

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ
УКРАЇНИ
ВІДОКРЕМЛЕНИЙ СТРУКТУРНИЙ ПІДРОЗДІЛ
«ОЛІМПІЙСЬКИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ ІМЕНІ ІВАНА ПІДДУБНОГО
НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ»

СХВАЛЕНО

на засіданні циклової комісії, циклу
дисциплін, що формують загальні
компетентності
від 27 серпня 2025 року
протокол №1
Голова Циклової комісії

_____ М.А.ЗОСИНА

ЗАТВЕРДЖЕНО

рішенням Методичної ради
від 28 серпня 2025 року
протокол №1
Голова Методичної ради

_____ А.І. ДИМУЦЬКА
28 серпня 2025 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

НД. СК 6 **ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА
ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ**

Спеціальність: А7 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ
Освітньо-професійна програма ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ
Освітньо-професійний ступінь ФАХОВИЙ МОЛОДШИЙ БАКАЛАВР

Розробник:
ДИМУЦЬКА АНЖЕЛА ІГОРІВНА,
спеціаліст ВИЩОЇ категорії
Викладача-методист, кандидат педагогічних наук

Київ

І. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Спеціальність, освітньо-професійний ступінь, кваліфікація	Характеристика навчальної дисципліни
Кількість кредитів – 3	Спеціальність A7 «Фізична культура і спорт»	нормативна
Загальна кількість годин – 90	Освітньо-професійний ступінь «Фаховий молодший бакалавр»	Рік підготовки: 1 Семестр: 1
Тижневих годин: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 2	Кваліфікація «Інструктор-методист з фізичної культури і спорту»	Лекцій- 4 год.
		Семінари – 4 год
		Практичних занять: 44 год.
		Самостійної роботи: 42 год.
		Вид контролю: залік

ІІ. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Мета курсу: є оволодіння здобувачами освіти теоретичним матеріалом, практичними вміннями і навичками організації і проведення занять з легкої атлетики та забезпечення професійної підготовки здобувачів до педагогічної діяльності, формування теоретичних знань, практичних навичок і вмінь для практичної діяльності з легкої атлетики.

Завдання курсу:

- формування комплексних знань, умінь та навичок з легкої атлетики;
- формування професійних умінь учителя фізичної культури;
- формування організаційних здібностей до проведення занять з легкої атлетики;
- уміння дотримуватись встановлених норм і правил безпечного проведення занять;
- навчити застосовувати одержані знання для пропагування легкої атлетики як корисної фізичної вправи та масового виду оздоровлення²

ІІІ. ПЕРЕЛІК КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ВИПУСКНИКА ВІДПОВІДНО ДО СТАНДАРТУ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ

Інтегральна компетентність	Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.
Загальні компетентності	Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями. Здатність працювати в команді. Здатність планувати та управляти часом.

	діть застосовувати знання у практичних ситуаціях.
Спеціальні (фахові, предметні) компетентності	Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар. Здатність до безперервного професійного розвитку.

Деталізація компетентностей відповідно до дескрипторів НРК та визначених Стандартом компетентностей у формі «Матриці компетентностей»

№ п/п	Класифікація компетентностей за НРК	Знання	Уміння	Комунікація	Автономія та відповідальність
1	2	3	4	5	6
I Загальні компетентності:					
1	Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями	+			+
2	Здатність працювати в команді	+	+	+	+
3	Здатність планувати та управляти часом	+	+	+	+
4	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях	+	+	+	+
II Спеціальні (фахові) компетентності					
1	Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення	+	+	+	+
2	Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини	+	+	+	+
3	Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми	+	+	+	+
4	Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар	+	+	+	+
5	Здатність до безперервного професійного розвитку	+	+	+	+

IV. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

По закінченню вивчення навчального курсу з даної дисципліни здобувачі фахової освіти

Повинні знати:

- Історію розвитку, класифікацію та сучасний стан легкої атлетики;
- Значення та місце легкої атлетики у сфері фізичного виховання та спорту;

- Методику навчання легкоатлетичних (програмних) видів;
- Основи техніки видів легкої атлетики;
- основні правила легкоатлетичних змагань;
- Види документації та суддівство змагань;
- Засоби запобігання травматизму.

Повинні вмiти:

- Правильно навчати техніці виконання легкоатлетичних вправ;
- Методично правильно провести навчання основних видів легкої атлетики;
- Організувати суддівство змагань;
- Організувати і провести змагання;
- Запобігати перенавантаженню і травматизму;

V. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назви змістових модулів	Кількість годин			
	Усього	Лекції	Семинари/п рактичні	Самостіна робота
Змістовий модуль 1.				
Методика навчання біговим видам спорту	44	2	22	20
Змістовий модуль 2.				
Методика навчання стрибкам та метанням	46	2	22	22
<i>Усього годин</i>	90	4	44	42

VI. ТЕМИ ЛЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
Змістовий модуль 1.		
1	Історія розвитку легкої атлетики та класифікація видів легкої атлетики. Ознайомлення з методикою проведення загально розвиваючих вправ (ЗРВ) та спеціально бігових вправ (СБВ) в легкій атлетиці.	2
Змістовий модуль 2.		
2	Ознайомлення з технікою і методикою метання м'ячів, стрибків у довжину та стрибків у висоту. Організація та методика суддівства з легкої атлетики	2
<i>Усього годин</i>		4

VII. ТЕМИ СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ

- не передбачено навчальним планом.

VIII. ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
I модуль		
1	Ознайомлення з методикою проведення загально розвиваючих вправ (ЗРВ) та спеціально бігових вправ (СБВ) в легкій атлетиці.	4
2	Ознайомлення з технікою легкоатлетичного бігу.	4

	Методика оволодіння технікою низького старту.	
3	Оволодіння технікою стартового розгону. Оволодіння технікою бігу на короткі дистанції та технікою фінішування.	4
4	Ознайомлення з технікою бігу на середні дистанції. Оволодіння технікою, бігу по дистанції, бігу по віражу, фінішування.	4
5	Особливості техніки кросового бігу. Методика навчання бігу на середні дистанції.	4
6	Захист рефератів, Модульний контроль	2
	Усього	22
II модуль		
1	Ознайомлення з технікою естафетного бігу, технікою передачі естафетної палички	4
2	Особливості методики навчання естафетному бігу. Особливості бігу в «коридорі».	4
3	Ознайомлення з технікою та методикою метання м'яча з місця та з розбігу на дальність	4
4	Ознайомлення з технікою та методикою стрибків у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги»	4
5	Ознайомлення з технікою та методикою стрибків у висоту способом «переступання»	4
6	Захист рефератів, Модульний контроль	2
	Усього	22
	РАЗОМ	44

IX. ТЕМИ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
Змістовий модуль 1.		
1	Методика навчання бігу на короткі дистанції	6
2	Методика навчання бігу на середні дистанції	6
3	Методика навчання бігу на довгі дистанції	6
	Усього	18
Змістовий модуль 2.		
1	Методика навчання метання м'яча	8
2	Методика навчання стрибкам у висоту	8
3	Методика навчання стрибкам у довжину	10
	Усього	26
	РАЗОМ	42

X. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

I. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності

1) За джерелом інформації:

•*Словесні*: лекція (традиційна, проблемна, лекція-прес-конференція) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (PowerPoint – Презентація), семінари, пояснення, розповідь, бесіда.

•*Наочні*: спостереження, ілюстрація, демонстрація.

•*Практичні*: вправи.

2) **За логікою передачі і сприймання навчальної інформації:** індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.

3) **За ступенем самостійності мислення:** репродуктивні, пошукові, дослідницькі.

4) **За ступенем керування навчальною діяльністю:** під керівництвом викладача; самостійна робота студентів: з книгою; виконання індивідуальних навчальних проєктів.

II. Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності:

Методи стимулювання інтересу до навчання: навчальні дискусії; створення ситуації пізнавальної новизни; створення ситуацій зацікавленості (метод цікавих аналогій тощо).

XI. МЕТОДИ КОНТРОЛЮ

Методи усного контролю: індивідуальне опитування, фронтальне опитування, співбесіда, іспит.

Методи письмового контролю: модульне письмове тестування; підсумкове письмове тестування, реферат.

Методи самоконтролю: уміння самостійно оцінювати свої знання, самоаналіз.

XII. ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Бали	Усна відповідь	Самостійна робота	Експрес тести
2-3	студент не володіє основною програмною літературою і не вміє грамотно використовувати наукову термінологію; не може достатньо повно і правильно відповісти на поставлені питання; допускає грубі принципові помилки при викладі матеріалу.	письмове анотування питань, що виносяться на самостійне опрацювання	45-46% правильних відповідей
3,5-5	має достатній обсяг знань в рамках освітнього стандарту, але допускає помилки при його викладі своїми словами; студенту важко підтвердити відповідь конкретними прикладами; слабо відповідає на додаткові питання; виявляє здатність під керівництвом викладача; виправляти погрішності, допущені у відповіді, вирішувати типові задачі, орієнтуватися в базових теоріях дисципліни	виокремлення головних і другорядних питань, складання логічних схем	57-67% правильних відповідей
5,5-7	без особливих утруднень відповідає на питання; викладає матеріал з використанням необхідної наукової термінології, не допускаючи серйозних помилок; легко усуваються окремі неточності з допомогою навідних запитань; вміє застосовувати отримані знання на практиці для вирішення навчальних завдань	опрацювання не менш трьох літературних джерел з аналізом і власними висновками	68-78% правильних відповідей
7,5-8	виявляє засвоєння всього обсягу програмного матеріалу поточного та попередніх занять; вміє	підготовка доповіді, або	79-89% правильних

	виділяти в ньому головні положення і осмислено застосовувати отримані знання на практиці; не допускає помилок при відтворенні матеріалу; чітко відповідає на питання відтворюючого характеру.	захист реферату з опрацюванням не менш шести літературних джерел	відповідей
8,5-10	глибоко вивчив основний навчальний матеріал і додаткову літературу з теми поточного та попередніх занять; послідовно і логічно правильно уміє викладати матеріал, використовуючи при відповіді приклади, ілюструючи основні теоретичні положення; вичерпно відповідає на поставлені видозмінені питання, які не мають прямої відповіді в підручнику, із залученням знань інших дисциплін; уміє надавати аргументоване обґрунтування зв'язку досліджуваних питань з іншими розділами дисципліни; розбирається в складних наукових проблемах, вирішує нестандартні завдання, уміє вести діалог з викладачем.	створення мультимедійних презентацій з певної теми, підготовка кросвордів з даної теми.	90-100% правильних відповідей

До **2-х балів** ставиться студентові, який робить вдалі доповнення протягом практичних занять з певної теми модуля, виправляє неточності, однак при цьому індивідуально не виступає з окремих питань.

ХІІІ. ФОРМА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ УСПІШНОСТІ НАВЧАННЯ.

Диференційований залік

Диференційований залік проводиться на останньому занятті модуля. Тривалість заліку не повинна перевищувати двох академічних годин.

ХІV. СХЕМА НАРАХУВАННЯ ТА РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ ЗДОБУВАЧІ ОСВІТИ

№	Вид діяльності	Кількість балів за одиницю	Кількість одиниць до розрахунку	Всього
1	Тематична атестація	10	2	20
2	Виконання завдання з самостійної	5	5	25
3	Модульний контроль	25	1	25
4	Реферат (тези)	10	1	10
5	Конспект лекцій	10	2	20
Максимальна кількість балів для заліку				100

ХV. ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ

Сума балів за всі види навчальної діяльності	ЄКТС	Оцінка за національною шкалою	
		<i>для ІСПИТУ</i>	<i>для ЗАЛІКУ</i>
90 – 100	A	відмінно	зараховано
81 – 89	B	добре	

75 – 80	C	задовільно	
70– 74	D		
60 – 69	E		
35 – 59	FX	незадовільно	не зараховано
0 – 34	F		

XVI. ПИТАННЯ (ЗАВДАННЯ) ДЛЯ ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

1. Історія розвитку спринтерського бігу.
2. Історія розвитку легкоатлетичних метань.
3. Історія виникнення легкоатлетичних вправ.
4. Зародження легкої атлетики і перші легкоатлетичні організації.
5. Виступ українських легкоатлетів на XXII Олімпійських Іграх в Москві (1980р.).
6. Основні принципи підготовки легкоатлетів.
7. Місце та значення легкої атлетики в сучасній системі фізичного виховання.
8. Фізіологічний вплив легкоатлетичних вправ на організм людини.
9. Історія розвитку бігу на середні дистанції.
10. Історія розвитку стрибків у висоту
11. Історія розвитку бігу на короткі дистанції
12. Історія розвитку естафетного бігу.
13. Історія розвитку стрибків у довжину.
14. Історія розвитку легкоатлетичних метань.
15. Легкоатлетичні організації в Росії та в Україні.
16. Досягнення українських легкоатлетів на Олімпійських іграх в Афінах.
17. Розвиток легкої атлетики після жовтневої революції.
18. Розвиток легкоатлетичного спорту у передвоєнні роки (1937-1940).
19. Розвиток легкоатлетичного спорту у післявоєнний період (1945-1991рр.).і участь українських легкоатлетів у Олімпійських іграх.
20. Легкоатлетичний спорт в Україні після утворення незалежної держави.
21. Видатні українські легкоатлети.
22. Легка атлетика у програмі Олімпійських ігор.
23. Перші легкоатлетичні організації.
24. Історія сучасної легкої атлетики.
25. Спортивні досягнення легкоатлетів на I Олімпійських іграх (Афіни 1896р.).
26. НОК України, напрямки роботи.
27. Охарактеризувати фізичні вправи, які використовуються у підготовці легкоатлетів.
28. Класифікація легкоатлетичних вправ.
29. Розвиток легкої атлетики в незалежній Україні.
30. Характеристика легкоатлетичних вправ.
31. Методика навчання техніці високого старту.
32. Засоби навчання техніці високого старту.

33. Методика навчання техніці низького старту.
34. Засоби навчання техніці низького старту.
35. Методика навчання техніці стартового розгону.
36. Засоби навчання техніці стартового розгону.
37. Методика навчання техніці бігу по дистанції.
38. Засоби навчання техніці бігу по дистанції.
39. Методика навчання техніці бігу по фінішування.
40. Засоби навчання техніці бігу по фінішування.
41. Методика навчання техніці бігу на середні дистанції.
42. Засоби навчання техніці бігу на середні дистанції.
43. Методика навчання техніці бігу по повороту.
44. Засоби навчання техніці бігу по повороту.
45. Методика навчання техніці естафетному бігу.
46. Засоби навчання техніці естафетному бігу.
47. Методика навчання техніці передачі естафетної палички.
48. Засоби навчання техніці передачі естафетної палички.
49. Методика навчання техніці стрибка у висоту.
50. Засоби навчання техніці стрибка у висоту.
51. Методика навчання переходу через планку і приземленю.
52. Засоби навчання переходу через планку і приземленю.
53. Методика навчання техніці стрибка у довжину.
54. Засоби навчання техніці стрибка у довжину
55. Методика навчання техніці поєднання розбігу з відштовхуванням.
56. Засоби навчання техніці поєднання розбігу з відштовхуванням.
57. Методика навчання техніці метання м'яча.
58. Засоби навчання техніці метання м'яча.
59. Методика навчання техніці виконання схресного кроку.
60. Методика навчання техніці метання м'яча з трьох кроків.
61. Особливості техніки бігу на короткі дистанції.
62. Особливості техніки низького та високого старту .
63. Особливості техніки естафетного бігу.
64. Особливості передачі естафетної палички.
65. Особливості техніки стрибків у довжину з розбігу.
66. Особливості техніки стрибків у висоту.
67. Особливості техніки метання м'яча.
68. Особливості техніки бігу на середні та довгі дистанції.
69. Особливості суддівства, організації та проведення змагань з легкоатлетичного бігу
70. Особливості суддівства, організації та проведення змагань зі стрибків у довжину.
71. Особливості суддівства, організації та проведення змагань зі стрибків у висоту.
72. Особливості суддівства, організації та проведення змагань з легкоатлетичних метань.
73. Особливості техніки низького та високого старту.

74. Особливості техніки бігу по поворотах.
75. Особливості техніки фінішування.
76. Помилки, які можуть виникати при навчанні низькому та високому старту та їх виправлення.
77. Помилки, які можуть виникати при навчанні бігу на короткі дистанції та їх виправлення.
78. Помилки, які можуть виникати при навчанні бігу на середні дистанції та їх виправлення.
79. Помилки, які можуть виникати при навчанні техніці стрибків у висоту способом «переступання».
80. Помилки, які можуть виникати при навчанні техніці стрибків у довжину способом «зігнув ноги» та їх виправлення.
81. Помилки, які можуть виникати при навчанні метанню м'яча.
82. Правила проведення змагань з бігу.
83. Правила проведення змагань з естафетного бігу.
84. Правила проведення змагань зі стрибків у висоту.
85. Правила проведення змагань у довжину.
86. Правила проведення змагань з легкоатлетичних метань.
87. Класифікація та характеристика легкоатлетичних стрибків.
88. Засоби і методи розвитку фізичних якостей легкоатлета.
89. Основні принципи підготовки легкоатлетів.
90. Основні засоби та методи підготовки легкоатлетів

XVII. ТЕМАТИКА РЕФЕРАТІВ

№	ТЕМИ РЕФЕРАТІВ І модуль
1	Історія розвитку спринтерського бігу.
2	Історія розвитку легкоатлетичних метань.
3	Історія виникнення легкоатлетичних вправ
4	Зародження легкої атлетики і перші легкоатлетичні організації.
6	Основні принципи підготовки легкоатлетів.
7	Місце та значення легкої атлетики в сучасній системі фізичного виховання.
8	Фізіологічний вплив легкоатлетичних вправ на організм людини
9	Історія розвитку бігу на середні дистанції.
10	Історія розвитку бігу на короткі дистанції
11	Історія розвитку естафетного бігу
12	Легкоатлетичні організації в Україні.
13	Досягнення легкоатлетів незалежної України на Олімпійських іграх.
14	Розвиток легкої атлетики в українській державі.
15	Розвиток легкоатлетичного спорту сьогодення.
16	Легкоатлетичний спорт в Україні після утворення незалежної держави.
17	Перші легкоатлетичні організації.
18	Історія сучасної легкої атлетики.

19	Спортивні досягнення легкоатлетів на I Олімпійських іграх (Афіни 1896р.).
20	Охарактеризувати фізичні вправи, які використовуються у підготовці легкоатлетів.
21	Класифікація легкоатлетичних вправ.
22	Заняття з легкої атлетики в школі.
23	Методи навчання видам легкої атлетики.
24	Основні види легкої атлетики, їх характеристика.
25	Організація і проведення змагань з легкої атлетики (естафети, пробіги).
26	Відбір та орієнтація в легкій атлетиці.
27	Використання тренажерів та технічних засобів в тренувальному процесі легкоатлетів.
28	Історія спортивних споруд. Сучасні спортивні споруди для легкої атлетики.
29	Легка атлетика як основа фізичного виховання.

№	ТЕМИ РЕФЕРАТИВ II модуль
1	Історія розвитку легкоатлетичних метань.
2	Історія виникнення легкоатлетичних вправ.
3	Зародження легкої атлетики і перші легкоатлетичні організації.
4	Основні принципи підготовки легкоатлетів.
5	Місце та значення легкої атлетики в сучасній системі фізичного виховання.
6	Фізіологічний вплив легкоатлетичних вправ на організм людини.
7	Історія розвитку стрибків у висоту
8	Історія розвитку естафетного бігу.
9	Історія розвитку стрибків у довжину.
10	Легкоатлетичні організації в Росії та в Україні.
11	Досягнення українських легкоатлетів на Олімпійських іграх в Афінах.
12	Легкоатлетичний спорт в Україні після утворення незалежної держави.
13	Видатні українські легкоатлети.
14	Легка атлетика у програмі Олімпійських ігор
15	Історія сучасної легкої атлетики.
16	НОК України, напрямки роботи.
17	Охарактеризувати фізичні вправи, які використовуються у підготовці легкоатлетів
18	Характеристика л/а вправ.
19	Методика та засоби навчання техніці естафетному бігу.
20	Методика та засоби навчання техніці передачі естафетної палички.
21	Методика та засоби навчання техніці стрибка у висоту

22	Методика та засоби навчання техніці стрибка у довжину.
23	Засоби і методи розвитку фізичних якостей легкоатлета
24	Особливості суддівства, організації та проведення змагань з легкоатлетичних метань
25	Особливості суддівства, організації та проведення змагань з стрибків у високу
26	Особливості суддівства, організації та проведення змагань з стрибків у довжину
27	Особливості суддівства, організації та проведення змагань з легкоатлетичної естафети

XVII. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Базова:

1. Круцевич Т. Ю. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : підручник Т І. – Київ, Олімпійська література 2012.- 391 с.
2. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підручник Т ІІ. – Київ, Олімпійська література 2012.- 401 с.
3. Колумбет О.І. Теорія і методика фізичного виховання. Опорні схеми : Навчально-методичний посібник. – К.: РВУФК, 2013. 186с.

Допоміжна:

1. Ареф'єв В. Г. , Єдинак Г. А. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту). Кам'янець-Подільський «РУТА». 2007
2. Тимошенко О.В., Мішаровський Р.М., Махов В.Я. Основи теорії та методики викладання спортивних і рухливих ігор: Навчально-методичний посібник.-К., 2003.-213с.
3. Приступа Є.Н., Пилат В.С. Традиції національної фізичної культури.- Львів: Троян, 1991.-104с.
4. Иващенко Л.Я., Круцевич Т.Ю. Методика физкультурно-оздоровительных занятий. - К.: УГУФВС, 1994. — 126 с.

Сайт ВСП «Олімпійського фахового коледжу імені Івана Піддубного НУФВСУ» - <https://olimpic.college/navchalno-metodychna-literatura/>