

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ПРИКАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНІКА**



**Факультет фізичного виховання і спорту  
Кафедра спортивно-педагогічних дисциплін**

**СИЛЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ**

Освітня програма Фізична культура і спорт  
Спеціальність - 017 фізична культура і спорт  
Галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

Затверджено на засіданні  
кафедри спортивно-педагогічних дисциплін  
Протокол № 1 від « 28» серпня 2024 р.

м. Івано-Франківськ – 2024

## 1. Загальна інформація

Назва дисципліни	Теорія і методика викладання легкої атлетики
Викладач (і)	П'ятничук Дмитро Васильович Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, П'ятничук Галина Олексіївна Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Контактний телефон викладача	+380664416716
Е-mail викладача	<a href="mailto:dmytro.piatnychuk@pnu.edu.ua">dmytro.piatnychuk@pnu.edu.ua</a> <a href="mailto:halyna.piatnychuk@pnu.edu.ua">halyna.piatnychuk@pnu.edu.ua</a>
Формат дисципліни	Очний/заочний
Обсяг дисципліни	6 кредити ЄКТС, 180 год
Посилання на сайт дистанційного навчання	<a href="https://d-learn.pnu.edu.ua/developer/course/view/2344">https://d-learn.pnu.edu.ua/developer/course/view/2344</a>
Консультації	Згідно графіка

## 2. Анотація до навчальної дисципліни

Дисципліна "Теорія і методика викладання легкої атлетики" є важливою складовою підготовки фахівців у галузі фізичної культури та спорту. Вона охоплює теоретичні основи, методику викладання та практичні аспекти легкоатлетичних вправ, що сприяють розвитку фізичних якостей і вдосконаленню спортивної майстерності. У курсі розглядаються загальні принципи навчання і тренування в легкій атлетиці, особливості викладання окремих дисциплін (біг, стрибки, метання, спортивна ходьба), методи контролю та корекції техніки рухів. Особлива увага приділяється питанням вікової періодизації, індивідуального підходу до спортсменів та організації навчально-тренувального процесу. Курс сприяє формуванню у студентів необхідних професійних компетентностей для ефективної роботи з різними категоріями населення, розвитку аналітичних здібностей та навичок організації змагальної діяльності.

## 3. Мета та цілі навчальної дисципліни

Дисципліна призначена для студентів першого курсу спеціальність 017 Фізична культура і спорт, вивчення дисципліни є формування комплексних знань, та вмінь, навичок з «Теорії і методики викладання легкої атлетики»; засвоєння професійних умінь в процесі вивчення легкоатлетичних вправ; 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 легкої атлетики.

Мета навчальної дисципліни «Теорії і методики викладання легкої атлетики» є забезпечення студентів необхідними теоретичними знаннями, ознайомлення з основами

техніки і методики навчання легкоатлетичних вправ, обґрунтування раціональних режимів занять і тренувань.

#### 4. Програмні компетентності та результати навчання

##### Компетентності

###### **Інтегральна компетентність:**

Бакалавр фізичної культури і спорту здатний розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у галузі фізичної культури і спорту, у тренерській діяльності в обраному виді спорту, та у процесі навчання, що передбачає застосування теоретичних та методичних аспектів з фізичного виховання.

###### **Загальні компетентності :**

ЗК1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями

ЗК4. Здатність працювати в команді

ЗК8. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.

ЗК12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

###### **Фахові компетентності спеціальності (ФК):**

ФК1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.

ФК2. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.

ФК3. Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.

ФК10. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.

ФК12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

##### Програмні результати навчання

ПРН1. Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.

ПРН7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.

ПРН8. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.

ПРН17. Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.

ПРН21. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

#### 5. Організація навчання

Обсяг навчальної дисципліни	
Вид заняття	Загальна кількість годин
лекції	16
семінарські заняття / <b>практичні</b> / лабораторні	84

самостійна робота	170
-------------------	-----

Ознаки навчальної дисципліни			
Семестр	Спеціальність	Курс (рік навчання)	Нормативний / вибірковий
1,2	017 фізична культура і спорт	1	Нормативна

Тематика навчальної дисципліни			
1 семестр	Кількість год.		
	лекції	практичні	сам. роб
<b>Тема 1.</b> Історія розвитку легкої атлетики. Класифікація та характеристика легкоатлетичних вправ.	2		10
<b>Тема 2.</b> Основи техніки легкоатлетичних вправ.	2		10
<b>Тема 3.</b> Методика навчання спортивної ходьби і бігу.	2	8	10
<b>Тема 4.</b> Методика навчання техніки стрибка у довжину.	2	6	10
<b>Тема 5.</b> Методика навчання техніки метання малого м'яча і гранати.		6	8
<b>Тема 6.</b> Методика навчання техніки стрибка у висоту способом «переступання».		6	8
<b>Всього</b>	<b>8</b>	<b>26</b>	<b>56</b>
2 семестр			
<b>Тема 1.</b> Основи методики навчання і тренування в легкій атлетиці.	2		10
<b>Тема 2.</b> Легка атлетика в програмі загальноосвітньої школи.	2		20
<b>Тема 3.</b> Розвиток фізичних якостей у легкоатлетів.	2		20
<b>Тема 4.</b> Організація змагань з легкої атлетики.	2	8	20
<b>Тема 5.</b> Методика навчання техніки бігу на короткі дистанції.		10	20
<b>Тема 6.</b> Методика навчання техніки естафетного бігу		8	20
<b>Тема 6.</b> Методика навчання техніки штовхання ядра.		8	20
<b>Тема 7.</b> Методика навчання техніки бар'єрного бігу.		8	20
<b>Тема 8.</b> Методика навчання техніки потрійного стрибка.		8	10
<b>Тема 9.</b> Методика навчання техніки бігу на середні і довгі дистанції.		8	10
<b>Всього</b>	<b>8</b>	<b>58</b>	<b>170</b>

## 6. Система оцінювання навчальної дисципліни

Загальна система оцінювання навчальної дисципліни	<p>Оцінювання здійснюється відповідно до:</p> <p><a href="#">Положення про організацію освітнього процесу та розробку основних документів з організації освітнього процесу у Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника (введено в дію наказом ректора № 417 від 03.07.2023 р.):</a></p> <p><a href="#">Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності здобувачів вищої освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника</a> (наказ ректора Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника від 19 травня 2023 р. № 309)</p>
---	--

<b>Накопичування балів під час вивчення дисципліни</b>			
Види навчальної роботи		Максимальна кількість балів	
Практичне заняття	Тестовий контроль	10	10
	Усна відповідь	10	10
	Написання плану-конспекту	10	10
Індивідуальне завдання	Проведення занять	10	10
Самостійна робота	Практичні навички	10	10
Залік		50	
Екзамен			50
Максимальна кількість балів		100	100

Система оцінювання знань студентів з навчальної дисципліни включає поточний та семестровий контроль знань. При поточному контролі оцінюються: систематичність роботи на практичних заняттях, рівень знань, продемонстрований у відповідях і виступах, активність при обговоренні питань, результати виконання і захисту практичних робіт, експрес-контролю у формі тестів тощо. Оцінювання успішності студентів на практичних заняттях відбувається за 100 бальною шкалою.

Підсумкова оцінка за вивчення дисципліни складається із суми балів, набраних під час семестру і максимально може становити 100 балів.

Сума балів, набрана під час семестру, складається із оцінок за практичні заняття (70), контроль самостійної роботи (КСР) - 20 та додаткового результату (10).

Максимальна кількість балів, який студент може отримати за роботу на практичних заняттях протягом семестру 70 (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться на ваговий коефіцієнт 0,7)

Максимальна кількість балів, які студент може отримати за самостійну роботу (КСР) - 20 (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться на ваговий коефіцієнт 0,2, відповідно максимальний бал за самостійну роботу може скласти 20 балів);

Максимальна кількість балів, які студент може отримати як додатковий результат (підготовка конспектів навчальних чи наукових текстів, повідомлень, презентацій і т.д.) - 10 (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться на ваговий коефіцієнт 0,1, відповідно максимальний бал може скласти 10 балів).

Оцінювання презентацій відбувається наступним чином:

**Відмінно 100–90.** У презентації відображено глибоке розуміння та усвідомлення матеріалу, творчий підхід до поставлених задач. Під час аналізу-інтерпретації зроблені самостійні висновки, аргументація, висловлене власне ставлення до проблеми. Малюнки, звуки, фото, анімації – у кількості, виправданій змістом презентації. Робота виконана творчо і самостійно. Презентація характеризується оригінальністю.

**Добре 89-80.** Презентація має задовольняти всім критеріям нижчого рівня і одному або двом таким: відображає глибокий пошук при дослідженні та застосування навичок мислення високого рівня; показує явне поглиблення та розуміння теми; притягує увагу аудиторії.

**Добре 79-70.** Проект має чіткі цілі, відповідні темі. Включена інформація добута із різноманітних джерел. Проект корисний не тільки для студентів, які його створили.

**Задовільно 69-60.** Проект представляє інформацію, структуровану у формі опорного конспекту, зрозумілу для аудиторії.

	<p>Зроблений акцент на важливих питаннях.</p> <p><b>Задовільно 59-50.</b> Проект сфокусований на темі, але не висвітлює її. Наявна певна організаційна структура, але вона не явна з показу. Можуть бути фактичні помилки чи незрозумілості, але вони не значні.</p> <p><b>Незадовільно 49–25, 24–1.</b> Проект здається випадковим, нашвидку зробленим, чи незакінченим. Наявні значні фактичні помилки, незрозумілості та нерозуміння теми</p> <p>Отримання додаткових балів за дисципліною можливе в разі виконання індивідуальних завдань, попередньо узгоджених з викладачем. Перелік індивідуальних завдань міститься у навчальній програмі до курсу.</p> <p>Також за рішенням кафедри теорії та методики фізичної культури студентам, які брали участь у науково-дослідній роботі (роботі конференцій, студентських наукових гуртків та проблемних груп, підготовці публікацій), а також були учасниками олімпіад, конкурсів, можуть присуджуватися додаткові бали <a href="#"><u>«Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності здобувачів вищої освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника»</u></a> (наказ ректора Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника від 19 травня 2023 р. № 309) – стор. 4</p>
Вимоги до письмових робіт	<p>Письмово виконуються контрольні роботи, які проводяться у вигляді тестового контролю рівня знань студентів на паперових носіях (або в системі дистанційного навчання). Під час контрольної роботи студент отримує 25-50 тестів, на розв'язання кожного з яких надається 1 хвилина. Оцінювання проводиться за 100-бальною шкалою у % правильних відповідей.</p>
Практичні заняття	<p>Оцінювання відповідей студентів на практичних заняттях відбувається за 100 бальною шкалою.</p> <p><b>90-100 балів</b> – Студент має глибокі знання з тем практичних занять. Відповідь змістовна, ґрунтовна та відповідає вимогам. При підготовці до заняття студент використовував творчий підхід, не обмежуючись тільки матеріалами підручника або лекції. Під час практичного заняття студент активно приймає участь в дискусіях та доповнює відповіді інших. Протягом відповіді активно використовує приклади для кращого розуміння матеріалу. Під час заняття вдало поєднує теоретичні знання та практичні вміння з даної дисципліни. Приймає активну участь у розв'язанні ситуаційних задач.</p> <p><b>80-89 балів</b> – Студент має міцні ґрунтовні знання. Відповідь змістовна та відповідає вимогам. При підготовці до заняття студент не обмежується тільки матеріалами лекції. Під час практичного заняття студент приймає участь при обговоренні поставленого питання. Протягом відповіді може використати приклади для кращого розуміння матеріалу. Проте існують незначні неточності, пропуски, помилки (не більше однієї – двох) те недостатній досвід у творчому застосуванні умінь і навичок; власне ставлення студента висловлюється, але в аргументації зустрічаються окремі неточності; писемне мовлення добре. (Знання – копії, алгоритмічний рівень).</p> <p><b>70-79 балів</b> – Студент знає програмний матеріал. Відповідь</p>

	<p>відповідає вимогам. Студент своєчасно готується до заняття. Під час заняття студент відповідає на поставлені запитання. Проте існують проблеми з інтерпретацією прикладів з практичної діяльності (при розв'язанні ситуаційних задач). Проте існують неточності, пропуски, помилки (не більше трьох – чотирьох) та недостатній досвід у творчому застосуванні умінь і навичок; Існують певні помилки в трактуванні практичного значення ситуації, що розглядається.</p> <p><i>60-69 балів</i> – студент володіє лише окремими знаннями, вміннями і навичками, порушує логіку викладу, аргументація слабка, є суттєві помилки в знанні фактичного матеріалу та висновках, наявні помітні прогалини, писемне мовлення спрощене (Знання – знайомства). Може відповідати на окремі поставлені запитання. При формулюванні базових термінів допускає помилки. При обговоренні інших питань практичного заняття не приймає активної участі і не може навести приклади застосування матеріалу на практиці та розв'язує ситуаційні завдання з допомогою викладача.</p> <p><i>50-59 балів</i> – Студент, має уявлення про поставлене питання, але його знання мають фрагментарний характер. При розкритті термінів допускає значні помилки. Має певні прогалини в інших темах, на яких базується матеріал практичного заняття та розв'язує ситуаційні задачі з допомогою викладача.</p> <p><i>25–49 балів</i> – Студент має фрагментарні знання, не володіє програмним матеріалом. Відповіді на всі поставлені запитання не повні або взагалі відсутні. При відповіді часто зупиняється і не може відповідати на додаткові запитання. Не в змозі розв'язувати ситуаційні задачі навіть з допомогою викладача.</p> <p><i>менше 25 балів</i> – Студент повністю не знає програмного матеріалу, не працює в аудиторії, не готовий відповідати на будь-яке запитання з теми практичного заняття або розв'язувати ситуаційні задачі.</p>
<p>Умови допуску до підсумкового контролю</p>	<p>Студент допускається до підсумкового контролю за умови:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) виконання всіх видів робіт, передбачених програмою навчальної дисципліни: виконання усіх практичних робіт згідно протоколів; виконання контрольних робіт на 50 і більше балів; здачі КСР на 50 і більше балів.</li> <li>2) відпрацювання пропущених занять.</li> </ol> <p>Якщо за час вивчення дисципліни студент набрав не менше 50 балів залік виставляється автоматично за результатами роботи на практичних заняттях.</p>
<p>Підсумковий контроль</p>	<p><b>Залік (1 семестр).</b> Оцінці за 100-бальною шкалою від 50 до 100 балів відповідає оцінка «зараховано» за державною шкалою, а оцінці від 0 до 49 балів – «не зараховано».</p> <p><b>Екзамен (2 семестр).</b> Оцінка за іспит формується із суми відповідей студентів на 3 основні запитання та 2 додаткові (по 10 балів за кожне запитання), або, за вимогою – на основі результатів тестування (максимальна оцінка за тести – 50 балів).</p> <p>90-100 балів – Студент має глибокі міцні і системні знання з усього теоретичного і практичного курсу, вільно володіє понятійним апаратом, знає основні проблеми навчальної дисципліни, її мету та завдання. Вміє застосовувати здобуті практичні та теоретичні знання в усіх видах</p>

	<p>професійної діяльності. Не допускає помилок під час виконання різних практичних завдань, чітко знає методику дослідження та визначення різних складових та тем навчальної дисципліни.</p> <p>80-89 балів – Студент має міцні ґрунтовні знання, виконує теоретичну і практичну роботу без помилок, але може допустити незначні помилки при виконанні залікових завдань, та самостійному виконанні розрахункових робіт.</p> <p>70-79 балів – Студент знає програмний матеріал повністю, має практичні навички щодо виконання ситуаційних завдань, але не вміє самостійно і творчо мислити, не може вийти за межі теми.</p> <p>60-69 балів – Студент знає основні теми курсу, але його знання мають загальний характер. Вміє дати узагальнюючу характеристику стосовно різних ситуаційних завдань. Володіє знаннями і вміннями не в повному обсязі.</p> <p>50-59 балів – Студент знає основні теми курсу, але його знання мають загальний характер. Має прогалини в теоретичному курсі та в практичних вміннях та навичках.</p> <p>25–49 балів – з можливістю повторного складання. Студент має фрагментарні знання з усього курсу. Не володіє термінологією, оскільки понятійний апарат не сформований. Практичні вміння та навички сформовані на примітивному рівні.</p> <p>менше 25 балів – з обов’язковим повторним вивченням дисципліни. Студент повністю не знає програмного матеріалу, не працював в аудиторії з викладачем або самостійно.</p>		
Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка EC TS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	<b>A</b>	відмінно	зараховано
80 – 89	<b>B</b>	добре	
70 – 79	<b>C</b>		
60 – 69	<b>D</b>	задовільно	
50 – 59	<b>E</b>		
26 – 49	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-25	<b>F</b>	незадовільно з обов’язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов’язковим повторним вивченням дисципліни

## 7. Політика навчальної дисципліни

Письмові роботи	Письмово виконуються контрольні роботи, які проводяться у вигляді тестового контролю рівня знань студентів на паперових носіях (або в системі дистанційного навчання). Під час контрольної роботи студент отримує 25-50 тестів, на розв’язання кожного з яких надається 1 хвилина. Оцінювання проводиться за 100-бальною шкалою у % правильних відповідей.
Академічна доброчесність	Дотримання академічної доброчесності засновується на низці положень та принципів академічної доброчесності, що регламентують діяльність здобувачів вищої освіти та викладачів університету: <a href="#">Кодекс честі Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника</a> <a href="#">Положення про запобігання академічному плагіату в</a>

	<p><a href="#">Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника</a>  <a href="#">Положення про Комісію з питань етики та академічної доброчесності Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника</a>  <a href="#">Положення про запобігання академічному плагіату та іншим порушенням академічної доброчесності у навчальній та науково-дослідній роботі здобувачів освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника</a>  <a href="#">Склад комісії з питань етики та академічної доброчесності Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника</a>  <a href="#">Лист МОН України “До питання уникнення проблем і помилок у практиках забезпечення академічної доброчесності”.</a></p> <p>Ознайомитися з цими положеннями та документами можна за посиланням: <a href="https://pnu.edu.ua/polozhennia-pro-zapobihannia-plahiatu/">https://pnu.edu.ua/polozhennia-pro-zapobihannia-plahiatu/</a></p>
Відвідування занять	<p>Організація освітнього процесу у Прикарпатському національному університеті визначається <a href="#">Положенням про організацію освітнього процесу та розробку основних документів з організації освітнього процесу у Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника (введено в дію наказом ректора № 417 від 03.07.2023 р.)</a>:  Пропуски семінарських, <b>практичних</b>, лабораторних занять відпрацьовуються в обов'язковому порядку. Студент зобов'язаний відпрацювати пропущене заняття, щоб бути допущеним до здачі екзамену.  Можливість і порядок відпрацювання пропущених студентом занять регламентується «<a href="#">Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності здобувачів вищої освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника</a>» (наказ ректора Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника від 19 травня 2023 р. № 309) – стор. 7.  Ознайомитися з положенням можна за посиланням: <a href="https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/">https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</a></p>
Неформальна освіта	<p>Можливість зарахування результатів неформальної освіти регламентується «<a href="#">Положення про визнання результатів навчання, здобутих шляхом неформальної освіти, в Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника</a>» (введено в дію наказом ректора Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника від 24 листопада 2022 р. № 672) - <a href="https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/">https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</a></p>

### 8.Ресурсне забезпечення

Матеріально-технічне забезпечення	Мультимедіа (відеофайли, рисунки, схеми), антропометр, каліпер, медична вага, сантиметрова стрічка, крокомір, тонометр, динамометри (кистьовий, становий).
-----------------------------------	--

### Література

<p>1. Артюшенко О.Ф., Стеценко А.І. Легка атлетика. – Черкаси: Вид. Вовчок О.Ю., 2006. – 424 с.  2. Ахметов Р.Ф., Максименко Г.М., Кутек Т.Б. Легка атлетика : підручник.</p>
---

Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. – 340 с.

3. Режим доступу: <http://core.ac.uk/download/pdf/42974781.pdf>

4. Євсєєв Л.Г., Павлов В.І., Дідик Т.М. Словник основних термінів та понять з теорії і методики викладання легкої атлетики: Навчальний посібник для студентів пед. університетів.-2-е вид. допрацьов. і доп. – Вінниця: ВДПУ, 2007. – 102 с.

5. Єднак В. Легка атлетика. (частина І). Навчально-методичний посібник для студентів І курсу факультету фізичного виховання. – Тернопіль: СМТ «Тайп», 2018, – 124 с.

6. Єднак В. Легка атлетика. (частина ІІ). Навчально-методичний посібник для студентів І курсу факультету фізичного виховання. – Тернопіль: ТНПУ, 2017. – 109 с

7. Правила змагань з легкої атлетики (2020-2022 рр.). Режим доступу: [http://statistics.uaf.org.ua/books/iaaf\\_rules\\_2020-2022ua.html](http://statistics.uaf.org.ua/books/iaaf_rules_2020-2022ua.html)

8. 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, 2016. – 181 с.

9. Бобровник В. І., Совенко С. П., Колот А. В. Легка атлетика: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. К.: Логос, 2019.

#### Додаткова

10. Легка атлетика: підручник / Аврутин С. Ю., Артюшенко А. Ф., Беца Н. Н. та ін., під заг. ред. В. И. Бобровника, С. П. Совенко, А. В. Колота]. – К.: Логос, 2017. – 759 с.

11. Криличенко О.В. Історія розвитку та методика викладання видів легкої атлетики: навч. посіб./ О.В. Криличенко, О.І. Форостян . – К.: Олімп. лра, 2012. – 108 с.

12. Кутек Т. Б. Сучасна спортивна підготовка кваліфікованих спортсменок, які спеціалізуються в легкоатлетичних стрибках: Монографія. – Ж. : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. – 280 с.

13. Оптимізація фізичної та технічної підготовки у швидкісно-силових видах легкої атлетики : монографія / авт. кол.: Воронін Д. М. [та ін.]. ; за заг. ред. В. Конестяпіна та Я. Свища. – Львів : ЛДУФК, 2016. – 220 с.

14. Федерація легкої атлетики України: [Електронний ресурс] / Режим доступу: <https://uaf.org.ua/>

15. Федерація легкої атлетики м. Києва: [Електронний ресурс] / Режим доступу: <https://fla-kyiv.org.ua/>

16. <http://www.athletics.in.ua/>

Sports-reference: [Електронний ресурс] / Режим доступу:

<http://www.sportsreference.com/olympics/>