів : Видавництво «ЛНУ», 2011.-106с. УДК 796.42(076.5).

6. В.М. Кучеренко, В.Д. Єднак. Легка атлетика, навчальний посібник для студентів факультетів ФВ і вчителів шкіл Тернопіль, ТДПУ, 2001,-96с.

7. В.М. Кучеренко, В.Д. Єднак. Біг, стрибки, метання, навчальний посібник для студентів факультетів ФВ і вчителів шкіл Тернопіль, ТДПУ, 2002,-100с.

8. Кондрацька Г.Д. Навчально-методичний посібник „Спеціальні вправи у легкій атлетиці”. Навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Дрогобич: ДДПУ імені І. Франка, 2007.

9. Кондрацька Г.Д., Редчиць В.О. Теорія і методика викладання легкої атлетики, навчально методичний посібник. Дрогобич, 2012. – 221с.

10. Кондрацька, Г. Д., Чепелюк А. В., Федорищак РЛ. Легка атлетика та методика її викладання. Основи методики навчання ходьби та бігу: навчально-методичний посібник / Г. Д. Кондрацька, А. В. Чепелюк, Р. Л. Федорищак, Н. М. Стеценко. – Дрогобич: Редакційно видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2013 – 63 с.

11. Галина Кондрацька, Редчиць Василь, Федорищак Роман. Теорія та методика викладання легкої атлетики. Навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання. – Дрогобич: редакційно-видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, - 171 с.

12. Кондрацька Г. Д., Редчиць В. О., Мацалак Н.Б., Годзь М. В. Теорія і методика викладання легкої атлетики: Методичні рекомендації до самостійної роботи студентів / – Дрогобич: Редакційно-видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2010 – 106 с.

13. Кондрацька Г.Д., Панькевич Сергій “Теорія та методика викладання легкої атлетики” методичні рекомендації до проведення практичних занять з дисципліни, для студентів першого курсу факультету фізичного виховання спеціальності «Фізичне виховання», «Здоров’я людини». – Дрогобич: РВВ Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, - 20 с.

14. Редчиць В. О., Мацалак Н. Б., Годзь М. В. Теорія і методика викладання легкої атлетики. Методика навчання техніки метань: [навчально-методичний посібник]– Дрогобич: Редакційно-видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2011 – 44 с.

15. Федорищак Р., Федак О. “Теорія і методика викладання легкої атлетики” методичні рекомендації до проведення практичних занять. – Дрогобич: Редакційно-видавничий відділ Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка. – 2011 р. – 39 с.

#### **б) додаткова**

16. Волков Л.В. Теория спортивного отбора: способности, одаренность, талант. – К.: Вежа, 1997. – 128 с.

17. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей. – Львів: Штабар, 1997. – 207 с.

18. Методика обучения легкоатлетическим 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.

19. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена: Навч. Посібник. – К.: Олімпійська література, 1995. – 326 с.

20. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина І. Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2001. – 272 с.

21. Шиян Б. М. Теорія та методика фізичного виховання школярів. Частина ІІ. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002. – 248 с.

#### **Інформаційні 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/>