

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ В. О. СУХОМЛИНСЬКОГО**

Кафедра фізичної культури та спорту

ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор із науково-педагогічної
роботи _____ Н. І. Василькова
05 вересня 2018 р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ЛЕГКА АТЛЕТИКА ТА МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ**

СТУПІНЬ БАКАЛАВРА

Галузь знань 01 Освіта

Код та найменування спеціальності 017 Фізична культура і спорт

Освітня програма Фізична культура і спорт: Тренер з видів спорту,

Факультет фізичної культури та спорту

2018 – 2019 навчальний рік

Робоча програма навчальної дисципліни «Легка атлетика та методика викладання» для студентів: галузі знань 01 Освіта спеціальності 017 Фізична культура і спорт освітньої програми Фізична культура і спорт: тренер з обраного виду спорту. Мова викладання – українська.

Розробники:

Демидова І.В., викладач кафедри теорії та методики фізичної культури

_____ (Демидова І.В.)

Бірюк С.В., доцент кафедри спорту

_____ (Бірюк С.В.)

Решетилова Н.В., викладач кафедри спорту

_____ (Решетилова Н.В.)

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри спорту

Протокол від «___» _____ 2018 року № ___

Завідувач кафедри _____ (Тупєєв Ю.В.)

«___» _____ 2018 р.

1. Опис навчальної дисципліни
«Легка атлетика та методика викладання»

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		<i>денна форма навчання</i>	
Кількість кредитів – 3	Галузь знань 01 Освіта	<i>нормативна</i>	
	Спеціальність 017 Фізична культура і спорт		
Індивідуальне науково-дослідне завдання: доповідь, реферат, презентація	017 Фізична культура і спорт: Тренер з видів спорту	Рік підготовки:	
		другий	
Загальна кількість годин - 90		Семестр	
		3	-
Тижневих годин у денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 4	Ступінь бакалавра	Лекції	
		2 год.	
		Практичні, семінарські	
		28 год.	
		Лабораторні	
		Самостійна робота	
		60 год.	
Вид контролю:			
залік			

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить: для денної форми навчання – 30 год. – аудиторні заняття, 60 год. – самостійна робота (33% / 67%).

Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета курсу:

Професійна підготовка студентів до практичної діяльності в якості вчителя фізичної культури в учбових закладах середньої освіти.

Завдання курсу:

Освітні:

- вивчення теоретичних основ легкоатлетичного спорту;
- оволодіння технікою виконання легкоатлетичних вправ;
- оволодіння методикою навчання легкоатлетичним вправам та методикою удосконалення в їх техніці;
- оволодіння методикою проведення навчально-тренувальних занять з легкої атлетики та секційних занять легкоатлетичної спрямованості, згідно з програмою спеціалізованих спортивних та загальноосвітніх навчальних закладів;
- вивчення правил змагань з легкої атлетики та надбання навичок практичного суддівства змагань;

Оздоровчі:

- розвиток функціональних систем організму та зміцнення здоров'я студентів;
- розвиток фізичних якостей студентів;
- забезпечення високого рівня працездатності.

Виховні:

- сприяння соціальному формуванню особистості;
- виховання працелюбності, наполегливості, витримки, сили волі;
- формування почуття патріотизму.

У результаті вивчення курсу студент оволодіває такими компетентностями:

I. Інтегральна компетентність:

- ІК 1. Бакалавр фізичної культури і спорту здатний розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів відповідних наук, і характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

II. Загальні компетентності:

- ЗК 1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
- ЗК 9. Навики здійснення безпечної діяльності.

III. Фахові компетентності спеціальності:

- ФК 1. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань знань про будову тіла людини та механізми життєдіяльності її організму, фізіологічні та біохімічні основи адаптації до фізичних навантажень різної спрямованості.

- ФК 2. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання з теорії і методики фізичного виховання та спортивної підготовки.
- ФК 5 . Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базових знань з історичних закономірностей та особливостей розвитку фізичної культури і спорту.
- ФК 6. Здатність використовувати різні методи та прийоми навчання, виховання та соціалізації особистості.
- ФК 9. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.
- ФК 12. Здатність розв'язувати практичні проблеми за невизначених умов в окремих напрямках фізичної культури і спорту.
- ФК 13. Здатність до ініціативності, відповідальності та навичок до безпечної діяльності відповідно до майбутнього профілю роботи, галузевих норм і правил, а також необхідного рівня індивідуального та колективного рівня безпеки у надзвичайних ситуаціях.

2. Програма навчальної дисципліни III семестр

Кредит 1.

Тема 1. Легка атлетика в спеціалізованих спортивних та загальноосвітніх навчальних закладах.

Зміст та організація позаурочної секційної роботи з легкої атлетики у загальноосвітніх навчальних закладах, оздоровчих таборах та дитячо-юнацьких спортивних школах

Види та форми занять легкою атлетикою в закладах середньої освіти.

Форми позакласних занять легкою атлетикою, їх організація та зміст.

Зміст та організація роботи з легкої атлетики у дитячо-юнацьких спортивних школах

Задачі роботи з легкої атлетики у ДЮСШ та СДЮШОР. Організація навчально-виховної роботи з легкої атлетики. Навчально-тренувальні групи. Форми занять легкою атлетикою та їх характеристика. Планування навчально-тренувальної роботи. Контроль і облік навчально-тренувальної роботи. Підготовка та участь спортсменів ДЮСШ у змаганнях

Тема 2. Біг з бар'єрами та перешкодами..

Біг на 100 м, 110 м з бар'єрами. Історична довідка про біг з бар'єрами. Еволюція техніки та динаміка результатів. Розмітка доріжок, висота перешкод. Техніка долаття бар'єру.

Тема 3. Вертикальні стрибки.

Стрибок у висоту способом «фосбері-флоп». Техніка стрибка у висоту способом «фосбері-флоп». Методика навчання техніці стрибка.

Тема 4. Навчальна практика.

Шикування групи; складання рапорту; подавання стройових команд. Забезпечення інвентарем та підготовка місць занять. Проведення рухливих ігор та

естафет з елементами легкоатлетичних вправ, відповідно до задач заняття, для дітей різних вікових груп. Детальний аналіз навчальної практики студентів. Волонтерство та практичне суддівство змагань з легкої атлетики.

Кредит 2.

Тема 1. *Організація та проведення змагань з легкої атлетики.*

Методика організації, проведення та суддівства змагань з легкої атлетики.

Види та задачі змагань з легкої атлетики. Календар змагань; положення про змагання. Організація, підготовка та проведення змагань.

Суддівська колегія. Заявка на участь у змаганнях. Нез'явлення учасника. Вимоги до учасників змагань. Форма, взуття та номери учасників.

Розмітка стадіону для бігових видів легкої атлетики. Функціональні обов'язки суддівських бригад з бігу.

Обладнання місць змагань зі стрибків. Проведення змагань зі стрибків. Права та обов'язки учасників змагань зі стрибків.

Обладнання місць змагань з метань. Проведення змагань з метань. Права та обов'язки учасників змагань з метань. Випадки, коли спроби не зараховуються.

Тема 2. *Біг з бар'єрами та перешходами.*

Старт в бар'єрному бігу на 100 м та 110 м. Біг між бар'єрами. Контроль техніко-фізичної підготовленості в бігу з бар'єрами.

Біг на 400 м з бар'єрами. Особливості техніки долання бар'єрів та бігу між бар'єрами на дистанції 400 м з бар'єрами. Старт в бігу на 400 м з бар'єрами. Правила змагань з бігу з бар'єрами.

Тема 3. *Вертикальні стрибки.*

Стрибок у висоту способом «фосбері-флоп». Техніка стрибка у висоту способом «фосбері-флоп». Методика навчання техніці стрибка. Контроль техніко-фізичної підготовленості в стрибку «фосбері-флоп». Обладнання сектору для стрибків у висоту. Правила змагань. Склад та обов'язки суддівської бригади.

Тема 4. *Навчальна практика.*

Проведення підготовчої частини заняття та окремих спеціальних вправ для дітей різних вікових груп. Проведення окремих задач заняття для легкоатлетів різних вікових та кваліфікаційних груп. Детальний аналіз навчальної практики студентів. Волонтерство та практичне суддівство змагань з легкої атлетики.

Кредит 3.

Тема 1. *Довгі метання.*

Метання диску. Історична довідка про метання диску. Еволюція техніки та динаміка результатів. Тримання та випуск диску. Фінальне зусилля. Техніка повороту в метанні диску. Збереження рівноваги після кидка. Обладнання сектору для метання диску; організація та правила змагань. Контроль техніко-фізичної підготовленості в метанні диску.

Тема 2. *Навчальна практика.*

Проведення секційного заняття з легкої атлетики для школярів молодшої, середньої та старшої вікових груп. Детальний аналіз навчальної практики студентів. Волонтерство та практичне суддівство змагань з легкої атлетики.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	усього	у тому числі				
		л	пр	лаб	інд	ср
1	2	3	4	5	6	7
I семестр						
Кредит 1.						
<p>Тема 1. Легка атлетика в спеціалізованих спортивних та загальноосвітніх навчальних закладах.</p> <p>Зміст та організація позаурочної секційної роботи з легкої атлетики у загальноосвітніх навчальних закладах, оздоровчих таборів та дитячо-юнацьких спортивних школах</p> <p>Види та форми занять легкою атлетикою в закладах середньої освіти.</p> <p>Форми позакласних занять легкою атлетикою, їх організація та зміст.</p> <p>Зміст та організація роботи з легкої атлетики у дитячо-юнацьких спортивних школах</p> <p>Задачі роботи з легкої атлетики у ДЮСШ та СДЮШОР. Організація навчально-виховної роботи з легкої атлетики. Навчально-тренувальні групи. Форми занять легкою атлетикою та їх характеристика. Планування навчально-тренувальної роботи. Контроль і облік навчально-тренувальної роботи. Підготовка та участь спортсменів ДЮСШ у змаганнях</p>	8	2				6
<p>Тема 2. Біг з бар'єрами та перешкодами.</p> <p>Біг на 100 м, 110 м з бар'єрами.</p> <p>Історична довідка про біг з бар'єрами.</p> <p>Еволюція техніки та динаміка результатів.</p> <p>Розмітка доріжок, висота перешкод.</p> <p>Техніка долання бар'єру.</p>	8		3			5
<p>Тема 3. Вертикальні стрибки.</p> <p>Стрибок у висоту способом «фосбері-</p>	8		3			5

флоп». Техніка стрибка у висоту способом «фосбері-флоп». Методика навчання техніці стрибка.					
Тема 4. Навчальна практика. Шикування групи; складання рапорту; подавання стройових команд. Забезпечення інвентарем та підготовка місць занять. Проведення рухливих ігор та естафет з елементами легкоатлетичних вправ, відповідно до задач заняття, для дітей різних вікових груп. Детальний аналіз навчальної практики студентів. Волонтерство та практичне суддівство змагань з легкої атлетики.	6		2		4
Усього годин:	30	2	8		20
Кредит 2.					
Тема 1. Організація та проведення змагань з легкої атлетики. Методика організації, проведення та суддівства змагань з легкої атлетики. Види та задачі змагань з легкої атлетики. Календар змагань; положення про змагання. Організація, підготовка та проведення змагань. Суддівська колегія. Заявка на участь у змаганнях. Нез'явлення учасника. Вимоги до учасників змагань. Форма, взуття та номери учасників. Розмітка стадіону для бігових видів легкої атлетики. Функціональні обов'язки суддівських бригад з бігу. Обладнання місць змагань зі стрибків. Проведення змагань зі стрибків. Права та обов'язки учасників змагань зі стрибків. Обладнання місць змагань з метань. Проведення змагань з метань. Права та обов'язки учасників змагань з метань. Випадки, коли спроби не зараховуються.	8				8
Тема 2. Біг з бар'єрами та перешкодами. Старт в бар'єрному бігу на 100 м та 110 м. Біг між бар'єрами. Контроль техніко-фізичної підготовленості в бігу з бар'єрами.	8		4		4

Біг на 400 м з бар'єрами. Особливості техніки долаття бар'єрів та бігу між бар'єрами на дистанції 400 м з бар'єрами. Старт в бігу на 400 м з бар'єрами. Правила змагань з бігу з бар'єрами.					
Тема 3. Вертикальні стрибки. Техніка стрибка у висоту способом «фосбері-флоп». Методика навчання техніці стрибка. Контроль техніко-фізичної підготовленості в стрибку «фосбері-флоп». Обладнання сектору для стрибків у висоту. Правила змагань. Склад та обов'язки суддівської бригади.	8		4		4
Тема 4. Навчальна практика. Проведення підготовчої частини навчально-тренувального заняття та окремих спеціальних вправ для дітей різних вікових груп. Проведення окремих задач заняття для легкоатлетів різних вікових груп. Детальний аналіз навчальної практики студентів. Волонтерство та практичне суддівство змагань з легкої атлетики.	6		2		4
Усього годин:	30		10		20
Кредит 3.					
Тема 1. Довгі метання. Метання диску. Історична довідка про метання диску. Еволюція техніки та динаміка результатів. Тримання та випуск диску. Фінальне зусилля. Техніка повороту в метанні диску. Збереження рівноваги після кидка. Обладнання сектору для метання диску; організація та правила змагань. Контроль техніко-фізичної підготовленості в метанні диску.	14		6		8
Тема 2. Навчальна практика. Проведення навчально-тренувального заняття з легкої атлетики для спортсменів груп початкової підготовки та базової загальної підготовки. Детальний аналіз навчальної практики	16		4		12

студентів. Волонтерство та практичне суддівство змагань з легкої атлетики.						
Усього годин:	30		10			20
Разом годин за семестр:	90	2	28			60

5. Теми лекційних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	<i>Кредит 1.</i>	2
	<i>Тема 1. Легка атлетика в спеціалізованих спортивних та загальноосвітніх навчальних закладах.</i>	2
	Зміст та організація позаурочної секційної роботи з легкої атлетики у загальноосвітніх навчальних закладах, оздоровчих таборах та дитячо-юнацьких спортивних школах	
	Види та форми занять легкою атлетикою в закладах середньої освіти.	
	Форми позакласних занять легкою атлетикою, їх організація та зміст.	
	Зміст та організація роботи з легкої атлетики у дитячо-юнацьких спортивних школах	
	Задачі роботи з легкої атлетики у ДЮСШ та СДЮШОР. Організація навчально-виховної роботи з легкої атлетики. Навчально-тренувальні групи. Форми занять легкою атлетикою та їх характеристика. Планування навчально-тренувальної роботи. Контроль і облік навчально-тренувальної роботи. Підготовка та участь спортсменів ДЮСШ у змаганнях	
	Всього:	2

6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
	І семестр	
1.	<i>Кредит 1-2. Біг з бар'єрами та перешкодами:</i>	7
	Біг на 110 м та 100 м з бар'єрами.	3
	Біг на 400 м з бар'єрами.	4
2.	<i>Кредит 1-2. Вертикальні стрибки:</i>	7
	Стрибок у висоту способом «фосбері-флоп».	7
3.	<i>Кредит 3. Довгі метання:</i>	6
	Метання диску з повороту.	6

4.	<i>Кредит 1-3. Навчальна практика</i>	8
	<i>Разом:</i>	28

7. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
І семестр		
1.	<i>Кредит 1. Легка атлетика в спеціалізованих спортивних та загальноосвітніх навчальних закладах.</i>	6
2.	<i>Кредит 1-2. Біг з бар'єрами та перешкодами..</i>	9
	Біг на 110 м та 100 м з бар'єрами.	5
	Біг на 400 м з бар'єрами.	4
3.	<i>Кредит 1-2. Вертикальні стрибки.</i>	9
	Стрибок у висоту способом «фосбері-флоп».	9
4.	<i>Кредит 2. Організація та проведення змагань з легкої атлетики.</i>	8
5.	<i>Кредит 3. Довгі метання.</i>	8
	Метання диску з повороту.	8
6.	<i>Кредит 1-3. Навчальна практика.</i>	20
	<i>Разом:</i>	60

8. Індивідуальне навчально-дослідне завдання

Підготувати доповідь, реферат або мультимедійну презентацію з однієї із запропонованих тем:

1. Історія розвитку обраного виду легкої атлетики.
2. Техніка виконання обраної легкоатлетичної вправи.
3. Методика навчання обраній легкоатлетичній вправі.
4. Методика тренування школярів в обраному виді легкої атлетики.
5. Місце обраного виду легкої атлетики в навчальній Програмі з легкої атлетики для ДЮСШ, СДЮСШОР..

**Примітка:* Легкоатлетична вправа обирається з видів легкої атлетики, що вивчаються протягом навчального семестру, відповідно до Робочої програми дисципліни «Легка атлетика та методика її викладання», індивідуально, по узгодженню з викладачем.

9. Методи навчання

При вивченні дисципліни «Легка атлетика та методика викладання» використовуються наступні групи методів навчання:

1. Методи вербального впливу (загальнопедагогічні методи – дидактична розповідь, бесіда, обговорення; інструктування; супроводжувальні пояснення; вказівки і команди; словесна оцінка; опис; характеристика).

2. Методи забезпечення наочності:

- а) демонстрація наочних посібників (малюнків, схем, фотографій, слайдів, кінограм, презентацій);

- б) мультимедійна демонстрація;
- в) реальна демонстрація техніки вправ кваліфікованими спортсменами;
- 3. Методи, спрямовані на оволодіння руховими вміннями і навичками:
 - а) методи розчленованої вправи;
 - б) методи цілісної вправи.
- 4. Методи, спрямовані на оволодіння професійними вміннями та навичками:
 - а) навчальна практика;
 - б) вирішування професійних ситуаційних задач;
 - в) аналіз успішності реалізації ситуаційних задач;

10. Методи контролю

Діагностичний розділ визначає диференційований та об'єктивний облік результатів навчальної діяльності студентів і включає в себе ряд підрозділів:

- а) контроль засвоєння **теоретичних знань** (усне опитування, контрольні роботи, залікове тестування);
- б) контроль засвоєння **техніки легкоатлетичних вправ** (оцінювання техніки виконання окремих елементів легкоатлетичних вправ та цілісних вправ);
- в) контроль **рівня та динаміки інтегральної підготовленості** студентів (виконання контрольних нормативів з вивчених видів легкої атлетики на результат);
- г) контроль засвоєння **професійних навичок** (проведення на оцінку окремих загально розвиваючих вправ та підготовчої частини навчально-тренувального заняття з легкої атлетики для різних вікових груп);

Оцінка рівня теоретичних знань здійснюється за допомогою:

- а) поточного опитування під час практичних занять; діапазон оцінки за усну відповідь на запитання коливається від 1 до 3 балів, в залежності від складності питання та повноти відповіді.
- б) контрольних письмових робіт, що базуються на засвоєному навчальному матеріалі кредитів, включаючи матеріал, винесений на самостійне опрацювання; КР поєднують тестові та текстові завдання; оцінка за вірну відповідь на тестове запитання – 1-2 бали.

Відповідь на текстове запитання, в залежності від обсягу та змістовності, оцінюється від 1 до 20 балів.

Оцінка рівня оволодіння технікою легкоатлетичних вправ та окремих їх елементів здійснюється за допомогою:

- а) оцінювання **практичного виконання студентами окремого елемента** легкоатлетичної вправи (1-20 балів);
- б) оцінювання **практичного виконання студентами цілісної легкоатлетичної вправи** без фіксації показаного результату (1-20 балів);

Оцінка рівня та динаміки функціональної та фізичної підготовленості студентів здійснюється за допомогою:

- а) **практичного виконання студентами цілісних легкоатлетичних вправ** в змагальних умовах, згідно з Правилами змагань з легкої атлетики (1 – 20 балів). Враховується **результат**, показаний студентом, при виконанні даної вправи, а також ступінь фізичної підготовленості. Діапазон оцінки за показаний результат

розпочинається з 1 балу. В 1-7 бали оцінюється результат, який відповідає низькому рівню функціональної та фізичної підготовленості, достатній рівень підготовленості оцінюється в 8-14 балів, високий - в 15 - 20 балів і вище.

При виконанні окремих вправ на результат припускається одночасне оцінювання також і техніки виконання. В залежності від ступеня оволодіння технікою вправи, діапазон оцінки може бути від 1 до 20 балів.

Оцінка рівня засвоєння професійних навичок здійснюється за допомогою навчальної практики, а саме:

- а) проведення окремих загально розвиваючих вправ;
- б) проведення підготовчої частини навчально-тренувального заняття з легкої атлетики для різних вікових груп;
- в) аналізу проведення навчальної практики – визначення помилок, надання зауважень та пропозицій.

Діапазон оцінок за навчальну практику складає від 1 балу (за доповнення чи зауваження при аналізуванні проведення навчальної практики) до 20 балів, в залежності від складності завдання та ступеню професійної підготовленості студента при його вирішуванні.

Додаткові заохочувальні бали студент може отримати:

- а) надання волонтерської допомоги в організації, проведенні та суддівстві змагань з легкої атлетики, кросів, пробігів та інших спортивно-масових заходів легкоатлетичної спрямованості органам народної освіти Миколаївської області, організації «Інваспорт», СДЮСШОР з легкої атлетики тощо;
- б) надання допомоги адміністрації Центрального міського стадіону та Миколаївської СДЮСШОР з легкої атлетики в упорядкуванні спортивного ядра, легкоатлетичного манежу та спортивного обладнання;
- в) членство у збірних командах з легкої атлетики університету, Миколаївської області;
- г) високі результати, показані у офіційних змаганнях з легкої атлетики, міських легкоатлетичних естафетах;
- д) активну участь у науковій роботі з легкої атлетики, підготовку наукових статей, участь в роботі наукових студентських конференцій;
- е) стовідсоткове відвідування занять з дисципліни «Легка атлетика та методика викладання».

Максимальна сума заохочувальних балів, яку може набрати студент протягом семестру, складає 30 балів.

Залік є семестровою формою контролю. Залікові бали студент набирає протягом семестру шляхом накопичування за всіма підрозділами діагностичного розділу, обумовленого в робочій програмі з дисципліни, в тому числі і за самостійну роботу.

11. Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне накопичування балів										Сума
Кредит 1				Кредит 2				Кредит 3		
T1	T2	T3	T4	T1	T2	T3	T4	T1	T2	
20	30	30	20	20	30	30	20	40	60	300

Шкала оцінювання: національна та ECTS

ОЦІНКА ЄКТС	СУМА БАЛІВ	ОЦІНКА ЗА НАЦІОНАЛЬНОЮ ШКАЛОЮ	
		екзамен	залік
A	90-100	5 (відмінно)	5/відм./зараховано
B	80-89	4 (добре)	4/добре/ зараховано
C	65-79		
D	55-64	3 (задовільно)	3/задов./ зараховано
E	50-54		
FX	35-49	2 (незадовільно)	Не зараховано

13. Методичне забезпечення

1. Навчальні посібники:

1. Демидова І.В. «Легка атлетика та методика викладання. Легкоатлетичні стрибки» [навчально-методичний посібник] / І.В.Демидова, В.М.Лелека, Ю.В.Тупсєв, Л.А.Хохлова. – Миколаїв: МНУ ім. В.О.Сухомлинського, 2014. – 147 с.
2. Демидова І.В. «Легка атлетика та методика викладання. Легкоатлетичні метання» [навчально-методичний посібник] / І.В.Демидова, В.М.Лелека, В.В.Пильненький, Л.А.Хохлова. – Миколаїв: МНУ ім. В.О.Сухомлинського, 2014. – 133 с.
3. Демидова І.В. «Легка атлетика та методика викладання. Бігові види легкої атлетики. Частина 1 (короткі дистанції)» [навчально-методичний посібник] / І.В.Демидова, В.М.Лелека, О.В.Демидова, Н.І.Макух. – Миколаїв: ПП «РАЛ-поліграфія», 2016. – 58 с.
4. Навчально-методичний комплекс дисципліни «Легка атлетика та методика викладання».
5. Навчальні відеофільми:
 - «Легка атлетика на стародавніх Олімпіадах»;
 - «Олімпія» (легка атлетика на Олімпійських іграх 1936 р. в Берліні);
 - «Легкоатлетична слава України» (українські легкоатлети-олімпійці);
 - «Аналіз техніки стрибка у висоту способом «фосбері-флоп» та методика навчання»;
 - «Техніка бігу з бар'єрами на дистанції 100 м та 110 м; спеціальні вправи бар'єриста»;
 - «Техніка бігу з бар'єрами найсильніших спортсменів світу»;
 - «Стрибок у висоту способом «фосбері-флоп» на Олімпійських Іграх»;
 - «Техніка стрибка способом «фосбері-флоп» у виконанні найсильніших спортсменів світу»;
 - «Миколаївські стрибунки у висоту на Чемпіонатах України, Європи, світу, Олімпійських іграх»;

- «Потрійний стрибок на Олімпійських іграх, Чемпіонатах світу та Європи»;
- «Аналіз техніки та методика навчання метанню диску»;
- «Техніка метання диску у виконанні найсильніших легкоатлетів світу»;

14. Рекомендована література

Базова:

1. Легка атлетика. Р.Ф.Ахметов, Г.М.Максименко, Т.Б.Кутек. Підручник для вищих навчальних закладів України. – Житомир: ЖДУ ім. Івана Франка, 2010. – 320 с.
2. Легка атлетика. О.В.Гогін. Курс лекцій для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних навчальних закладів. Харків, „ОВС”, 2001.
3. Гогін О.В. Легка атлетика: Навчальний посібник / О.В.Гогін. – Харків: «ОВС» - 2010. – 395 с.
4. Легка атлетика. Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ./ Під ред. В.П.Бізіна, С.І.Бобровника та ін. – Київ, 2007. – 164 с.

Допоміжна:

5. Методика обучения легкоатлетическим упражнениям. Под ред. М.П.Кривоносова, Т.П.Юшкевича. Минск, 1986 г.
6. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика. - М.: Академия, 2005. - 464 с.
7. Кучеренко В.М., Єднак В.Д. Легка атлетика. – Тернопіль.: ТДПУ ім. В.Гнатюка, 2001. – 98 с.
8. Артющенко О.Ф. Легка атлетика: Навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури. – Черкаси: БРАМА – ІСУЕП. 2000. – 316 с.
9. Легкоатлетичні стрибки. Р.П.Жордочко, А.М.Зеленцов. Київ, «Здоров'я», 1973.
10. Легка атлетика. Організація і проведення змагань. Правила змагань. / Укл. Д.С. Присяжнюк. - Вінниця, 2009. - 125 с.
11. Міжнародні правила змагань з легкої атлетики. Для студентів факультету фізичної культури, тренерів, викладачів фізичного виховання, суддів / Уклад.: М.П. Гудим, В.М. Ласточкін, С.В. Гудим, Н.М. Скачедуб. - Суми: СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2003. -112 с.
12. Судейство соревнований по легкой атлетике. Ю.И.Карпюк. Киев, "Здоров'я",1981.
13. Судейство соревнований по легкой атлетике. Практическое руководство. Издано Международной любительской федерации легкой атлетики. – М.: Олимпия – пресс, 2000.
14. Організація та проведення змагань з легкої атлетики. Методичні рекомендації для вчителів фізичного виховання загальноосвітніх навчальних закладів. Упорядники: Федірко М.О., Малютін М.В., Скрипниченко І.В. – м. Одеса, ПДПУ ім. К.Д.Ушинського, 2004.
15. Застосування рухливих ігор на заняттях з легкої атлетики: Метод. рекомен. / О.І.Рибалка, Н.Б.Іванова.- Запоріжжя: ЗНУ, 2005.- 55с.

16. Николаевские Олимпийцы. Г.А.Первов. Николаев, НГТУ им. П.Могилы, 2003. - С. 26-48

15. Інформаційні ресурси:

1. <http://www.uaf.org.ua/>
2. <http://www.athletics.in.ua/>
3. <http://iaaf.org/>
4. <http://www.european-athletics.org/>
5. Правила змагань ІААФ 2016-2017 год. Переклад на українську мову. - http://uaf.org.ua/images/otherdocuments/competitions/Doc/IAAF_Compensation_Rules_2016-2017_ua.pdf Переклад матеріалів офіційного сайту Міжнародної асоціації легкоатлетичних федерацій: <http://www.iaaf.com/>