

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
СОЦІАЛЬНО-ГУМАНІТАРНИЙ ФАКУЛЬТЕТ

ЗАТВЕРДЖУЮ:

Декан СГФ
Гомотюк О.Є.

СОЦІАЛЬНО
ГУМАНІТАРНИЙ
ФАКУЛЬТЕТ
33680120

2023 р.

ЗАТВЕРДЖУЮ:

В.о. проректора з науково-
педагогічної роботи
Островерхов В.М.

2023 р.

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор Навчально-
наукового інституту
новітніх освітніх
технологій

Питель С.В.

2023 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА

З ДИСЦИПЛІНИ « Легка атлетика » (технічні види)

Ступінь вищої освіти – перший (бакалаврський)

Галузь знань – 01 « Освіта/Педагогіка »

Спеціальність - 017 « Фізична культура і спорт »

Освітньо – професійна програма « Фізична культура і спорт »

Кафедра фізичної реабілітації і спорту

Форма навчання	Курс	Семестр	Лекції (год.)	Практ. (год.)	ІРС (год.)	Тренінг, КПЗ (год.)	Самост. робота студ. (год.)	Разом (год.)	Екз. (сем.)
Денна	2	4	28	28	3	8	53	120	4
Заочна	2	4	8	4	-	-	108	120	4

Тернопіль – ЗУНУ
2023

Робоча програма складена на основі освітньо-професійної програми підготовки бакалавра галузі знань 01 Освіта/Педагогіка спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», затвердженої Вченою радою ЗУНУ, протокол №9 (від 15.06. 2022 р.)

Робочу програму склав: старший викладач кафедри фізичної реабілітації і спорту Яковів Василь Іванович.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичної реабілітації і спорту, протокол № 1 від 28 серпня 2023 року.

Зав. кафедри, кандидат пед. наук, доцент  Гак Р.В.

Розглянуто та схвалено групою забезпечення спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» протокол №1 від 28 серпня 2023 р.

Голова групи
забезпечення спеціальності,
к. н. з фіз. вих. і спорту, доцент



Едуард МАЛЯР

Гарант ОП

Едуард МАЛЯР

СТРУКТУРА РОБОЧОЇ ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«ЛЕГКА АТЛЕТИКА» (технічні види)

1. Опис дисципліни «Легка атлетика» (технічні види)

Дисципліна «Легка атлетика. Технічні види»	Галузь знань, спеціальність, ОКР	Характеристика навчальної дисципліни
Кількість кредитів – 4	Галузь знань – 01«Освіта/Педагогіка»	Цикл обов'язкових дисциплін Мова навчання: українська
Кількість залікових модулів – 4	Спеціальність – 017 «Фізична культура і спорт»	Рік підготовки: <i>Денна – 2</i> Семестр: <i>Денна – 4</i> <i>Заочна-2</i> Семестр: <i>Заочна-4</i>
Кількість змістових модулів – 3	Ступінь вищої освіти – перший (бакалаврський)	Лекції: <i>Денна – 28</i> <i>Заочна – 8 год.</i> Практичні заняття: <i>Денна –28 год:</i> <i>Заочна - 4 год.</i>
Загальна кількість годин: денна – 120 Заочна - 120		Самостійна робота: <i>Денна – 61 год.</i> <i>(в т. ч. тренінг – 8 год.</i> <i>Заочна - 108 год.</i>
Тижневих годин – 14, з них аудиторних – 2		Вид підсумкового контролю – екзамен

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

21. . Мета: підготовка студентів до педагогічної діяльності передбачає оволодіння технікою легкоатлетичних вправ, а також професійними навичками й уміннями, які необхідні для педагогічної і організаційної роботи в спортивних дитячо-юнацьких школах, коледжах, вузах.

22 Найменування та опис компетентностей, формування котрих забезпечує вивчення дисципліни:

1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.
2. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.
3. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.
4. Здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини.
5. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

23 Передумови для вивчення дисципліни

Перелік дисциплін, які мають бути вивчені раніше:

Психологія професійної діяльності;
Педагогіка спорту;
Анатомія людини з основами спортивної морфології;
Загальна теорія підготовки спортсменів;
Професійна майстерність тренера;
Легка атлетика(бігові види);
Фізіологія людини.

24 Результати навчання:

1. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.
2. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.
3. Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.

2.5 Завдання лекційних занять:

- формування цілісної системи теоретичних знань з курсу.

2.6 Завдання практичних занять:

- систематизувати та закріпити теоретичні знання, одержані на лекціях;
- оволодіти вміннями та навичками навчальної дисципліни у практичній площині.

3.Зміст дисципліни «Легка атлетика» (технічні види)

Змістовий модуль 1. Історія легкої атлетики (технічні види). Теоретичні основи.

Тема 1. Історія розвитку.

Історія виникнення легкої атлетики. Перші змагання. Правила проведення змагань та їх зміни протягом часу.

Література: 3, 8, 10.

Тема 2. Теоретичні основи виконання технічних елементів.

Основи техніки виконання метань (молот, спис, диск, ядро) та стрибків у довжину та потрійних стрибків.

Література: 3, 4, 8, 11.

Змістовий модуль 2. Практичні навички. Техніка виконання технічних видів легкої атлетики.

Тема 3. Основи техніки метання молота.

Основна стійка спортсмена, тримання снаряду, попередні розмахування, повороти зі снарядом, фінальне зусилля.

Література: 3, 4, 6, 10.

Тема 4. Основи техніки метання спису.

Основна стійка спортсмена, тримання снаряду, розбіг, фінальне зусилля.

Література: 3, 8, 11, 14.

Тема 5. Основи техніки метання диску.

Література: 1, 3, 4, 8.

Основна стійка спортсмена, тримання снаряду, поворот, фінальне зусилля.

Тема 6. Основи техніки штовхання ядра.

Література: 2, 4, 8.

Основна стійка спортсмена, тримання снаряду, скачок, фінальне зусилля.

Тема 7. Основи техніки стрибків у довжину та потрійним.

Основна стійка спортсмена, розбіг, поштовх та приземлення.

Література: 3, 5, 9, 11.

Змістовий модуль 3. Вдосконалення техніки виконання. Спеціальна фізична підготовка.

Тема 8. Вдосконалення техніки виконання технічних видів легкої атлетики.

Використання спеціальних засобів з допомогою імітаційних рухів. Використання кінограм, відео. Вдосконалення фінальних зусиль.

Література: 5, 11, 13.

Тема 9. Техніка безпеки під час проведення занять та змагань.

Загальні вимоги. Техніки безпеки під час занять та змагань з метань.

Техніка безпеки під час занять та змагань в стрибках.

Тема 10. Спеціальна фізична підготовка. Складання мікро та макроциклів.

Використання штанг, гирі, гантелі, тренажерів. Складання план-конспекту проведення занять. Підведення спортсмена до змагань.

Література: 5, 11, 13, 14.

Тема 11. Наукові дослідження професійного відбору в легкій атлетиці.

Відбір. Спонтанний відбір. Емпіричний відбір. Спеціальний відбір.

Література: 3, 7, 8, 12.

4. Структура залікового кредиту з дисципліни «Легка атлетика» (технічні види) (денної та заочної форми навчання)

	Кількість годин				Контрольні заходи
	Лекції д/з	Практичні заняття д/з	Самостійна робота д/з	Індивідуальна робота	
Змістовий модуль 1. Історія легкої атлетики (технічні види). Теоретичні основи.					

Тема 1. Історія розвитку.	2/2	2/	5/10	-	Поточне опитування
Тема 2. Теоретичні основи виконання технічних елементів.	2/2	2/	5/10	-	Поточне опитування
Змістовий модуль 2. Практичні навички. Техніка виконання технічних видів легкої атлетики.					
Тема 3. Основи техніки метання молота.	4/	4/	5/10	-	Поточне опитування Техніка виконання
Тема 4. Основи техніки метання спису.	4/	4/	5/10	-	Поточне опитування Техніка виконання
Тема 5. Основи техніки метання диску.	4/	4/	5/10	-	Поточне опитування Техніка виконання
Тема 6. Основи техніки штовхання ядра.	2/	2/	5/10	-	Поточне опитування Техніка виконання
Тема 7. Основи техніки стрибків у довжину та потрійним.	2/	2/-	5/10	-	Поточне опитування Техніка виконання
Змістовий модуль 3. Вдосконалення техніки виконання. Спеціальна фізична підготовка.					

<i>Тема 8. Вдосконалення техніки виконання в технічних видах легкої атлетики.</i>	2/-	2/2	5/10	1	Поточне опитуван ня
<i>Тема 9. Техніка безпеки під час проведення занять та змагань.</i>	2/2	2/-	5/10	1	
<i>Тема 10. Спеціальна фізична підготовка. Складання мікро та макроциклів.</i>	2/	2/2	5/10	1	Поточне опитуван ня
<i>Тема 11. Наукові дослідження професійного відбору в легкій атлетиці</i>	2/2	2/-	3/8		Поточне опитуван ня
<i>Тренінг</i>			8/-		
Разом	28/8	28/4	61/108	3	

5. Тематика практичних завдань

Практичне заняття № 1

Тема: Історія розвитку.

Мета: ознайомлення з розвитком технічних видів легкої атлетики.

Питання для обговорення:

1. Історія виникнення метань та стрибків в Україні та світі.
2. Перші змагання.
3. Правила проведення змагань та їх зміни протягом часу.

Література: 3,8,10.

Практичне заняття № 2

Тема: Теоретичні основи виконання технічних елементів.

Мета: навчити основам виконання рухів в технічних видах.

Питання для обговорення:

1. Техніка метання молота.
2. Техніка метання спису.
3. Техніка метання диску.
4. Техніка штовхання ядра.
5. Техніка потрійного стрибка.
6. Техніка стрибка у довжину.

Література: 3, 4, 8, 11.

Практичне заняття № 3-4

Тема: Основи техніки метання молота.

Мета: навчити основам техніки виконання метання молота.

Питання для обговорення:

1. Основна стійка спортсмена.
2. Тримання снаряду.
3. Попередні розмахування.
4. Повороти зі снарядом.
5. Фінальне зусилля.

Література: 3, 4, 6,10.

Практичне заняття № 5-6

Тема: Основи техніки метання спису.

Мета: навчити основам техніки виконання метання спису.

Питання для обговорення:

1. Основна стійка спортсмена.
2. Тримання снаряду.
3. Розбіг.
4. Фінальне зусилля.

Література:3,8,11.

5. Практичне заняття № 7-

8Тема: Основи техніки метання диску.

Мета: навчити основам техніки виконання метання диску.

Питання для обговорення:

1. Основна стійка спортсмена.
2. Тримання снаряду.
3. Поворот.
4. Фінальне зусилля.

Література: 1,3,4,8.

Практичне заняття № 9

Тема: Основи техніки штовхання ядра.

Мета: навчити основам техніки виконання штовхання ядра.

Питання для обговорення:

1. Основна стійка спортсмена.
2. Тримання снаряду.
3. Скачок.
4. Фінальне зусилля.

Література: 2, 4,8.

Практичне заняття № 10

Тема: Основи техніки стрибків в довжину та потрійним.

Мета: навчити основам техніки виконання стрибків.

Питання для обговорення:

1. Основна стійка спортсмена.
2. Розбіг.
3. Поштовх та приземлення.

Література: 3,5,9,11.

Практичне заняття № 11

Тема: Вдосконалення техніки виконання в технічних видах легкої атлетики.

Мета: вдосконалити техніку виконання.

Питання для обговорення:

1. Використання спеціальних засобів з допомогою імітаційних рухів.
2. Використання кінограм, відео.
3. Вдосконалення фінальних зусиль.

Література: 5, 11,13.

Практичне заняття № 12

Тема: Техніка безпеки під час проведення занять та змагань.

Мета: ознайомити з технікою безпеки під час занять та змагань.

Питання для обговорення:

1. Місце проведення занять.
2. Місце проведення змагань.
3. Техніка безпеки в стрибках

метаннях.

Практичне заняття № 13

Тема: Спеціальна фізична підготовка. Складання мікро та макроциклів.

Мета: підготовка спортсменів шляхом СФП, складання план-конспектів тренувань.

Питання для обговорення:

1. Використання штанги, гирь, гантелей, тренажерів.
2. Складання план-конспекту проведення занять.
3. Підведення спортсмена до змагань.

Література: 5, 11.

Практичне заняття № 14

Тема: Наукові дослідження професійного відбору в легкій атлетиці.

Мета: навчити науково досліджувати професійно відбирати в групи видів з легкої атлетики.

Питання для обговорення:

1. Спонтанний відбір.
2. Емпіричний відбір.
3. Спеціальний відбір.

Література: 3,7,8,11.

6. Комплексне практичне індивідуальне завдання

Комплексне практичне індивідуальне завдання з дисципліни «Легка атлетика» (технічні види) виконується самостійно кожним студентом згідно методичних рекомендацій до виконання КППЗ. КППЗ охоплює основні теми дисципліни «Легка атлетика» (технічні види).

Метою виконання КППЗ є вивчення та вирішення проблем підготовки спортсменів до високих результатів. КППЗ оформляється відповідно до встановлених вимог. При виконанні та оформленні КППЗ студент може використовувати комп'ютерну техніку. КППЗ оцінюється за 100-бальною шкалою. Виконання КППЗ є одним із обов'язкових складових модулів залікового кредиту з дисципліни «Легка атлетика» (технічні види).

Для виконання КППЗ студент обирає варіант згідно свого номера в списку групи,

виконує і захищає усі завдання відповідно до графіку. Індивідуальне завдання виконується самостійно кожним студентом згідно його варіанту і охоплює усі основні теми дисципліни.

Метою КППЗ є самостійне вивчення частини програмного матеріалу, систематизація, поглиблення, узагальнення, закріплення та практичне застосування знань здобувачів освіти з дисципліни та розвиток навичок самостійної роботи. КППЗ є завершальною складовою теоретичної і практичної роботи з дисципліни та виконується на основі знань, умінь і навичок, отриманих у процесі лекційних та практичних занять, і охоплює зміст навчальної дисципліни загалом.

Вимоги до КППЗ: загальний обсяг матеріалу – 5-6 сторінок, в тому числі творчого завдання – 2-3 сторінки, а також наявність переліку використаних літературних джерел і посилань на них по тексту.

САМОСТІЙНА РОБОТА

Номер Теми	Тема	К-сть годин
1.	Історія розвитку.	5/10
2.	Теоретичні основи виконання технічних елементів: -перелік обладнання і інвентарю необхідного для проведення навчально-тренувальних занять з виду спорту; -підібрати комплекси вправ (спеціально-підготовчих, тренувальних форм змагальних вправ та ін.); -проаналізувати 5-7 тренувальних заняття (відповідно до рівня вашої теоретичної підготовленості); -асистування у проведенні занять з теоретико-методичним письмовим обґрунтуванням завдань, засобів та методів тренувального процесу;	5/10
3.	Основи техніки метання молота: - перелік обладнання і інвентарю необхідного для проведення навчально-тренувальних занять з виду спорту; -підібрати комплекси вправ (спеціально-підготовчих, тренувальних форм змагальних вправ та ін.); - проаналізувати 5-7 тренувальних заняття (відповідно до рівня вашої теоретичної підготовленості); - асистування у проведенні занять з теоретико-методичним письмовим обґрунтуванням завдань, засобів та методів тренувального процесу; - підбір тестів для визначення фізичної підготовленості та відбору спортсменів;	5/10

4.	<p>Основи техніки метання спису:</p> <ul style="list-style-type: none"> - перелік обладнання і інвентарю необхідного для проведення навчально-тренувальних занять з виду спорту; - підібрати комплекси вправ (спеціально-підготовчих, тренувальних форм змагальних вправ та ін.); - проаналізувати 5-7 тренувальних занять (відповідно до рівня вашої теоретичної підготовленості); - асистування у проведенні занять з теоретико-методичним письмовим обґрунтуванням завдань, засобів та методів тренувального процесу; - підбір тестів для визначення фізичної підготовленості та відбору спортсменів; 	5/10
5.	<p>Основи техніки метання диска:</p> <ul style="list-style-type: none"> - перелік обладнання і інвентарю необхідного для проведення навчально-тренувальних занять з виду спорту; 	5/10
	<ul style="list-style-type: none"> - підібрати комплекси вправ (спеціально-підготовчих, тренувальних форм змагальних вправ та ін.); - проаналізувати 5-7 тренувальних занять (відповідно до рівня вашої теоретичної підготовленості); - асистування у проведенні занять з теоретико-методичним письмовим обґрунтуванням завдань, засобів та методів тренувального процесу; - підбір тестів для визначення фізичної підготовленості та відбору спортсменів; 	
6.	<p>Основи техніки штовхання ядра:</p> <ul style="list-style-type: none"> - перелік обладнання і інвентарю необхідного для проведення навчально-тренувальних занять з виду спорту; - підібрати комплекси вправ (спеціально-підготовчих, тренувальних форм змагальних вправ та ін.); - проаналізувати 5-7 тренувальних занять (відповідно до рівня вашої теоретичної підготовленості); - асистування у проведенні занять з теоретико-методичним письмовим обґрунтуванням завдань, засобів та методів тренувального процесу; - підбір тестів для визначення фізичної підготовленості та відбору спортсменів; 	5/10

7.	<p>Основи техніки стрибків в довжину та потрійним :</p> <ul style="list-style-type: none"> - перелік обладнання і інвентарю необхідного для проведення навчально-тренувальних занять з виду спорту; - підібрати комплекси вправ (спеціально-підготовчих, тренувальних форм змагальних вправ та ін.); - проаналізувати 5-7 тренувальних заняття (відповідно до рівня вашої теоретичної підготовленості); - асистування у проведенні занять з теоретико-методичним письмовим обґрунтуванням завдань, засобів та методів тренувального процесу; - підбір тестів для визначення фізичної підготовленості та відбору спортсменів; 	5/10
8.	<p>Вдосконалення техніки виконання в технічних видах легкої атлетики :</p> <ul style="list-style-type: none"> - перелік обладнання і інвентарю необхідного для проведення навчально-тренувальних занять з виду спорту; - підібрати комплекси вправ (спеціально-підготовчих, тренувальних форм змагальних вправ та ін.); - проаналізувати 5-7 тренувальних заняття (відповідно до рівня вашої теоретичної підготовленості); - асистування у проведенні занять з теоретико-методичним письмовим обґрунтуванням завдань, засобів та методів тренувального процесу; 	5/10
9.	<p>Техніка безпеки під час проведення занять та змагань:</p> <ul style="list-style-type: none"> -техніка безпеки на занятті з легкоатлетичних метань -техніка безпеки на змаганнях з легкоатлетичних метань -техніка безпеки під час занять з горизонтальних стрибків -техніка безпеки під час змагань з горизонтальних стрибків 	5/10
10.	<p>Спеціальна фізична підготовка. Складання мікро та макроциклів:</p> <ul style="list-style-type: none"> - перелік обладнання і інвентарю необхідного для проведення навчально-тренувальних занять з виду спорту; - проаналізувати 5-7 тренувальних заняття (відповідно до рівня вашої теоретичної підготовленості); - методика побудови мікро та макроциклу для спортсменів-розрядників - використати метрологічні (кількісні) показники зовнішньої та внутрішньої сторін навантаження, завдання навчально-тренувального процесу в даній мікро- і мезо структурі підготовки; - асистування у проведенні занять з теоретико-методичним письмовим обґрунтуванням завдань, засобів та методів тренувального процесу; - підбір тестів для визначення фізичної підготовленості та відбору спортсменів; 	5/10

11.	<p>Наукові дослідження професійного відбору в легкій атлетиці:</p> <ul style="list-style-type: none"> - перелік обладнання і інвентарю необхідного для проведення навчально-тренувальних занять з виду спорту; - підбір тестів для визначення фізичної підготовленості та відбору спортсменів; - характеристика етапу початкової підготовки ; - характеристика етапу попередньої базової підготовки; - характеристика етапу спеціалізованої базової підготовки; - перелік контрольних нормативів з ЗФП і СФП, що застосовуються для переведення спортсменів з однієї групи до другої; - характеристика перспективного, поточного і оперативного планування в виді спорту; - характеристика етапного, поточного і оперативного контролю в виді спорту; 	3/8
Разом:	53/108	

7. Тренінг з дисципліни (8 год.)

Тематика: Техніка виконання елемента з обраного легкоатлетичного технічного виду.

Порядок проведення:

1. Підготовка до заняття.
2. Пояснення завдання.
3. Проведення заняття.
4. Педагогічний аналіз проведеного заняття

9. Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання.

В процесі вивчення дисципліни «Легка атлетика» (технічні види) використовуються наступні засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання:

- Поточне опитування;
- заліковане модульне тестування та опитування;
- оцінювання результатів КПЗ;
- ректорська контрольна робота;
- іспит.

10. Критерії, форми поточного та підсумкового контролю.

Підсумковий бал (за 100-бальною шкалою) з дисципліни «Легка атлетика»(технічні види) визначається як середньозважена величина, залежно від питомої ваги кожної складової залікового кредиту:

<i>Заліковий модуль 1</i>	<i>Заліковий модуль 2</i>	<i>Заліковий модуль 3</i>	<i>Заліковий модуль 4</i> (письмовий екзамен)	Разом
20 %	20 %	20 %	40%	100 %
9 тиждень	_ тиждень	_ тиждень	тиждень	
Опитування під час заняття (теми 1–7) – 10 балів за тему – макс. 70 балів. Модульна робота – макс. 30 балів.	Опитування під час заняття (теми 8–11) – 10 балів за тему – макс. 40 балів. Модульна робота – макс. 60 бал	Підготовка КПІЗ – макс. 40 балів. Захист КПІЗ – макс. 40 балів. Виконання завдань під час тренінгу – макс. 20 балів.	Тестові завдання (25 тестів по 3 бали за тест) – макс. 75 балів. Теоретичне питання – макс. 25 балів.	100

Шкала оцінювання:

За шкалою ТНЕУ	За національною шкалою	За шкалою ECTS
90–100	Відмінно	A (відмінно)
85-89	Добре	B (дуже добре)
75–84		C (добре)
65–74	Задовільно	D (задовільно)
60-64		E (достатньо)
35–59	Незадовільно	FX (незадовільно з можливістю повторного складання)
1–34		F (незадовільно з обов'язковим повторним курсом)

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

№	Найменування	Номер теми
1.	Електронний варіант лекцій	1-11
2.	Індивідуальні завдання для самостійного виконання (електронний варіант)	1-11
3.	Вихідні дані для обробки на ПВОМ	1-11
Перелік методичних вказівок та матеріалів		
№	Найменування	К-сть примірників
1.	Статистичні методи наукових досліджень: методичні матеріали з вивчення дисципліни для студентів денної форми навчання, Основи підготовки легкоатлетів – методичні рекомендації для викладачів та студентів – Тернопіль, ТНЕУ: 2020 – 40 с.	30

12. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

1. Гацко О. В., Дерка Т. Г., Гнутова Н. П. Легкоатлетичні вправи : навч. посіб. Київ :Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2017. 217 с.– С. 12-20.
2. 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.

3. Легкоатлетичні горизонтальні стрибки : навч.-метод. посіб. / Тетяна Дух, В'ячеслав Лемешко, Антоніна Дунець-Лесько, Ярослав Свищ. – Львів : ЛДУФК, 2018. – 112 с.
4. Легка атлетика : навч.-метод. посіб. / уклад. І. О. Ячнюк, Ю. Б. Ячнюк, М. Ю. Ячнюк. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т : Рута, 2018. 163 с.
5. Оптимізація фізичної та технічної підготовки у швидкісно-силових видах легкої атлетики : монографія / авт. кол.: Воронін Д. М. [та ін.]. ; за заг. ред. В. Конестяпіната Я. Свища. – Львів : ЛДУФК, 2016. – 220 с.
6. Теорія і методика викладання легкої атлетики / Навчально-методичний посібник для самостійної роботи з навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання легкої атлетики» для студентів, які навчаються зі спеціальності 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)» за освітнім ступенем «Бакалавр» на основі освітньо-кваліфікаційного рівня «Молодший спеціаліст» / уклад. : Т.І. Кудряшова, О.О. Губченко, – Кременчук : ПП «Бітарт», 2019. – 169 с.
7. Яковів В.І. ЛЕГКА АТЛЕТИКА. ТЕХНІЧНІ ВИДИ.(історія та сьогодення) – методичні рекомендації для викладачів та студентів – Тернопіль, ЗУНУ: 2021 – 37 с.
8. Яковів В.І. Легкоатлетичні метання. Сучасні правила змагань – методичні рекомендації для викладачів та студентів – Тернопіль ЗУНУ : Економічна думка, 2021 – 48 с.
9. Яковів В.І. Основи підготовки легкоатлетів – методичні рекомендації для викладачів та студентів – Тернопіль, ЗУНУ: 2020 – 40 с.
10. Яковів В.І. Основи підготовки легкоатлетів – методичні рекомендації для викладачів та студентів – Тернопіль, ЗУНУ: 2021 – 40 с
11. В.І. Яковів Основні терміни та поняття з дисципліни “Легка атлетика (технічні види)” : Навчально-методичний матеріал для студентів спеціальності 017 “фізична культура і спорт” – Тернопіль: 2023. – 25 с.
12. Biomechanical Analysis of the Throwing Athlete and Its Impact on Return to Sport. Author links open overlay panel Nicholas A. Trasolini M.D., Kristen F. Nicholson Ph.D., Joseph Mylott B.S., Garrett S. Bullock P.T., D.P.T., D.Phil., Tessa C. Hulburt M.S., Brian R. Waterman M.D. Arthroscopy, Sports Medicine, and Rehabilitation Volume 4, Issue 1, January 2022, Pages e83-e91
13. . Biological Determinants of Track and Field Throwing Performance Nikolaos Zaras,1,* Angeliki-Nikoletta Stasinaki,2 and Gerasimos Terzis2 William Guyton Hornsby, III, Academic Editor 2021 Jun; 6(2): 40. Published online 2021 May 7.
14. Javelin Training Log and Diary: Training Journal For Javelin Throwing – Notebook. Publi by Independently published, 2019
15. Biomechanics of the Hammer Throw: Narrative Review Front. Sports Act.

Додаткові ресурси

<http://uaf.org.ua/>

<http://www.mir-la.com/>

<https://ru.wikipedia.org/wiki/>

<http://uaf.org.ua/>