

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

1. Загальна інформація про навчальну дисципліну

Повна назва навчальної дисципліни	Теорія і методика легкої атлетики
Повна офіційна назва закладу вищої освіти	Сумський державний університет
Повна назва структурного підрозділу	Навчально-науковий медичний інститут. Кафедра фізичного виховання і спорту
Розробник(и)	Сергієнко Володимир Миколайович, Корж Світлана Олександрівна
Рівень вищої освіти	Перший рівень вищої освіти, НРК – 6 рівень, QF-LLL – 6 рівень, FQ-EHEA – перший цикл
Семестр вивчення навчальної дисципліни	16 тижнів протягом 2-го семестру
Обсяг навчальної дисципліни	Обсяг становить 5 кред. ЄКТС, 150 год. Для денної форми навчання 64 год. становить контактна робота з викладачем (16 год. лекцій, 48 год. практичних занять), 86 год. становить самостійна робота.
Мова викладання	Українська

2. Місце навчальної дисципліни в освітній програмі

Статус дисципліни	Обов'язкова навчальна дисципліна для освітньої програми "Фізична культура і спорт"
Передумови для вивчення дисципліни	Необхідні знання з: Вступ до спеціальності зі змістовим модулем: Становлення фізичної культури і спорту; Інформаційні технології зі змістовим модулем: Методи математичної статистики; Біохімія та гігієна спорту; Теорія і методика плавання; Теорія і методика фізичного виховання; Анатомія людини, основи динамічної анатомії.
Додаткові умови	Додаткові умови відсутні
Обмеження	Обмеження відсутні

3. Мета навчальної дисципліни

Метою навчальної дисципліни є досягнення студентами сучасного конструктивного, фундаментального мислення та системи спеціальних знань, умінь, навичок викладання видів легкої атлетики, що входять до програми з фізичного виховання загальноосвітніх закладів, дитячо-юнацьких спортивних шкіл, коледжів, закладів вищої освіти.

4. Зміст навчальної дисципліни

Модуль 1. Загальна характеристика легкої атлетики
--

<p>Тема 1 Легка атлетика як навчальна та наукова дисципліна.</p> <p>Визначення, зміст і кваліфікація легкої атлетики. Оздоровче, виховне і прикладне значення занять з легкої атлетики.</p>
<p>Тема 2 Легка атлетика як навчальна та наукова дисципліна.</p> <p>Зміст і завдання дисципліни «Теорія і методика легкої атлетики». Легка атлетика як наукова дис-ципліна.</p>
<p>Тема 3 Основи техніки ходьби та бігу.</p> <p>Основи спортивної техніки. Основи техніки спортивної ходьби та бігу. Характеристика раціона-льних рухів під час ходьби. Динаміка ходьби та бігу. Раціональні рухи в техніці бігу.</p>
<p>Тема 4 Основи техніки легкоатлетичних стрибків.</p> <p>Структура стрибків. Розбіг і підготовка до відштовхування. Відштовхування. Політ. Приземлення.</p>
<p>Тема 5 Основи техніки метань.</p> <p>Загальна характеристика метань. Тримання і розбіг зі снарядом. Обгін снаряда. Фінальне зусилля і випуск снаряда. Зупинка металника.</p>
<p>Модуль 2. Побудова процесу підготовки легкоатлетів</p>
<p>Тема 6 Основи навчання і тренування як частина педагогічного процесу.</p> <p>Навчання як педагогічний процес. Методи та засоби навчання у легкій атлетиці. Типова схема навчання техніки легкоатлетичних вправ. Специфіка реалізації дидактичних принципів. Послідовість вивчення видів легкої атлетики.</p>
<p>Тема 7 Спортивні споруди для змагань із легкої атлетики.</p> <p>Спортивні споруди для легкої атлетики. Підготовка місць для змагань з бігу, стрибків і метань. Матеріально-технічне забезпечення і правила експлуатації спортивних споруд.</p>
<p>Тема 8 Організація та проведення змагань із легкої атлетики.</p> <p>Характер, календар і положення про змагання. Особливості організації і проведення змагань у школі, ДЮСШ, оздоровчих таборах. Підготовка пришкільних майданчиків, стадіонів і спортивних споруд до змагань. Правила змагань із різних видів легкої атлетики.</p>
<p>Модуль 3. Атестаційні заходи (ДЗ)</p>
<p>Тема 9 Виконання тестових завдань</p>

5. Очікувані результати навчання навчальної дисципліни

Після успішного вивчення навчальної дисципліни здобувач вищої освіти зможе:

РН1	Виділяти розуміння ретроспективи формування, розвитку, класифікації та сучасного стану легкої атлетики.
-----	---

PH2	Знаходити сучасні технології управління суб'єктами сфери легкої атлетики, опанування ефективною технікою легкоатлетичних видів.
PH3	Показувати навички самостійної роботи з планування навчально-тренувального матеріалу з легкої атлетики у загальноосвітніх закладах, ДЮСШ, дитячих таборах відпочинку.
PH4	Описувати перевантаження і травматизм у процесі навчально-тренувальних занять легкоатлетичними видами з різними віковими групами дітей, дорослих.
PH5	Знати закони і принципи розучування рухових умінь і навичок, теорії і методик розвитку рухових здібностей в базових видах легкої атлетики
PH6	Визначати спортивні споруди для занять легкою атлетикою, їх обладнання, експлуатація та догляд
PH7	Показувати документацію для організації і проведення змагань та відтворювати суддівство на різних посадах із видів легкої атлетики

6. Роль навчальної дисципліни у досягненні програмних результатів

Програмні результати навчання, досягнення яких забезпечує навчальна дисципліна.
Для спеціальності 017 Фізична культура і спорт:

ПР1	Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.
ПР2	Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування.
ПР5	Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.
ПР8	Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.
ПР12	Аналізувати процеси становлення та розвитку різних напрямів спорту, олімпійського руху та олімпійської освіти на міжнародному та національному рівнях.
ПР20	Використовувати нормативні та правові акти, що регламентують професійну діяльність.
ПР21	Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

7. Роль освітнього компонента у формуванні соціальних навичок

Загальні компетентності та соціальні навички, формування яких забезпечує навчальна дисципліна:

СН1	Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.
СН2	Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.
СН3	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

8. Види навчальних занять

Тема 1. Легка атлетика як навчальна та наукова дисципліна.
Лк1 "Легка атлетика як навчальна та наукова дисципліна" (денна) Визначення, зміст і кваліфікація легкої атлетики. Оздоровче, виховне і прикладне значення занять з легкої атлетики.
Пр1 "Легка атлетика як навчальна та наукова дисципліна" (денна) Визначення, зміст і кваліфікація легкої атлетики. Оздоровче, виховне і прикладне значення занять з легкої атлетики.
Тема 2. Легка атлетика як навчальна та наукова дисципліна.
Лк2 "Легка атлетика як навчальна та наукова дисципліна" (денна) Зміст і завдання дисципліни «Теорія і методика легкої атлетики». Легка атлетика як наукова дисципліна.
Пр2 "Легка атлетика як навчальна та наукова дисципліна" (денна) Зміст і завдання дисципліни «Теорія і методика легкої атлетики». Легка атлетика як наукова дисципліна.
Тема 3. Основи техніки ходьби та бігу.
Лк3 "Основи техніки ходьби та бігу." (денна) Основи спортивної техніки. Основи техніки спортивної ходьби та бігу. Характеристика раціональних рухів під час ходьби. Динаміка ходьби та бігу. Раціональні рухи в техніці бігу.
Пр3 "Основи техніки ходьби та бігу" (денна) Основи спортивної техніки. Основи техніки спортивної ходьби та бігу. Характеристика раціональних рухів під час ходьби. Динаміка ходьби та бігу. Раціональні рухи в техніці бігу.
Пр4 "Основи техніки ходьби та бігу" (денна) Навчання техніки загально-розвиваючих і спеціальних вправ легкої атлетики. (використання обладнання легкоатлетичного манежу, бігові доріжки, тренажери, бар'єри).
Пр5 "Основи техніки ходьби та бігу" (денна) Технічна характеристика і методика навчання спортивної ходьби (використання обладнання легкоатлетичного манежу, бігові доріжки, тренажери).
Пр6 "Основи техніки ходьби та бігу." (денна) Технічна характеристика і методика навчання бігу на короткі дистанції (використання обладнання легкоатлетичного манежу, бігові доріжки, тренажери).

<p>Пр7 "Основи техніки ходьби та бігу" (денна)</p> <p>Технічна характеристика і методика навчання бігу з бар'єрами та бігу з перешкодами (використання обладнання легкоатлетичного манежу, бігові доріжки, тренажери, бар'єри).</p>
<p>Пр8 "Основи техніки ходьби та бігу" (денна)</p> <p>Технічна характеристика і методика навчання бігу на середні та довгі дистанції (використання обладнання легкоатлетичного манежу, бігові доріжки, тренажери, бар'єри).</p>
<p>Пр9 "Основи техніки ходьби та бігу" (денна)</p> <p>Технічна характеристика і методика навчання естафетного бігу (використання обладнання легкоатлетичного манежу, бігові доріжки, тренажери, бар'єри).</p>
<p>Тема 4. Основи техніки легкоатлетичних стрибків.</p>
<p>Лк4 "Основи техніки легкоатлетичних стрибків." (денна)</p> <p>Структура стрибків. Розбіг і підготовка до відштовхування. Відштовхування. Політ. Приземлення.</p>
<p>Пр10 "Основи техніки легкоатлетичних стрибків." (денна)</p> <p>Структура стрибків. Розбіг і підготовка до відштовхування. Відштовхування. Політ. Приземлення.</p>
<p>Пр11 "Основи техніки легкоатлетичних стрибків." (денна)</p> <p>Технічна характеристика і методика навчання стрибків у висоту (використання обладнання легкоатлетичного манежу, бігові доріжки, тренажери, бар'єри, сектори для стрибків у висоту).</p>
<p>Пр12 "Основи техніки легкоатлетичних стрибків." (денна)</p> <p>Технічна характеристика і методика навчання стрибків у довжину (використання обладнання легкоатлетичного манежу, бігові доріжки, тренажери, бар'єри, сектори для стрибків у довжину).</p>
<p>Пр13 "Основи техніки легкоатлетичних стрибків." (денна)</p> <p>Технічна характеристика і методика навчання потрійного стрибка (використання обладнання легкоатлетичного манежу, бігові доріжки, тренажери, бар'єри, сектори для потрійного стрибка).</p>
<p>Пр14 "Основи техніки легкоатлетичних стрибків." (денна)</p> <p>Технічна характеристика і методика навчання стрибка з жердиною (використання обладнання легкоатлетичного манежу, бігові доріжки, тренажери, бар'єри, сектор для стрибка з жердиною).</p>
<p>Тема 5. Основи техніки метань.</p>

<p>Лк5 "Основи техніки метань." (денна)</p> <p>Загальна характеристика метань. Тримання і розбіг зі снарядом. Обгін снаряда. Фінальне зусилля і випуск снаряда. Зупинка метальника.</p>
<p>Пр15 "Основи техніки метань" (денна)</p> <p>Загальна характеристика метань. Тримання і розбіг зі снарядом. Обгін снаряда. Фінальне зусилля і випуск снаряда. Зупинка метальника.</p>
<p>Пр16 "Основи техніки метань" (денна)</p> <p>Технічна характеристика і методика навчання метання, м'яча, гранати (використання обладнання легкоатлетичного манежу, бігові доріжки, тренажери, бар'єри, спортивний майданчик для метання м'яча, гранати).</p>
<p>Пр17 "Основи техніки метань" (денна)</p> <p>Технічна характеристика і методика навчання метання спису (використання обладнання легкоатлетичного манежу, бігові доріжки, тренажери, бар'єри, спортивний майданчик для метання спису).</p>
<p>Пр18 "Основи техніки метань." (денна)</p> <p>Технічна характеристика і методика навчання метання диску (використання обладнання легкоатлетичного манежу, бігові доріжки, тренажери, бар'єри, спортивні майданчики для метань).</p>
<p>Пр19 "Основи техніки метань." (денна)</p> <p>Технічна характеристика і методика навчання штовхання ядра (використання обладнання легкоатлетичного манежу, бігові доріжки, тренажери, бар'єри, сектор для штовхання ядра).</p>
<p>Пр20 "Основи техніки метань." (денна)</p> <p>Технічна характеристика і методика навчання метання молота (використання обладнання легкоатлетичного манежу, бігові доріжки, тренажери, бар'єри, спортивний майданчик для метання молота).</p>
<p>Тема 6. Основи навчання і тренування як частина педагогічного процесу.</p>
<p>Лк6 "Основи навчання і тренування як частина педагогічного процес." (денна)</p> <p>Навчання як педагогічний процес. Методи та засоби навчання у легкій атлетиці. Типова схема навчання техніки легкоатлетичних вправ. Специфіка реалізації дидактичних принципів. Послідовість вивчення видів легкої атлетики.</p>
<p>Пр21 "Основи навчання і тренування як частина педагогічного процесу." (денна)</p> <p>Навчання як педагогічний процес. Методи та засоби навчання у легкій атлетиці. Типова схема навчання техніки легкоатлетичних вправ. Специфіка реалізації дидактичних принципів. Послідовість вивчення видів легкої атлетики.</p>
<p>Тема 7. Спортивні споруди для змагань із легкої атлетики.</p>

Лк7 "Спортивні споруди для змагань із легкої атлетики" (денна) Спортивні споруди для легкої атлетики. Підготовка місць для змагань з бігу, стрибків і метань. Матеріально-технічне забезпечення і правила експлуатації спортивних споруд.
Пр22 "Спортивні споруди для змагань із легкої атлетики" (денна) Спортивні споруди для легкої атлетики. Підготовка місць для змагань з бігу, стрибків і метань. Матеріально-технічне забезпечення і правила експлуатації спортивних споруд (використання обладнання легкоатлетичного манежу, бігові доріжки, тренажери, бар'єри, сектори для стрибків і метань).
Тема 8. Організація та проведення змагань із легкої атлетики.
Лк8 "Організація та проведення змагань із легкої атлетики." (денна) Характер, календар і положення про змагання. Особливості організації і проведення змагань у школі, ДЮСШ, оздоровчих таборах. Підготовка пришкольніх майданчиків, стадіонів і спортивних споруд до змагань. Правила змагань із різних видів легкої атлетики.
Пр23 "Організація та проведення змагань із легкої атлетики" (денна) Характер, календар і положення про змагання. Особливості організації і проведення змагань у школі, ДЮСШ, оздоровчих таборах. Підготовка пришкольніх майданчиків, стадіонів і спортивних споруд до змагань.
Пр24 "Організація та проведення змагань із легкої атлетики." (денна) Правила змагань із різних видів легкої атлетики (використання обладнання легкоатлетичного манежу, бігові доріжки, тренажери, бар'єри, сектори для стрибків і метань).
Тема 9. Виконання тестових завдань
Пр25 "ДЗ" (денна) Комп'ютерне тестування

9. Стратегія викладання та навчання

9.1 Методи викладання та навчання

Дисципліна передбачає навчання через:

МН1	Лекційне навчання
МН2	Практико-орієнтоване навчання
МН3	Командно-орієнтоване навчання (ТВЛ)
МН4	Самостійне навчання
МН5	Проблемне навчання

Викладання дисципліни відбувається із застосуванням сучасних методів навчання (електронне, практико-орієнтовані, командноорієнтоване), що сприяють не лише розвитку фахових здібностей, а й стимулюють до творчого мислення.

Набуття студентами soft skills здійснюється протягом усього періоду вивчення дисципліни. Здатність до аналітичного та критичного мислення, роботі в команді, наполегливість формується під час командно-, практико-орієнтованого навчання, знання та розуміння предметної області здобувається протягом лекцій, самонавчання. Електронне навчання стимулює здатність до використання інформаційних технологій, що спонукає до розвитку визначеності та наполегливості щодо поставлених завдань і взятих обов'язків.

9.2 Види навчальної діяльності

НД1	Електронне навчання у системах (Zoom, MIX.sumdu.edu.ua)
НД2	Виконання практичних завдань
НД3	Робота з підручниками та релевантними інформаційними джерелами
НД4	Виконання групового практичного завдання
НД5	Підготовка до підсумкового контролю

10. Методи та критерії оцінювання

10.1. Критерії оцінювання

Визначення	Чотирибальна національна шкала оцінювання	Рейтингова бальна шкала оцінювання
Відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок	5 (відмінно)	$90 \leq RD \leq 100$
Вище середнього рівня з кількома помилками	4 (добре)	$82 \leq RD < 89$
Загалом правильна робота з певною кількістю помилок	4 (добре)	$74 \leq RD < 81$
Непогано, але зі значною кількістю недоліків	3 (задовільно)	$64 \leq RD < 73$
Виконання задовольняє мінімальним критеріям	3 (задовільно)	$60 \leq RD < 63$
Можливе повторне складання	2 (незадовільно)	$35 \leq RD < 59$
Необхідний повторний курс з навчальної дисципліни	2 (незадовільно)	$0 \leq RD < 34$

10.2 Методи поточного формативного оцінювання

	Характеристика	Дедлайн, тижні	Зворотний зв'язок
МФО1 Взаємооцінювання (peer assessment)	Партнерська взаємодія, спрямована на покращення результатів навчальної діяльності за рахунок порівняння власного поточного рівня успішності із попередніми показниками. Забезпечує можливість аналізу власної освітньої діяльності	Протягом усього періоду вивчення дисципліни	Корегування спільно зі здобувачами підходів до навчання з урахуванням результатів оцінювання

<p>МФО2 Опитування та усні коментарі викладача за його результатами</p>	<p>Надає можливість виявити стан набутого студентами досвіду навчальної діяльності відповідно до поставленої мети, з'ясувати передумови стану сформованості отриманих результатів, причини виникнення утруднень, скоригувати процес навчання, відстежити динаміку формування результатів навчання та спрогнозувати їх розвиток.</p>	<p>Протягом усього періоду вивчення дисципліни</p>	<p>За отриманими даними про результати навчання, на основі їх аналізу пропонується визначати оцінку як показник досягнень навчальної діяльності здобувачів</p>
<p>МФО3 Настанови викладача в процесі виконання практичних завдань</p>	<p>У настановах розкриваються методи педагогічного контролю за професійною діяльністю здобувачів. Ефективність визначається дотриманням усіх етапів виконання практичних завдань. Результативністю сформованістю необхідних практичних умінь і навичок залежить від рівня сформованості практичної компетентності.</p>	<p>Протягом усього періоду вивчення дисципліни.</p>	<p>Консультації студентів, пряме та непряме спостереження за роботою здобувачів із подальшим визначенням рівня практичної підготовки</p>
<p>МФО4 Перевірка виконання практичних навичок</p>	<p>Відпрацювання практичних навичок у виконанні нормативів легкоатлетичних видів.</p>	<p>Протягом усього періоду вивчення дисципліни</p>	<p>Успішне виконання практичних навичок з дисципліни є допуском до підсумкового контролю. Максимальна кількість балів - 10, мінімальна - 1.</p>
<p>МФО5 Завдання оцінювання рівня теоретичної підготовки</p>	<p>Оцінка набутих теоретичних знань із тематики дисципліни. Проводиться на кожному практичному занятті відповідно конкретним цілям кожної теми на основі комплексного оцінювання діяльності студента, що включає контроль рівня теоретичної підготовки, виконання самостійної роботи згідно тематичного плану.</p>	<p>Протягом усього періоду вивчення дисципліни.</p>	<p>Зворотний зв'язок спрямований на підтримку самостійної роботи студентів, виявлення недоліків та оцінку рівня набутих теоретичних знань.</p>

10.3 Методи підсумкового сумативного оцінювання

	Характеристика	Дедлайн, тижні	Зворотний зв'язок
МСО1 Підсумковий контроль: диференційований залік	До складання диференційованого заліку допускаються здобувачі, які успішно засвоїли матеріал з дисципліни, склали практичні навички.	Відповідно до розкладу	Здобувач може отримати максимально 40 балів. Мінімальна кількість балів, яку має отримати студент – 24 бали.
МСО2 Поточне оцінювання рівня теоретичної та практичної підготовки	Включає в себе усне опитування, поточне тестування. Студенти, які залучені до дослідницької діяльності, мають можливість презентувати власні результати на конференціях, конкурсах студентських наукових робіт тощо (заохочувальна діяльність, додаткові бали).	Протягом усього періоду вивчення дисципліни	Проводиться на кожному занятті результат виконання НД впливає на оцінку за практичне заняття

Контрольні заходи:

	Максимальна кількість балів	Мінімальна кількість балів	Можливість перескладання з метою підвищення оцінки
2 семестр	100 балів		
МСО1. Підсумковий контроль: диференційований залік	40		
тестування теоретичної підготовки	40	24	Ні
МСО2. Поточне оцінювання рівня теоретичної та практичної підготовки	60		
демонстрація практичних знань і навичок	45	27	Ні
виконання нормативів тестових вправ легкоатлетичних видів	10	6	Ні
бібліографічний опис теми модуля	5	3	Ні

Під час засвоєння матеріалів модулю студенту за кожне практичне заняття присвоюється максимум 5 балів (оцінка виставляється в традиційній 4 бальній системі оцінювання). Наприкінці семестру обраховується середнє арифметичне успішності студента. Максимальна кількість балів, яку студент може отримати за демонстрацію практичних знань і навичок – 45. Виконання нормативів тестових вправ з легкоатлетичних видів студент отримує максимум – 10 балів. За бібліографічний опис теми модулю дисципліни студент максимально може отримати 5 балів. Підсумковий контроль: диференційований залік студент отримує максимально 40 балів. Тестові завдання містять теоретичні запитання з лекційної тематики,

кожне завдання містить 4 варіанти відповідей, одна лише правильна. Заохочувальні бали додаються до оцінки з дисципліни за виконання студентської наукової роботи 10 балів, виступ на конференції, стендова доповідь на конференції, тези доповідей – 5 балів. Загальний бал з дисципліни не може перевищувати 100 балів. Передбачена можливість перерахування балів, отриманих за системою неформальної освіти відповідно до Положення.

11. Ресурсне забезпечення навчальної дисципліни

11.1 Засоби навчання

ЗН1	Бібліотечні фонди
ЗН2	Спортивні споруди Палацу студентського спорту, легкоатлетичний манеж, тренажерні зали, спортивні майданчики для метань.
ЗН3	Комп'ютери, комп'ютерні системи та мережи
ЗН4	Фізкультурно-спортивне спорядження та обладнання

11.2 Інформаційне та навчально-методичне забезпечення

Основна література	
1	Гедзюк Д. О., Вовченко І. І., Чорна, М. Є. Основи методики викладання легкої атлетики. – Житомир: Вид-во ЖДУ імені І.Франка, Житомир. 2022. – 54.
2	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.
3	Бурла А. О., Бурла О. М., Возний А. П., Сергієнко В. М. Легкоатлетичне семиборство жінок: навчальний посібник. – Суми: Сумський державний університет, 2021. – 301.
4	Платонов В. М.. Сучасна система спортивного тренування : підручник. – К. : Перша друкарня, 2021. – 672 с.
5	Aksovi' N., Skrypchenko I., Bjelica B., Singh R. M., Milanovi? F., Nikoli' D., Zelenovi' M. The influence of motor skills on the short sprint results // Pedagogy of Physical Culture and Sports, 2021. - Vol. 25 (6). - PP. 382-387.
Допоміжна література	
1	Бубка С. Н. Легка атлетика. Енциклопедія в запитаннях та відповідях / С. Н. Бубка, М. М. Булатова. – К. : Олімп. літ., 2016. – 536 с.
2	Кутек Т. Б. Сучасна спортивна підготовка кваліфікованих спортсменок, які спеціалізуються в легкоатлетичних стрибках: Монографія. – Житомир: Вид-во ЖДУ імені І. Франка, 2014. – 280 с.
3	Совенко С. П., Андрющенко Ю. М., Соломін А. В. Виноградов .В. Є. Спортивна ходьба: навч. посіб. – К. : ТОВ «НВФ» «Славутич-Дельфін», 2018. – 144 с.

4	Сергієнко В. М. Фізкультурно-спортивна діяльність тренера з виду спорту : навчальний посібник. – Суми : Сумський державний університет, 2022. – 184 с.
5	Романчук С. І., Курбаков О. І., Величко О. І. Особливості підготовки легкоатлетів з бігу на витривалість в сучасних умовах // Положення підготовки національної збірної команди України з легкої атлетики з видів витривалості. – Київ, 2020. – 18 с.
6	Легка атлетика від олімпійського чемпіона Володимира Голубничого [Текст] / Упоряд.: А.А. Боярко, О.В. Бріжаний, В.І. Підлісний. - Суми : Мрія, 2016. - 36 с.
7	Сергієнко В. М. Дистанційний формат навчально-тренувального процесу студентів-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. 79–82.
8	Бурла А. О., Сірик А. Є., Бурла О. А., Сергієнко В. М. Теоретико-методичні основи тренерської діяльності з юними легкоатлетами багатоборцями // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2023. – Випуск 7 (167). – С. 37–41.
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. - 192 с.
10	Vazini T. A., Pavlovi? R., Ahanjan S., Skrypchenko I., Joksimovi? M. Effects of vertical and horizontal plyometric exercises on explosive capacity and kinetic variables in professional long jump athletes // Pedagogy of Physical Culture and Sports, 2021. - Vol. 25 (2). - PP. 108-113.
Інформаційні ресурси в Інтернеті	
1	Федерація легкої атлетики України: Офіційний веб-сайт https://uaf.org.ua