

Сумський державний педагогічний університет
імені А.С.Макаренка

НН інститут фізичної культури

Кафедра теорії та методики спорту



ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор НН ІФК

Михайло ЛЯННОЙ

« 01 » вересня 2023 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ЛЕГКА АТЛЕТИКА З МЕТОДКОЮ ВИКЛАДАННЯ

Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка

Спеціальність: 014 Середня освіта (Фізична культура)

Освітньо-професійна програма: Середня освіта (Фізична культура)

Спортивно-масова робота

Середня освіта (Фізична культура) Захист України

перший (бакалаврський) рівень

Мова навчання: українська

Погоджено науково-методичною комісією

НН інституту фізичної культури

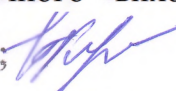
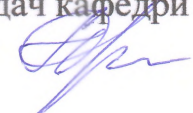
« 31 » серпня 2023 р.

Голова

Людмила МОРОЗ, к. пед. н.,
доцент

Суми –2023 р.

Розробники:

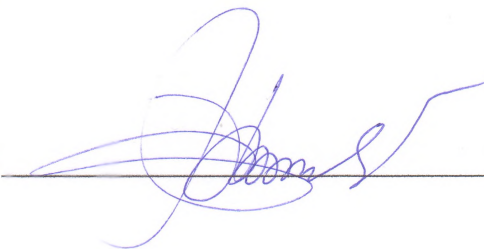
1. Ніна КУЛИК, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії та методики спорт, доцент; 
2. Наталя СКАЧЕДУБ, старший викладач кафедри теорії та методики спорту. 

Робоча програма розглянута на засіданні кафедри теорії та методики спорту _____

Протокол № 1 від "31" серпня 2023 р.

Завідувач кафедри

Діана БЕРМУДЕС, к. пед. н., доцент



Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни			
		денна форма навчання		заочна форма навчання	
Кількість кредитів – 4	Бакалавр	Обов'язкова			
		Рік підготовки:			
2-й		2-й			
Семестр					
3-й		4-й	3-й	4-й	
Лекції					
4 год.		4 год.	2 год.	2 год.	
Практичні					
22 год.		22 год.	4 год.	4 год.	
Лабораторні					
год.		год.			
Самостійна робота					
19 год.		49 год.	34 год.	69 год.	
Консультації:					
год.		год.			
Залік					
		2 год	2 год		
Загальна кількість годин – 120 год.					

1. Мета вивчення навчальної дисципліни

Мета навчальної дисципліни полягає сформувати у студентів знань, умінь і 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, необхідних для майбутньої професії та створення практичного досвіду стосовно теорії та методики обраного виду легкої атлетики

Завдання дисципліни:

1. Надання інформації про основи техніки легкоатлетичних вправ та видів легкої атлетики.
2. Основи навчання і тренування. Навчання і тренування, як частини цілого педагогічного процесу. Організація та проведення змагань.
3. Формування знань з основ теорії легкої атлетики (зміст, класифікація, загальна характеристика та ін.).
4. Засвоєння студентами основ техніки легкоатлетичних вправ.
5. Навчити студентів аналізувати техніку легкоатлетичних вправ.
6. Надання студентам теоретичних знань та практичного досвіду, щодо організації та проведення змагань з легкої атлетики.
7. Сформувати у студентів професійно-педагогічні навички для проведення уроку в школі та складання навчальної і методичної документації.
8. Надати знання у галузі планування й організації навчально-тренувальних знань з легкої атлетики.
9. Надати студентам теоретичних знань та практичного досвіду, щодо організації та проведення змагань з легкої атлетики.
10. Знати засоби запобігання травматизму під час занять легкою атлетикою.

2. Передумови для вивчення дисципліни

Анатомія людини з основами спортивної морфології; вікова фізіологія та здоров'я людини, біохімія.

3. Результати навчання за дисципліною

Формулювання результатів навчання для обов'язкових дисциплін має базуватися на результатах навчання, визначених відповідною освітньою програмою (програмних результатах навчання) та деталізувати їх. Формулювання результатів навчання мають зазначати рівень їх сформованості, наприклад, через його достатність для вирішення певного класу завдань професійної діяльності та/або подальшого навчання за освітньою програмою.

Компетентності, формування яких передбачено навчальною дисципліною:

Знання	ІК. Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми в галузях фізичної культури, педагогіки й методики середньої освіти, що передбачає застосування теорій та методів освітніх наук, і характеризується комплексністю та невизначеністю педагогічних умов організації освітнього процесу у закладах загальної середньої освіти.	ФК 8. Здоров'язбережувальна компетентність як здатність: організувати безпечне освітнє середовище, використовувати здоров'язбережувальні технології під час освітнього процесу; здійснювати профілактично - просвітницьку роботу з учнями та іншими учасниками освітнього процесу щодо безпеки життєдіяльності, санітарії та гігієни на уроках «Фізичної культури», позанавчальних формах проведення занять; формувати в учнів культуру здорового та безпечного життя; зберігати особисте фізичне та психічне здоров'я під час професійної діяльності; надавати домедичну допомогу учасникам освітнього процесу.
Уміння	ФК 2. Предметно-методична компетентність як здатність: моделювати зміст навчання з «Фізичної культури» відповідно до обов'язкових результатів навчання учнів; формувати та розвивати в учнів ключові компетентності та уміння, спільні для всіх компетентностей; здійснювати інтегроване навчання учнів; добирати і використовувати сучасні та ефективні методики і технології навчання, виховання і фізичного розвитку учнів; розвивати в учнів критичне мислення; здійснювати оцінювання та моніторинг результатів навчання учнів з «Фізичної культури» на засадах	ПРН 2. Знати теоретико-методичні основи фізичної

	<p>компетентнісного підходу; формувати ціннісне ставлення в учнів.</p> <p>ФК 11. Організаційна компетентність як здатність: організувати процес навчання, виховання і розвитку учнів; організувати різні види і форми навчальної та пізнавальної діяльності учнів у відповідності до нормативних вимог, правил і рекомендацій.</p> <p>ФК 12. Оцінювально-аналітична компетентність як здатність: здійснювати оцінювання результатів навчання учнів; аналізувати результати навчання учнів; забезпечувати самооцінювання та взаємооцінювання результатів навчання учнів з «Фізичної культури».</p> <p>ПРН 8. Вміти організувати процес фізичного виховання відповідно Державного стандарту базової загальної середньої освіти, моделювати адекватні засоби та форми занять з учнівською молоддю відповідно до вікових, статевих, морфофункціональних показників учнів, мотивації і рівня їх підготовленості, індивідуальних потреб, можливостей, здібностей та інтересів, проектувати оптимальні методики навчально-виховної, фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями в умовах закладах середньої та фахової передвищої освіти (у тому числі й з відхиленнями стану здоров'я).</p>	<p>культури, технології здоров'язбереження, методики розвитку рухових умінь і навичок та фізичних якостей, гігієнічні основи діяльності у сфері фізичної культури.</p> <p>ПРН 12. Володіти педагогічними, психологічними, біомеханічними, медико-біологічними, фізкультурно-оздоровчими та інформаційними технологіями у сфері фізичної культури.</p> <p>ПРН 13. Вміти використовувати спеціальне обладнання, інвентар та спортивні споруди для організації освітнього процесу.</p> <p>ПРН 15. Складати та реалізувати програми кондиційного тренування, організувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи у закладах освіти.</p> <p>ПРН 18. Здатність здійснювати організацію діяльності населення з використанням різних видів та форм рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.</p>
<p>Комунікація:</p>	<p>ЗК 4 Здатність до міжособистісної взаємодії, роботи в команді, спілкування з представниками інших професійних груп різного рівня (соціальна компетентність).</p>	
<p>Автономія та відповідальність</p>	<p>ПРН 7. Здатність здійснювати профілактику травматизму, забезпечувати охорону життя і здоров'я дітей та підлітків, техніку безпеки при проведенні навчальних занять у аудиторії, спортивній залі, спортивному майданчику.</p>	

Критерії оцінювання результатів навчання

Кількість балів	Критерії оцінювання навчальних досягнень студента
90 – 100	«Відмінно» – навчальна діяльність високої якості. Теоретичний і практичний курс освоєно повністю. Всі теоретичні та практичні завдання програми виконані на максимальний бал.
82 – 89	«Дуже добре» – навчальна діяльність високої якості. Більшість теоретичних та практичних завдань програми виконані на максимальний бал.
74 – 81	«Добре» – навчальна діяльність якісна та відповідає більшості вимог. Деякі практичні навички сформовані недостатньо.
64 – 73	«Задовільно» – навчальна діяльність якісна та відповідає основним вимогам програми. Практичні навички сформовані недостатньо.
60 – 63	«Посередньо» – навчальна діяльність не відповідає більшості вимог, набуті мінімальні практичні навички, навчальні завдання, передбачені програмою або не виконані, або виконані на дуже низькому рівні.
35-59	«Незадовільно» (з можливістю перездачі) – навчальна діяльність низької якості. Теоретичний курс освоєний частково, більшість передбачених навчальною програмою завдань не виконано. При додатковій роботі можливе підвищення якості оволодіння навчальною дисципліною.
1 – 34	«Незадовільно» (без можливості перездачі) – навчальна діяльність низької якості та не відповідає вимогам. Теоретичний зміст курсу не освоєно, практичні навички не сформовані.

Розподіл балів

Поточний контроль																Разо м	Сум а	
Розділ 1							Розділ 2							Розділ 3				
Т 1. 1	Т 1. 2	Т 1. 3	Т 1. 4	Т 1. 5	Т 1. 6	Т 1. 7	Т 2. 1	Т 2. 2	Т 2. 3	Т 2. 4	Т 2. 5	Т 2. 6	Т 2. 7	Т 3. 1	Т 3. 2	Т 3. 3	70	100
2	2	4	4	6	6	4	2	2	6	4	6	4	4	6	4	4		
Контроль самостійної роботи																30		
1	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2			

*Т 1.1, Т 1.2 ... Т 2.4, Т.3.4 – теми розділів.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
		для екзамену, заліку, курсового проекту (роботи), практики
90 – 100	A	Відмінно
82 – 89	B	Добре
74 – 81	C	
64 – 73	D	Задовільно
60 – 63	E	
35-59	FX	
1 – 34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

5. Засоби діагностики результатів навчання

Засоби оцінювання та методами демонстрування результатів навчання є: залік, завдання для поточного контролю (контрольне тестування), підсумковий контроль (питання-завдання).

6. Програма навчальної дисципліни

7.1. Інформаційний зміст навчальної дисципліни

РОЗДІЛ 1. БІГОВІ ВИДИ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ.

Тема 1.1. Основи навчання і тренування як частина педагогічного процесу (лекція).

Тема 1.2. Організація та проведення змагань з легкої атлетики (лекція).

Тема 1.3. Основи техніки бігу (короткі дистанції).

Тема 1.4. Основи техніки бігу (середні і довгі дистанції).

Тема 1.5. Естафетний біг (4x400 м).

Тема 1.6. Бар'єрний біг.

Тема 1.7. Кросовий біг.

РОЗДІЛ 2 ТЕХНІЧНІ ВИДИ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ.

Тема 2.1. Методика підвищення спортивно-технічної підготовленості учнів у бігу, стрибках і метання (лекція).

Тема 2.2. Урок легкої атлетики, урок як основна форма легкої атлетики (лекція).

Тема 2.3. Основи техніки легкоатлетичних стрибків (стрибок в довжину).

Тема 2.4. Основи техніки потрійного стрибка.

Тема 2.5. Основи техніки стрибок у висоту.

Тема 2.6. Основи техніки метання (спису).

Тема 2.7. Основи техніки штовхання ядра.

РОЗДІЛ 3. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ.

Тема 3.1. Організація і проведення змагань з легкої атлетики.

Тема 3.2. Розвиток сили, швидкості.

Тема 3.3. Розвиток витривалості та координаційних здібностей.

7.2. Структура та обсяг навчальної дисципліни

Назви розділів і тем	Кількість годин											
	Денна форма					Заочна форма						
	Усього	у тому числі				Усього	у тому числі					
		Лекції	Практ.	Лабор.	Конс.		Самост.р	Лекції	Практ.	Лабор.	Конс.	Самост. Робота
РОЗДІЛ 1. ОСНОВИ БІГОВИХ ВИДІВ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ												
Тема 1.1. Основи навчання і тренування як частина педагогічного процесу.	3	2				1	2	1				1
Тема 1.2. Організація та проведення змагань з легкої атлетики.	3	2				1	2	1				1
Тема 1.3. Удосконалення методики навчання бігу на короткі дистанції. Розвиток фізичних якостей швидкості, спритності.	8		4			4	9		1			8
Тема 1.4. Удосконалення методики навчання техніки бігу на середні дистанції. Розвиток фізичних якостей витривалості.	8		4			4	9		1			8
Тема 1.5. Навчання техніці естафетного бігу (4x400 м).	6		4			2	8,5		0,5			8

Тема 1.6. Бар'єрний біг. Розвиток фізичних якостей спритності, гнучкості, швидкості.	8		4			4	9		1			8
Тема 1.7. Кросовий біг. Розвиток фізичних якостей витривалості.	9		6			3	5,5		0,5			5
Всього I семестр	45	4	22			19	45	2	4			39
РОЗДІЛ 3. ТЕХНІЧНІ ВИДИ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ.												
Тема 2.1. Методика підвищення спортивно-технічної підготовки учнів у бігу, стрибках і метання.	3	2				1	5	1				4
Тема 2.2. Урок легкої атлетики, урок як основна форма легкої атлетики.	4	2				2	5	1				4
Тема 2.3. Основи техніки стрибка в довжину («зігнувши ноги», «прогнувшись», «ножиці»).	12		4			8	10,5		0,5			10
Тема 2.4. Основи техніки потрійного стрибка.	10		2			8	10,5		0,5			10
Тема 2.5. Основи техніки стрибка у висоту і стрибок з жердиною.	10		2			8	10,5		0,5			10

Тема 2.6. Основи техніки метання списа.	12		4			8	11		1			10
Тема 2.7. Основи техніки штовхання ядра.	10		4			6	9		1			8
РОЗДІЛ 3. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ.												
Тема 3.1. Організація та проведення змагань з урахуванням специфіки обраного виду легкої атлетики.	6		2			4	5,5		0,5			5
Тема 3.2. Розвиток сили, швидкості.	4		2			2	4					4
Тема 3.3. Розвиток витривалості та координаційних здібностей.	4		2			2	4					4
Всього семестр II	75	4	22			49	75	2	4			69
Усього годин	120	8	44	-	-	68	120	4	8	-		108

Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
РОЗДІЛ 1. БІГОВІ ВИДИ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ.			
1.	Тема 1.3. Удосконалення методики навчання бігу на короткі дистанції. Розвиток фізичних якостей швидкості, спритності.	4	1
2.	Тема 1.4. Удосконалення методика навчання техніки бігу на середні дистанції. Розвиток фізичних якостей витривалості.	4	1
3.	Тема 1.5. Навчання техніці естафетного бігу (4x400 м).	4	0,5
4.	Тема 1.6. Бар'єрний біг. Розвиток фізичних якостей спритності, гнучкості, швидкості.	4	1
5.	Тема 1.7. Кросовий біг. Розвиток фізичних якостей витривалості.	6	0,5
Всього I семестр		22	4
РОЗДІЛ 2. ТЕХНІЧНІ ВИДИ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ.			
6.	Тема 2.3. Основи техніки стрибка в довжину («зігнувши ноги», «прогнувшись», «ножиці»).	4	1
7.	Тема 2.4. Основи техніки потрійного стрибка.	2	0,5
8.	Тема 2.5. Основи техніки стрибка у висоту і стрибок з жердиною.	2	0,5
9.	Тема 2.6. Основи техніки метання списа.	4	1
10.	Тема 2.7. Основи техніки штовхання ядра.	4	1
РОЗДІЛ 3. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ.			
11.	Тема 3.1. Організація та проведення змагань з урахуванням специфіки обраного виду легкої атлетики.	2	1
12.	Тема 3.2. Розвиток сили, швидкості.	2	
13.	Тема 3.3. Розвиток витривалості та координаційних здібностей.	2	
Всього II семестр		22	4
Всього разом годин		44	8

Нормативи спортивно-технічної підготовленості

Види	Чоловіки			Жінки		
	Е-Д	С-В	А	Е-Д	С-В	А
Спортивна ходьба, 1 км (хв., сек.)	6.00	5.45	5.30	7.00	6.45	6.30
Спринтерський біг, 100 м (сек.)	14.5	13.5	12.5	16.5	15.4	14.4
Спринтерський біг, 200 м (сек.)	29.5	27.2	26.0	34.0	32.5	31.0
Біг 1500 м (чол.), 800 (жін.) (хв., сек.)	5.30	5.15	5.00	3.30	3.10	3.00
Кросовий біг	Участь у першості інституту					
Естафетний біг, 4x100 м	Техніка виконання					
Бар'єрний біг	Техніка виконання					
Стрибок у довжину	4.60	4.90	5.20	3.60	3.90	4.20
Стрибок у висоту «переступання» (см)	130	135	140	110	115	120
Метання малого м'яча (м)	45	50	55	30	35	40
Метання спису (м)	25	30	35	15	20	25
Штовхання ядра (м)	8	9	10	6	7	8
Юнацьке чотириборство (очки)	160	190	220	160	190	220

Контрольні питання до поточного та семестрового контролю

Історія розвитку, класифікація та характеристика легкоатлетичних вправ.

1. Дайте визначення основним видам легкої атлетики.
2. Охарактеризуйте визначені види легкої атлетики.
3. Дайте коротку характеристику історії розвитку стародавньої легкої атлетики.
4. Якими подіями знаменується початок історії розвитку сучасної легкої атлетики?
5. Назвіть легкоатлетів, які протягом своєї кар'єри завоювали найбільшу кількість олімпійських нагород?
6. З якого року програма з легкої атлетики на Олімпійських іграх почала нараховувати 47 дисциплін?
7. Дайте коротку характеристику виступів українських легкоатлетів на Олімпійських іграх.
8. Скільки золотих, срібних та бронзових медалей було завойовано українськими легкоатлетами на Олімпійських іграх за часи незалежності?
9. Хто з легкоатлетів України є діючими рекордсменами Світу?

Аналіз техніки легкоатлетичних вправ та її обґрунтування.

1. Дайте характеристику класифікації легкоатлетичних вправ.
2. Проведіть аналіз техніки спортивної ходьби.
3. Проведіть аналіз техніки бігу на короткі дистанції.
4. Проведіть аналіз техніки бігу на середні дистанції.
5. Проведіть аналіз техніки бігу на довгі дистанції.
6. Проведіть аналіз техніки бар'єрного бігу 100м і 110 м.
7. Проведіть аналіз техніки бар'єрного бігу 400м .
8. Проведіть аналіз техніки стрибка у довжину.
9. Проведіть аналіз техніки стрибка у висоту.
10. Проведіть аналіз техніки метання спису.

11. Проведіть аналіз техніки штовхання ядра.

Методика навчання техніки легкоатлетичних вправ.

1. Методика навчання техніки спортивній ходьби.
2. Методика навчання техніки бігу на короткі дистанції.
3. Методика навчання техніки бігу на середні дистанції.
4. Методика навчання техніки бігу на довгі дистанції.
5. Методика навчання техніки бар'єрного бігу 100м і 110 м.
6. Які особливості методики навчання легкоатлетичним багатоборством ?
7. Які завдання слід вирішувати при навчанні любому з видів легкоатлетики?

Розвиток фізичних якостей засобами легкої атлетики.

1. Сила це - .?.
2. Що можна віднести до силових якостей.
3. Які основні завдання силової підготовки для легкоатлета.
4. Силу підготовку легкоатлета можна розділити на ...?
5. Назвіть методи розвитку сили.
6. Швидкість це - ?
7. Основні методи розвитку швидкості у легкоатлетів?
8. Що можна віднести до засобів розвитку швидкості у легкій атлетиці.
9. Витривалість це - ?
10. Назвіть види витривалості, які є у легкоатлетів.
11. Назвіть основні завдання розвитку витривалості легкоатлета.
12. Спритність це - ?...
13. Вкажіть основні завдання розвитку спритності.
14. Які методи розвитку спритності використовують на заняттях легкоатлетичними вправами?

15. Гнучкість це - ?

16. До засобів розвитку гнучкості відносяться, (перерахуйте)? ...

Організація і суддівство змагань.

1. Особливості проведення змагань з спортивної ходьби? (календар, положення, суддівська колегія)?

2. Особливості проведення змагань з бігу? (календар, положення, суддівська колегія)?

3. Особливості проведення змагань з технічних видів легкої атлетики (стрибки довжину)? (календар, положення, суддівська колегія)?

4. Особливості проведення змагань з технічних видів легкої атлетики (стрибки висоту)? (календар, положення, суддівська колегія)?

5. Особливості проведення змагань з технічних видів легкої атлетики (види метання)? (календар, положення, суддівська колегія)?

8. Рекомендовані джерела інформації

Основні:

1. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. Легка атлетика: підручник. К. : ЖДУ імені І. Франка, 2010. 320 с.

2. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика: Теорія і методика викладання: навч. посіб. Черкаси: Брама-Україна, 2008. 632 с.

3. Гогін О. В. Легка атлетика: навч. посіб. Харків : ОВС, 2010. 395 с.

4. Горбенко В.П., Степаненко Д.І., Новіков В.П. Теорія та методика легкої атлетики: навчальний посібник. Дніпропетровськ.: 2014. 267с.

5. 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 / Бобровник В. І., Совенко С. П., Колот А. В. К.: Логос, 2019. 192 с.

6. Легка атлетика: учебник / Аврутин С. Ю., Артюшенко А. Ф., Беца Н. Н. и др.; под. общ. ред. Бобровника В. И., Совенко С. П., Колота А. В. К.: 2017. 759 с.

7. Ялович В. Т., Сергієнко В.М. Теорія і методика вивчення видів легкої атлетики в школі (Біг. Стрибки. Метання): навч. посіб. Луцьк : РВВ Вежа Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 2006. 228 с.

8. Sytnik S., Bilotserkivska Y., Kozeluk Y., Skachedub N., Lapytskyi, V., Mishchenko O. (2021). Development of volitional qualities and improvement of psycho-emotional state of higher education students in the process of pentathlon. *Laplage in Journal*, 7(3A), p.334-339.

Додаткові:

1. Бурла А. О., Лянной М. О., Бурла О. А., Кравченко І. М., Іваній І.В., Скачедуб Н. М. Особливості підготовки жінок у легкоатлетичному семиборстві : монографія. Суми : Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка, 2023. 358 с.

https://repository.sspu.edu.ua/bitstream/123456789/13597/1/Osoblyvosti%20pidhovky%20zhinok_2023.pdf

2. Криличенко О. В., Форостян О. І. Історія розвитку та методика викладання видів легкої атлетики: навч. посіб. К. : Олімп. л-ра, 2012. 108 с.
3. Кулик Н. А. Корекція фізичного стану дошкільників 5–6 років з використанням елементів легкої атлетики : монографія. Суми: Суми: ФОП Цьома С. П., 2021. 248 с.
4. Кулик Н. А. Методика навчання бігових видів легкої атлетики: методичні рекомендації до практичних занять з дисципліни «Легка атлетика та методика її викладання». Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2022. 60 с.
5. Кулик Н. А. Спортивні змагання та змагальна діяльність легкоатлетів. *Легка атлетика в Україні: сьогодні і майбутнє*: матеріали II наук.-практ. конф. (м. Луцьк, 15 листопада 2022 року) / ред. В.В. Чижик, В.Я. Ковальчук Луцьк: Луцький національний технічний університет, 2022. С. 35-37.
6. Кулик Н. А. Психологічна підготовка на заняттях з легкої атлетики. *Матеріали наукової конференції за підсумками науково-дослідної і науково-методичної роботи кафедри Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка у 2020 р.* Суми. Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2021. С. 59.
7. Павленко І.О. Сидоренко О.Р. Скачедуб Н.М. Психологічна підготовка легкоатлетів до змагального періоду в умовах сучасного спорту. *Педагогічні науки : теорія, історія, інноваційні технології* : наук. журнал, /голов. ред. А.А. Сбруєва. Суми : Вид-во СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2022.
8. Платонов В. М., Булатова М. М. Фізична підготовка спортсмена. К. : Олімпійська література. 1995. 320 с.
9. Присяжнюк Д. С. Теорія і методика легкої атлетики. Вінниця : друк. лаб. ВДПУ ім. М. Коцюбинського, 2006. 126 с.

10. Присяжнюк Д. С., Євсєєв Л. Г., Дідик Т. М. Засоби навчання в легкій атлетиці : навч. посіб. 2 вид. перероб. і доопр. Вінниця : ВДПУ, 2011. 149 с.
11. Радько А. Кулик Н. Комплексний контроль фізичної підготовки кваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються у спортивній ходьбі. *Актуальні питання підготовки спортсменів в олімпійських і не олімпійських видах спорту* : матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції : / відповід. ред.. Д.В. Бермудес. Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2021. С. 131-135.
12. Рубцов Є. Кулик Н. Вплив факторів, які впливають на змагальну діяльність легкоатлетів. *Актуальні питання підготовки спортсменів в олімпійських і не олімпійських видах спорту* : матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції : / відповід. ред.. Д.В. Бермудес. Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2021. С. 139-143.
13. Рубцов Єгор, Кулик Ніна Змагальна діяльність спортсменів легкоатлетів. *Цифрові технології в процесі підготовки спортсменів в умовах формального і неформального навчання* : матеріали I міжнародної науково-практичної конференції : / відповід. ред. Д.В. Бермудес. Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2021. С. 118-120.
14. Удовиченко Я. Кулик Н. Розвиток сили у юних легкоатлетів у штовханні ядра на базовому етапі підготовки. *Актуальні питання підготовки спортсменів в олімпійських і не олімпійських видах спорту* : матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції : / відповід. ред.. Д.В. Бермудес. Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2021. С. 174-179.
15. Удовиченко Ярослав, Кулик Ніна Використання мультимедійних технологій у процесі підготовки юних легкоатлетів у штовханні ядра на етапі базової підготовки. *Цифрові технології в процесі підготовки спортсменів в умовах формального і неформального навчання* : матеріали I міжнародної науково-практичної конференції : / відповід. ред.. Д.В. Бермудес. Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2021. С. 54-56.

16. Шиян Б. М., Папуша В. Г. Методика викладання спортивно-педагогічних дисциплін у вищих навчальних закладах фізичного виховання і спорту: навчальний посібник. Харків : ОВС, 2005. 208 с.

17. Яковлів В.Л. Спортивна орієнтація юних легкоатлетів на етапі початкової підготовки. Вінниця: Планер, 2006. 148 с.

Інформаційні ресурси

1. <http://uaf.org.ua/>
2. <http://www.athletics.in.ua/>

Періодичні видання тематичних журналів.

9. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна

Програмне забезпечення: комп'ютер, наукова, методична і спеціалізована література. Конспекти лекцій за темами дисципліни. Мультимедійні презентації лекцій (схеми, малюнки, таблиці). Фото і відео матеріали для демонстрації на лекційних і практичних заняттях, методичні рекомендації.

Спортивний інвентар: стартові колодки, естафетні палиці, м'ячики для метання, бар'єри, спис, ядро, диск, секундомір, рулетка, метболи (м'ячі), отягощителі, експандер, каремати, скакалки, гантелі, штанга, фото та відео легкоатлетичних вправ.