

Міністерство освіти і науки України
Хмельницька гуманітарно-педагогічна академія
Гуманітарний факультет
Кафедра туризму, теорії і методики фізичної культури та валеології



«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Проректор з науково-педагогічної роботи

Олександр ПОЛІЩУК

«28» серпня 2026 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Легка атлетика з методикою навчання

Галузь знань: А Освіта

Спеціальність: А4.11 Середня освіта (фізична культура)

Освітній рівень: перший (бакалаврський)

Освітній компонент: обов'язковий

Робоча програма «Легка атлетика з методикою навчання» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) освітнього рівня, за спеціальністю А4.11 Середня освіта (Фізична культура) - 12 с.

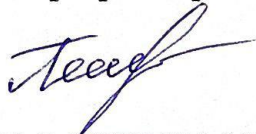
«26» серпня 2026 року

Розробник:

Квасниця Олег Михайлович, доцент кафедри туризму, теорії і методики фізичної культури та валеології, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент.

Робочу програму затверджено на засіданні кафедри туризму, теорії і методики фізичної культури та валеології Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії, протокол №1 від «26» серпня 2026 р.

Завідувач кафедри теорії і методики фізичної культури та валеології



Людмила ГУЦАЛ

Погоджено з гарантом освітньо-професійної програми «Фізична культура» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

Гарант освітньо-професійної програми



Олександр МОЗОЛЕВ

Схвалено науково-методичною радою Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії

Протокол №12 від «26» серпня 2026 р.

Голова науково-педагогічної ради



Олександр ПОЛІЩУК

Затверджено вченою радою Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії
Протокол №8 від «27» серпня 2026 р.

1. Опис навчальної дисципліни

Курс: підготовка бакалаврів	Спеціальність, освітній рівень	Характеристика навчальної дисципліни
Кількість кредитів, відповідних ECTS – 4 Змістові модулі: 2	A4.11 Середня освіта (фізична культура)	Обов'язкова Рік підготовки: 2 Семестр: 3
Види занять: 1) аудиторна робота: лекції та практичні заняття; 2) консультації; 3) самостійна робота. Тижневих годин – 4 год	Освітній рівень – перший (бакалаврський)	Загальна кількість годин 120, з них: аудиторні заняття – 60 год 3 них: лекційних – 16 год; семінарських – 4 год; практичних – 40 год; Самостійна робота – 60 год. Вид підсумкового контролю – диференційний залік
Зміст навчального матеріалу структурований за 2-ма змістовими модулями: Модуль 1. Теоретичні основи легкої атлетики Модуль 2. Методика навчання легкоатлетичним вправам		Види контролю: диференційований залік, оцінка за шкалою ECTS та за національною системою оцінювання

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета навчальної дисципліни – набуття студентами теоретичних і практичних знань, умінь, навичок викладання дисциплін легкої атлетики, які входять до програми з фізичного виховання загальноосвітніх шкіл, коледжів, середніх навчальних закладів усіх рівнів акредитації.

Основними завданнями вивчення дисципліни «Легка атлетика з методикою навчання» є:

- Формування комплексних знань про історію розвитку та сучасні дисципліни легкої атлетики.
- Доведення значення легкої атлетики у формуванні здорового способу життя молоді.
- Набуття умінь та навичок в методиці проведення практичних занять з навчання техніки бігу на короткі, середні та довгі дистанції, естафетного бігу, стрибків у довжину з розбігу, стрибків у висоту з розбігу, метання м'яча, гранати на дальність.
- Формування комплексу рухових навичок та фізичних якостей, необхідних в професійній діяльності фахівця з фізичної культури.
- Формування методичних навичок проведення занять з легкої атлетики в школі.
- Опанування практичними навичками з організації та проведення спортивно-масових змагань з легкої атлетики в школі.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:

знати :

- основи організації та методики проведення занять з легкої атлетики;
- методологічні засади розвитку рухових умінь учнів засобами легкої атлетики;
- способи навчання техніці виконання вправ з легкої атлетики;
- правила змагань з легкої атлетики.

вміти:

- аналізувати стан розвитку фізичних здібностей учнів;
- використовувати набути знання, уміння і навички навчання учнів шкіл різним дисциплінам легкої атлетики;
- проводити заняття та спортивно-масові заходи з легкої атлетики;
- надавати першу домедичну допомогу при отриманні травм.

Перелік загальних та фахових компетентностей, які формуються в процесі оволодіння цією дисципліною:

Інтегральна компетентність. Здатність комплексно розв'язувати складні професійні задачі та практичні проблеми у сфері фізичної культури та туризму як в процесі навчання, так і в процесі роботи, що передбачає застосування теорій і методів суміжних галузей наук і характеризуються комплексністю та невизначеністю умов.

Загальні компетентності (ЗК).

ЗК 3. Здатність діяти соціально, відповідально та свідомо.

ЗК 8. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК 12. Здатність планувати та керувати часом.

ЗК 13. Здатність до адаптації та дії у нестандартних ситуаціях.

Спеціальні (фахові) компетентності (СК).

СК 3. Здатність розуміння фахової термінології, здійснювати пошук, аналіз та оцінювання інформації, необхідної для вирішення педагогічних завдань та професійного вдосконалення.

СК 4. Здатність використовувати у навчально-виховному процесі спортивне обладнання, інвентар та технічні засоби навчання.

СК 7. Здатність формувати в учнів рухові уміння та навички, розвивати фізичні здібності.

СК 9. Здатність підвищувати рухову активність учнів та покращувати стан їх здоров'я.

СК 10. Здатність аналізувати особливості сприйняття та результати засвоєння учнями навчального матеріалу з метою корекції педагогічного процесу для більшої його ефективності.

СК 13. Здатність застосовувати нові технології та сучасні методики навчання у фізичному вихованні.

Перелік програмних результатів навчання, які формуються в процесі оволодіння цією дисципліною:

РН-З 3. Знати теорію та володіти методиками навчання рухових дій, формування рухових умінь і навичок, розвитку фізичних здібностей.

РН-З 4. Знати та володіти сучасними педагогічними технологіями організації занять з фізичного виховання та туризму.

РН-З 6. Знати правила техніки безпеки і санітарно-гігієнічні вимоги щодо організації процесу фізичного виховання та професійної діяльності.

РН-З 7. Знати і володіти основами комплексного контролю та оцінювання навчальних досягнень учнів, визначати помилки та шляхи їх усунення.

Уміння/навички (РН-У/Н)

РН-У/Н 2. Планувати, організовувати та проводити навчальні та тренувальні заняття, спортивно-масові й фізкультурно-оздоровчі заходи з різним контингентом учнів.

РН-У/Н 3. Контролювати, аналізувати й оцінювати рухову діяльність учнів, їх фізичну підготовленість.

РН-У/Н 4. Здійснювати навчання новим руховим діям, розвивати фізичні та особистісні якості учнів.

РН-У/Н 6. Аналізувати педагогічні процеси, психічні, емоційні й фізіологічні стани учнів під час занять фізичною культурою.

РН-У/Н 8. Здійснювати профілактику травматизму, надавати першу медичну допомогу, забезпечувати санітарно-гігієнічні вимоги охорону життя.

Комунікація (РН-К)

РН-К 3. Володіти прийомами спілкування та вміти використовувати їх у роботі з окремою особистістю і колективом, керуючись у своїй діяльності принципами толерантності, діалогу й співробітництва.

3. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Теоретичні основи легкої атлетики

Тема 1. Історія розвитку легкої атлетики у світі та Україні.

Перші відомості про легкоатлетичні змагання. Олімпійські ігри Стародавньої Греції. Відродження Олімпійських ігор сучасності. Сучасна легка атлетика. Видатні спортсмени та рекорди легкої атлетики. Видатні українські легкоатлети та їх рекорди. Найкращі сучасні легкоатлети України.

Тема 2. Характеристика дисциплін легкої атлетики. Легка атлетика - вид спорту, що поєднує такі дисципліни як: ходьба, біг, стрибки, метання і багатоборство. Один з основних і найбільш масових видів спорту. Біг на короткі дистанції (100 м, 200 м, 400 м), середні (800 м і 1500 м), довгі (5000 м і 10 000 м) і наддовгі дистанції (марафонський біг - 42 км 195 м), естафетний біг (4 x 100 м і 4 x 400 м), біг з бар'єрами (100 м - жінки, 110 м - чоловіки, 400 м - чоловіки і жінки) і біг з перешкодами 3000 м. Спортивна ходьба на 20 км (чоловіки та жінки) і 50 км (чоловіки). Стрибки: стрибок у висоту з розбігу, стрибок з жердиною, стрибок у довжину з розбігу, потрійний стрибок. Метання: спису, диску, молота. Штовхання: ядра. Багатоборство: десятиборство (чоловіки), семиборство (жінки).

Тема 3. Організація і зміст занять з легкої атлетики в школі. Особливості організації та проведення занять з легкої атлетики в Новій українській школі. Спортивний інвентар та його використання на заняттях. Міри безпеки під час проведення занять з легкої атлетики. Надання першої домедичної допомоги при отриманні травм. Правила змагань з легкої атлетики. Організація та проведення спортивно-масових заходів з легкої атлетики.

Змістовий модуль 2. Методика навчання легкоатлетичним вправам

Тема 4. Методика навчання техніки бігу на короткі дистанції. Спеціальні бігові вправи спринтерів. Техніка виконання низького старту. Стартовий розбіг. Біг з максимальною швидкістю. Біг зі зміною швидкості. Фінішування. Біг з гори та в гору. Особливості бігу на дистанції 30 м., 60 м., 100 м., 200 м., 400 м. Естафетний біг. Навчання техніки бігу на короткі дистанції. Інтервальний, ігровий та змагальний методи тренувань з бігу на короткі дистанції.

Тема 5. Методика навчання техніки бігу на середні та довгі дистанції. Спеціальні бігові вправи стаєрів. Рівномірно-перемінний біг. Кросовий рівномірний біг, перемінний біг з зміною напрямку. Повторний біг по дистанції. Техніка бігу на середні та довгі дистанції. Особливості бігу на дистанції 800 м., 1500 м., 5000 м., 10000 м. Навчання техніки бігу на середні та довгі дистанції. Безперервний та повторний методи тренувань стаєрів.

Тема 6. Методика навчання техніки виконання вертикальних і горизонтальних стрибків. Спеціальні легкоатлетичні вправи стрибунів. Техніка стрибка у довжину з місця. Техніка стрибків у довжину з розбігу. Методика навчання техніки виконання розбігу і відштовхування у стрибках у довжину та висоту. Навчання техніки приземлення у стрибках у довжину та висоту. Техніка стрибка у висоту способом «переступання». Техніка стрибка у висоту способом «перекидний». Методика навчання поєднання розбігу з відштовхуванням у стрибках у висоту.

Тема 7. Методика навчання техніки виконання легкоатлетичних метань. Спеціальні вправи для метання малого м'яча. Методика навчання техніки фінального зусилля в метанні

малого м'яча. Техніка тримання снаряда в метанні малого м'яча, спису, гранати. Методика навчання техніки утримання і випускання снаряду в метанні малого м'яча. Техніка фінального зусилля в метанні малого м'яча. Техніка розбігу в метанні малого м'яча, спису. Методика навчання кидковим крокам в метанні малого м'яча. Методика навчання поєднання розбігу з кидковими кроками в метання малого м'яча.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	Денна форма					
	усього	у тому числі				
		лекції	семінар	практика	індивід	сам.роб.
1	2	3	4	5	6	7
Змістовий модуль 1. Теоретичні основи легкої атлетики						
Тема 1. Історія розвитку легкої атлетики у світі та Україні	14	4		4		6
Тема 2. Характеристика дисциплін легкої атлетики	14	2		4		8
Тема 3. Організація і зміст занять з легкої атлетики в школі	26	4	2	8		12
Разом за змістовим модулем 1.	54	10	2	16		26
Змістовий модуль 2. Методика навчання легкоатлетичним дисциплінам						
Тема 4. Методика навчання техніки бігу на короткі дистанції	16	2		6		8
Тема 5. Методика навчання техніки бігу на середні та довгі дистанції	16	2		6		8
Тема 6. Методика навчання техніки виконання стрибків	18	2	2	6		8
Тема 7. Методика навчання техніки виконання метань	16	2		6		8
Разом за змістовим модулем 2	66	8	2	24		32
Усього годин	120	18	4	40		58

5. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Теоретичні основи легкої атлетики	2
2	Методика навчання легкоатлетичним вправам	2

6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Тема 1. Історія розвитку легкої атлетики у світі та Україні	4
2	Тема 2. Характеристика дисциплін легкої атлетики	4
3	Тема 3. Організація і зміст занять з легкої атлетики в школі	8
4	Тема 4. Методика навчання техніки бігу на короткі дистанції	6
5	Тема 5. Методика навчання техніки бігу на середні та довгі дистанції	6
6	Тема 6. Методика навчання техніки виконання горизонтальних і вертикальних стрибків	6
7	Тема 7. Методика навчання техніки виконання метань	6

7. Теми лабораторних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	-----	-----

8. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Тема 1. Історія розвитку легкої атлетики у світі та Україні	6
2	Тема 2. Характеристика дисциплін легкої атлетики	8
3	Тема 3. Організація і зміст занять з легкої атлетики в школі	12
4	Тема 4. Методика навчання техніки бігу на короткі дистанції	8
5	Тема 5. Методика навчання техніки бігу на середні та довгі дистанції	8
6	Тема 6. Методика навчання техніки виконання горизонтальних і вертикальних стрибків	8
7	Тема 7. Методика навчання техніки виконання метань	8

9. Індивідуальні завдання

10. Методи навчання

Основними методами навчання під час лекційних занять є словесно-наочні методи: пояснення, бесіда, розповідь, обговорення тощо; демонстрація слайдів, схем, малюнків, відео та аудіо матеріалів із використанням мультимедійних технічних засобів навчання. Виконання самостійної роботи студентами передбачається із використанням наступних методів навчання: самостійне критичне мислення (критично оцінювати переваги та недоліки власної роботи, визначати прогалини знань і напрями, необхідні для успішної роботи); самовизначення (вибирати свою позицію в суспільстві та професійній діяльності, усвідомити свої інтереси, і відповідно до них визначити цілі та завдання самоосвіти); самоорганізація (уміти знаходити джерела інформації й адекватні своїм можливостям форми самоосвіти, планувати, організовувати робоче місце та діяльність); самооцінка (оцінювати свої можливості, уже наявні досягнення, їх успішність і можливості практичного застосування, прогалини й обсяг того, що ще потрібно зробити); самореалізація (реалізація своїх можливостей в самоосвіті, а також досягнень самоосвіти в

практичній діяльності); самоконтроль (здатність контролювати свою діяльність щодо здобуття знань на усіх етапах, а також власну професійну діяльність).

11. Методи контролю

Методи контролю – це способи, з допомогою яких визначається результативність навчально-пізнавальної та інших видів діяльності студентів. Найдоступнішим методом контролю є планомірне цілеспрямоване й систематичне спостереження викладача за діяльністю студентів.

Педагогічні вимоги до організації контролю за навчальною діяльністю студентів:

1) індивідуальний характер контролю, що вимагає здійснення контролю за особистою навчальною роботою і поведінкою кожного студента;

2) систематичність, регулярність контролю на всіх етапах процесу навчання, поєднання його з іншими видами навчальної діяльності;

3) різноманітність форм проведення контролю, що забезпечують реалізацію навчальної і виховної функцій контролю, підвищення інтересу студентів до його проведення і результатів;

4) всебічність, яка означає, що контроль повинен охоплювати всі розділи навчальної програми, забезпечувати перевірку теоретичних знань, інтелектуальних і практичних умінь і навичок студентів;

5) об'єктивність контролю, що усуває суб'єктивні й помилкові оціночні судження і висновки викладача, які ґрунтуються на недостатньому вивченні студентів чи упередженому ставленні до деяких з них;

6) диференційований підхід, що враховує специфічні особливості кожної теми навчального предмета і окремих його розділів, а також індивідуальні якості студентів;

7) єдність вимог.

На різноманітних етапах навчання використовуються різноманітні види контролю: попередній, поточний, тематичний, підсумковий, а також форми його організації.

Попередній контроль спрямований на виявлення знань, умінь і навичок учнів з предмету чи розділу, який буде вивчатися.

Поточний контроль здійснюється в повсякденній роботі з метою перевірки засвоєння попереднього матеріалу і виявлення прогалин у знаннях студентів.

Тематичний контроль здійснюється періодично, після вивчення нової теми чи нового розділу і має на меті систематизацію знань студентів.

Підсумковий контроль проводиться в кінці семестру, навчального року.

За формами контроль поділяється на індивідуальний, груповий і фронтальний. У навчальному процесі в різноманітних поєднаннях використовуються методи усного, письмового, практичного (лабораторного), машинного контролю і самоконтролю студентів.

Усне опитування здійснюється в індивідуальній і фронтальній формах. Мета усного індивідуального контролю – виявлення викладачем знань, умінь і навичок окремих студентів. Студентові пропонується дати відповідь на загальне питання, яке в подальшому розбивається на ряд конкретних, уточнюючих. Додаткові питання при індивідуальному контролі даються при неповній відповіді студента.

Усний фронтальний контроль (опитування) вимагає серії логічно пов'язаних між собою питань за невеликим обсягом матеріалу. При фронтальному опитуванні викладач очікує від студентів чітких, лаконічних відповідей з місця. Використовується він переважно з метою повторення і закріплення навчального матеріалу на короткому проміжку часу.

Письмовий контроль, це переважно фронтальні контрольні роботи. Фронтальні контрольні роботи можуть бути розраховані на все заняття або його частину. Письмові роботи можуть пропонуватися також у формі звітів, графічних побудов, карток та ін.

Програмований або тестовий контроль – пропонується студентам з декількох варіантів можливих відповідей вибрати правильну. Переваги машинного контролю в його неупередженості. Однак, він не виявляє способу отримання результату, утруднень, типових помилок та ін.

Методи самоконтролю – уміння самостійно знаходити допущені помилки, неточності, а також спосіб усунення виявлених недоліків.

Підсумковою формою контролю з навчальної дисципліни є екзамен, який може проводитись або в усній або у письмовий формі, і до якого допускаються студенти, які успішно виконали програму навчання..

Питання іспиту

1. Типи уроків з легкої атлетики
2. Розвиток легкої атлетики у стародавній Греції.
3. Історія розвитку легкоатлетичних метань.
4. Класифікація та характеристика легкоатлетичних метань.
5. Легка атлетика на Олімпійських іграх 1896 року.
6. Легка атлетика у програмі сучасних Олімпійських ігор.
7. Досягнення українських легкоатлетів на Олімпійських іграх 2024р. в Парижу.
8. Правила змагань з бігу.
9. Класифікація та характеристика бігових видів легкої атлетики.
10. Фізичні вправи, які використовуються у підготовці легкоатлетів.
11. Історія розвитку спринтерського бігу.
12. Видатні українські бігуни на короткі дистанції.
13. Методика навчання техніки бігу на короткі дистанції.
14. Методика навчання спеціальним біговим вправам на короткі дистанції.
15. Особливості техніки естафетного бігу 4x100 м.
16. Методика навчання бігу по дистанції в спринті.
17. Спеціальні силові вправи для ніг з бігу на короткі дистанції.
18. Особливості техніки низького старту. Методика навчання бігу з низького старту.
19. Техніка фінішування в бігу на коротких дистанціях.
20. Методика навчання техніки передачі естафетної палички.
21. Історія розвитку бігу на середні дистанції.
22. Особливості техніки бігу на середні дистанції.
23. Методика навчання техніки бігу на середні дистанції по прямій.
24. Методика навчання бігу по повороту на середніх дистанціях.
25. Методика навчання техніки фінішування в бігу на середніх дистанціях.
26. Історія розвитку бігу на довгі дистанції.
27. Особливості техніки бігу на довгі дистанції.
28. Методика навчання техніки високого старту з бігу на довгі дистанції.
29. Особливості техніки кросового бігу.
30. Класифікація та характеристика легкоатлетичних стрибків
31. Техніка стрибка у довжину з місця.
32. Правила стрибків у довжину з розбігу.
33. Спеціальні вправи з техніки стрибків у довжину.
34. Методика навчання відштовхування у стрибках у довжину з розбігу.
35. Методика навчання техніки приземлення у стрибках у довжину.
36. Методика навчання техніки виконання розбігу і відштовхування у стрибках у довжину.
37. Історія розвитку стрибків у висоту.
38. Техніка стрибка у висоту способом «переступання».
39. Техніка стрибка у висоту способом «перекидний».
40. Методика навчання техніки оволодіння ритмом розбігу у стрибках у висоту.

41. Методика навчання поєднання розбігу з відштовхуванням у стрибках у висоту.
42. Вправи для махової ноги в стрибках у висоту.
43. Спеціальні вправи для метання малого м'яча.
44. Методика навчання техніки фінального зусилля в метанні малого м'яча.
45. Техніка тримання снаряда в метанні малого м'яча, спису, гранати.
46. Методика навчання техніки утримання і випускання снаряду в метанні малого м'яча.
47. Техніка фінального зусилля в метанні малого м'яча.
48. Техніка розбігу в метанні малого м'яча, спису.
49. Методика навчання кидкових кроків в метанні малого м'яча.
50. Методика навчання поєднання розбігу з кидковими кроками в метанні малого м'яча.
51. Легкоатлетичне багатоборство.
52. Правила проведення змагань з метань з легкої атлетики.
53. Суддівська колегія з легкої атлетики.
54. Організація легкоатлетичних спортивно-масових заходів.
55. Домедична допомога при отриманні травм.

12. Розподіл балів, які отримують студенти

Диференційований залік

Змістовий модуль №1			Змістовий модуль № 2				Іспит	Сума
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7		100
0-5	0-5	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10	0-40	0-100

T1, T2 ... T7 – теми змістових модулів

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для іспиту, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов’язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов’язковим повторним вивченням дисципліни

13. Методичне забезпечення

1. Навчальні підручники, посібники, методичні матеріали.
2. Лекції, програми за навчальною дисципліною.
3. План-конспекти, зразки виконання індивідуальних навчально-дослідних завдань.
4. Відео та аудіо матеріали з окремих тем та розділів, малюнки, схеми тощо.
5. Мультимедійні засоби навчання.

14. Рекомендована література

Базова

1. Адамчук В., Кульчицька І., Овчарук В., Овчарук В. Використання допоміжних засобів тренування в легкій атлетиці. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Вінниця, 2022. Вип.13 (32). С. 103-115.
2. Гацко О. В., Дерека Т. Г., Гнутова Н. П. Легкоатлетичні вправи : навч. посіб. – Київ : Київ. ун-т імені Б. Грінченка, 2017. – 217 с.
3. Гедзюк Д. О., Вовченко І. І., Чорна, М. Є. Основи методики викладання легкої атлетики. – Житомир: Вид-во ЖДУ імені І.Франка, Житомир. 2022. – 54.
4. Демидова І. В., Лелека В. М., Макух Н. І., Демидова О. В. Бігові види легкої атлетики. Частина 1 (короткі дистанції): Навчально-методичний посібник. – Миколаїв, 2016. – 61 с.
5. Демидова І. В., Лелека В. М., Решетілова Н. В. Бігові види легкої атлетики. Частина 2 (біг на витривалість): Навчально-методичний посібник. – Миколаїв, 2019. – 100 с.
6. Дубовік Р. Г., Отрошко О. В., Прохніч В. М. Особливості підготовки легкоатлетів. Методичні рекомендації з дисципліни «Легка атлетика» Для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». – Київ : НУБіП України, 2021. – 40 с.
7. Йопа Т. В. Методичні вказівки до практичних занять із навчальної дисципліни «Теорія та методика викладання легкої атлетики» для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» освітнього рівня бакалавр. – Полтава : Полтава: Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2020. – 64 с.
8. Йопа Т.В. Теорія та методика викладання легкої атлетики: курс лекцій для студентів дистанційної форми навчання спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти. – Полтава : Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2020. – 134.
9. Легка атлетика з методикою навчання [Текст]: навч.-метод. посіб. / Н. Я. Захожа, В. В. Захожий, Р. Є. Черкашин та ін. - Луцьк: Вежа-Друк, 2023. - 308 с.
10. Легка атлетика та прискорене пересування: навч. посіб. / [О. Корнієнко, О. Петрачков, В. Шемчук та ін.]. – К. : Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського, 2023. – 224 с.
11. Легка атлетика та сучасний спорт: навчально-методичний посібник/ Укладач: О.Ю. Чумаченко, Н.В. Решетілова– Миколаїв: МНУ, 2019.- 150 с.
12. Мозолєв О.М. Методичні рекомендації щодо проведення практичних занять з легкої атлетики : навч.-метод. посіб. для майбутніх фахівців спеціальності А4 «Середня освіта (фізична культура)». Хмельницький : ХГПА, 2025.- 32 с.
13. Liviu M., Ilie M., Fernando G. Determination of balance parameters as physical training factors in Athletics. Journal of Physical Education and Sport. 2018. Vol. 18, Supplement issue 5. P. 2054 – 2057.

Допоміжна

1. Адамчук В., Дідик Т., Кульчицька І., Поляк В., Квасниця О. Інноваційні підходи до викладання дисципліни теорія і методика викладання легкої атлетики на основі використання технологій дистанційного навчання. 2024. № 2.
2. Квасниця, І., Квасниця, О., Рибак, Л., Демченко Н. Інноваційні технології в легкій атлетиці: сучасні тенденції до підвищення ефективності тренувального процесу. PHYSICAL CULTURE AND SPORT: SCIENTIFIC PERSPECTIVE, 2025. 2(1), С. 158–164.
3. Квасниця О., Стойка О., Латишев М., Квасниця І. Сучасні напрямки та методи дослідження у легкій атлетиці: огляд літератури. PHYSICAL CULTURE AND SPORT: SCIENTIFIC PERSPECTIVE. 2025. №1.
4. Кульчицька, І., Дідик, Т., Поляк, В., Колос, О., Квасниця, О. Удосконалення фізичної підготовленості легкоатлетів-спринтерів в річному макроциклі. 2020.
5. Кульчицька І., Дідик Т., Квасниця О. Особливості змісту та викладання спортивно-

педагогічних дисциплін у ЗВО (на прикладі дисципліни «теорія і методика викладання легкої атлетики»). *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування*. 2025. № 2. С. 7-18.

6. Лівак П., Павлова О., Кушнір Р. Спорт та інновації: розвиток фізичної культури та здоров'я через новаторські підходи в Україні. *Академічні візії*. 2024. № 30. 1–12.

7. Хижняк А. А., Крупко Н. В. Психодіагностичне дослідження професійного становлення тренера з легкої атлетики // *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2024. № 1(173). С. 154–16

15. Інформаційні ресурси

1. https://kgpa.org.ua/?page_id=277