

**ВІННИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ МИХАЙЛА КОЦЮБИНСЬКОГО**

Факультет фізичного виховання і спорту
Кафедра теорії і методики спорту

ЗАТВЕРДЖУЮ

Перший проректор з науково-
педагогічної роботи

_____ доц. Гусєв С.О.
«_____» _____ 2020 року

**РОБОЧА ПРОГРАМА ВИБІРКОВОЇ НАВЧАЛЬНОЇ
ДИСЦИПЛІНИ**

**Теорія і методика тренування спортсменів
високої кваліфікації**

підготовки	магістра
галузі знань	01 Освіта / Педагогіка
спеціальностей	014 Середня освіта (Фізична культура) 017 Фізична культура і спорт
освітніх програм	Середня освіта. Фізична культура Фізична культура і спорт
факультет	Фізичного виховання і спорту

Робоча програма «Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації» для студентів ступеня вищої освіти магістра за спеціальностями 014 Середня освіта (Фізична культура), 017 Фізична культура і спорт, освітніх програм: Середня освіта. Фізична культура, Фізична культура і спорт. – 2020. – 17 с.

РОЗРОБНИКИ: **Костюкевич В.М.**, завідувач кафедри теорії і методики спорту, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор
Щепотіна Н.Ю., старший викладач кафедри теорії і методики спорту, кандидат наук з фізичного виховання та спорту

Робоча програма розглянута і схвалена на засіданні кафедри теорії і методики спорту

Протокол від «_____» _____ 2020 р. № _____

Завідувач кафедри _____ В.М. Костюкевич

«_____» _____ 2020 р.

Робоча програма розглянута і схвалена на засіданні навчально-методичної комісії факультету фізичного виховання і спорту

Протокол від «_____» _____ 2020 р. № _____

Голова НМК _____ І.О. Асаулюк

«_____» _____ 2020 р.

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, ступінь вищої освіти, освітня програма	Характеристика навчальної дисципліни			
		денна форма навчання		заочна форма навчання	
Кількість кредитів – денна форма: СОФК – 3,0; ФКС – 4,0 заочна форма: СОФК – 3,0; ФКС – 4,0	Галузь знань 01 Освіта / Педагогіка	Вибіркова			
Індивідуальне науково-дослідне завдання: реферат	Спеціальності: 014 Середня освіта (Фізична культура); 017 Фізична культура і спорт.	РІК ПІДГОТОВКИ			
		2-й	2-й		
Загальна кількість годин – денна форма: СОФК – 90 год; ФКС – 120 год заочна форма: СОФК – 90 год; ФКС – 120 год		СЕМЕСТР			
		3-й	3-й		
Тижневих годин для денної форми навчання: <i>аудиторних - 2</i> <i>самостійної роботи студента - 2</i>	Ступінь вищої освіти «магістр» Освітні програми: Середня освіта (Фізична культура); Фізична культура і спорт	<i>014</i> <i>СОФК</i>	<i>017</i> <i>ФКіС</i>	<i>014</i> <i>СОФК</i>	<i>017</i> <i>ФКіС</i>
		ЛЕКЦІЇ			
		<i>10 год</i>	<i>16 год</i>	<i>4 год</i>	<i>4 год</i>
		ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ			
		<i>20 год</i>	<i>24 год</i>	<i>6 год</i>	<i>6 год</i>
		ЛАБОРАТОРНІ РОБОТИ			
		<i>- год</i>	<i>- год</i>	<i>- год</i>	<i>- год</i>
		ІНДИВІДУАЛЬНІ ЗАНЯТТЯ			
		<i>- год</i>	<i>- год</i>	<i>- год</i>	<i>- год</i>
		САМОСТІЙНА РОБОТА			
<i>60 год</i>	<i>80 год</i>	<i>80 год</i>	<i>110 год</i>		
ВИД КОНТРОЛЮ: залік					

ПРИТМІТКА:

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної роботи % становить:

для денної форми навчання:

014 СОФК– 33,3 % аудиторні заняття / 66,7 % – СРС

017 ФКС – 33,3 % аудиторні заняття / 66,7 % – СРС

для заочної форми навчання:

СОФК– 11,1 % аудиторні заняття / 88,9 % – СРС

ФКС – 8,3 % аудиторні заняття / 91,7 % – СРС

2. Мета, завдання, компетентності та програмні результати навчання

2.1. Метою викладання навчальної дисципліни «Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації» є засвоєння магістрантами теоретико-методичних основ спортивного тренування спортсменів високої кваліфікації.

2.2. Основними завданнями вивчення навчальної дисципліни «Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації» є:

- засвоєння магістрантами теоретичних основ сучасної системи підготовки спортсменів високої кваліфікації;
- оволодіння методикою проведення тренувальних занять та організації і проведення змагань;
- визначення спрямованості та величини тренувальних навантажень;
- розробка моделей фізичної і техніко-тактичної підготовленості спортсменів.

2.3. Компетентності

2.3.1. Загальні компетентності

- здатність проведення досліджень на відповідному рівні;
- здатність спілкуватися з представниками інших професійних груп різного рівня (з експертами з інших галузей знань/видів економічної діяльності);
- здатність застосовувати у тренувальному процесі спортсменів різні засоби відновлення працездатності.

2.3.2. Фахові компетентності

- здатність до організації та проведення видів контролю у спортивній діяльності, здатність здійснювати контроль за рівнем фізичної підготовленості різних груп населення, в тому числі і спортсменів;
- здатність удосконалювати свою спортивну майстерність в обраному виді спорту;
- здатність до оволодіння знань теоретичних засад методики спортивного тренування, особливостей організації навчально-тренувального процесу з видів спорту, системи та критеріїв спортивного контролю.

2.4. Програмні результати навчання

- виконувати професійні функції і типові задачі діяльності;
- розробляти стратегії, тактики і техніки взаємодії з людьми, організації спільної діяльності для досягнення суспільно значимих цілей;
- уміти працювати самостійно і автономно;
- здатність і вміння використовувати отримані поглиблені знання, та сформовані загальнокультурні і професійні компетентності;
- використовувати комп'ютерну техніку, програмні засоби, комп'ютерні мережі та інтернет-ресурси для пошуку, обробки, зберігання і подання інформації;
- уміти вирішувати та прогнозувати результати складних спеціалізованих задач та практичних проблем у сфері фізичної культури і спорту, що пов'язані із застосуванням відповідних підходів, теорій, методів та технологій.

3. Програма навчальної дисципліни

РОЗДІЛ 1. Основи теорії і методики спортивного тренування.

ТЕМА 1. Основні положення сучасної системи спортивного тренування.

Мета і завдання спортивного тренування. Сторони підготовки спортсмена. Закономірності та принципи спортивного тренування. Засоби та методи спортивного тренування. Основні напрямки вдосконалення системи підготовки спортсменів.

ТЕМА 2. Управління тренувальною та змагальною діяльністю спортсменів.

Загальні поняття про управління. Тренувальні ефекти. Педагогічний контроль у спортивному тренуванні. Етапне управління. Поточне управління. Оперативне управління. Комплексний контроль. Управлінська діяльність тренера.

ТЕМА 3. Тренувальні та змагальні навантаження спортсменів.

Загальні поняття про навантаження. Характер навантажень. Величина навантажень. Спрямованість навантаження.

ТЕМА 4. Адаптація до тренувальних навантажень.

Основні поняття про адаптацію. Фізіологічні механізми адаптації до навантажень. Енергетичні витрати. Адаптація нервово-м'язової системи до фізичних навантажень.

ТЕМА 5. Побудова тренувального процесу у річному циклі підготовки.

Основні теоретико-методичні поняття. Планування тренувального процесу спортсменів високої кваліфікації. Побудова тренувального процесу спортсменів на різних етапах річного тренувального циклу.

ТЕМА 6. Моделювання в системі підготовки спортсменів високої кваліфікації.

Загальні поняття. Моделювання тренувальних занять спортсменів високої кваліфікації. Модельні комплекси вправ для підготовчої частини тренувального заняття. Модельні тренувальні завдання для основної частини тренувального заняття. Алгоритмізовані навчаючі програми. Тренувальні програми. Модельні тренувальні заняття.

ТЕМА 7. Засоби відновлення спортивної працездатності.

Проблема відновлення спортивної працездатності. Характеристика засобів відновлення спортивної працездатності. Педагогічні засоби відновлення спортивної працездатності. Медико-біологічні засоби відновлення спортивної працездатності. Психологічні засоби відновлення.

РОЗДІЛ 2. Методичні аспекти тренування спортсменів високої кваліфікації.

ТЕМА 8. Побудова тренувальних занять різної спрямованості.

Побудова занять вибіркової спрямованості. Побудова комплексних занять. Побудова модельних занять.

ТЕМА 9. Побудова тренувальних мікроциклів і мезоциклів в ОВС.

Побудова мікроциклів: втягуючих, ударних, змагальних, міжігрових, відновлювальних.

ТЕМА 10. Побудова річного тренувального циклу в ОВС.

Побудова підготовчого періоду. Побудова змагального періоду. Побудова перехідного періоду. Побудова здвоєного річного тренувального циклу.

ТЕМА 11. Контроль підготовленості та змагальної діяльності в ОВС. Характеристика тестів оцінки рівня підготовленості спортсменів в ОВС. Методика тестування. Обробка результатів тестування. Методика контролю та аналізу спортсменів в ОВС.

ТЕМА 12. Побудова моделей спортсменів високої кваліфікації.

Побудова морфофункціональних моделей. Побудова індивідуальних моделей. Побудова групових моделей. Побудова узагальнених моделей. Побудова базових моделей спортсменів високої кваліфікації.

РОЗДІЛ 3. Завдання для самостійного опрацювання та алгоритми їх розв'язання.

ТЕМА 13. Визначити величину та спрямованість навантаження окремого тренувального заняття.

Визначення величини навантаження з урахуванням енерговитрат. Визначення величини та спрямованості навантаження з урахуванням обсягів виконаної роботи.

ТЕМА 14. Визначити рівень фізичної та функціональної підготовленості спортсменів.

Степергометрія. Біговий варіант тесту $PWC_{170(V)}$. Велоергометрія.

ТЕМА 15. Скласти план навчально-тренувального збору.

План НТЗ для підготовчого періоду. План НТЗ для змагального періоду. План НТЗ для відновлювального періоду.

ТЕМА 16. Скласти комплекс розминки для тренувального заняття.

Скласти комплекс розминки для занять: швидкісної, швидкісно-силової спрямованості; загальної та спеціальної витривалості; техніко-тактичної та ігрової спрямованості.

ТЕМА 17. Скласти тренувальні програми для розвитку фізичних якостей.

Скласти тренувальні програми для розвитку: сили, швидкості, витривалості, координації, гнучкості.

ТЕМА 18. Скласти модельне тренувальне завдання.

Скласти модельні тренувальні завдання для удосконалення: загальної витривалості, спеціальної витривалості, техніко-тактичної майстерності.

ТЕМА 19. Розробка моделі підготовленості спортсменів.

Розробити моделі підготовленості спортсменів: для різних етапів річного макроциклу; для етапів багаторічного тренування.

ТЕМА 20. Скласти план тренувального мікроциклу.

Скласти план тренувальних мікроциклів: втягуючих; ударних, підвідних, змагальних, відновлювальних.

ТЕМА 21. Скласти модель відновлювального тренувального заняття.

Скласти модель відновлювального тренувального заняття після навантажень: аеробної спрямованості, змішаної спрямованості, анаеробної спрямованості.

4. Структура навчальної дисципліни

Назва розділів і тем	Кількість годин															
	Денна форма								Заочна форма							
	014 СОФК				017 ФКС				014 СОФК				017 ФКС			
	усього	у тому числі			усього	у тому числі			усього	у тому числі			усього	у тому числі		
ЛК		ПЗ	С.Р.	ЛК		ПЗ	С.Р.	ЛК		ПЗ	С.Р.	ЛК		ПЗ	С.Р.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
РОЗДІЛ 1 Основи теорії і методики спортивного тренування																
Тема 1. Основні положення сучасної системи спортивного тренування	1	1	-	-	2	2	-	1	0,5	0,5	-	-	0,5	0,5	-	-
Тема 2. Управління тренувальною та змагальною діяльністю спортсменів	1	1	-	-	2	2	-	-	1	1	-	-	1	1	-	-
Тема 3. Тренувальні та змагальні навантаження спортсменів	1	1	-	-	2	2	-	-	1	1	-	-	1	1	-	-
Тема 4. Адаптація до тренувальних навантажень	2	2	-	-	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Тема 5. Побудова тренувального процесу у річному циклі підготовки	2	2	-	-	3	3	-	-	1	1	-	-	1	1	-	-
Тема 6. Моделювання в системі підготовки спортсменів високої кваліфікації	1	1	-	-	2	2	-	-	0,5	0,5	-	-	0,5	0,5	-	-
Тема 7. Засоби відновлення спортивної працездатності	2	2	-	-	3	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Разом за розділом 1	10	10	-	-	16	16	-	-	4	4	-	-	4	4	-	-
РОЗДІЛ 2. Методичні аспекти тренування спортсменів високої кваліфікації																
Тема 8. Побудова тренувальних занять різної спрямованості	6	-	2	4	6	-	2	4	6,5	-	0,5	6	8,8	-	0,5	8

Тема 9. Побудова тренувальних мікроциклів і мезоциклів в ОВС	6	-	2	4	7	-	3	4	5	-	1	4	7	-	1	6
Тема 10. Побудова річного тренувального циклу в ОВС	6	-	2	4	6	-	2	4	7	-	1	6	9	-	1	8
Тема 11. Контроль підготовленості та змагальної діяльності в ОВС	6	-	2	4	6	-	2	4	4,5	-	0,5	4	0,5	-	0,5	6
Тема 12. Побудова моделей спортсменів високої кваліфікації	6	-	2	4	6	-	2	4	6	-	-	6	8	-	-	8
Разом за розділом 2	30	-	10	20	31	-	11	20	29	-	3	26	39	-	3	36
РОЗДІЛ 3. Завдання для самостійного опрацювання та алгоритми їх розв'язання																
Тема 13. Визначити величину та спрямованість навантаження окремого тренувального заняття	4	-	1	3	6	-	1	5	5	-	1	4	7	-	1	6
Тема 14. Визначити рівень фізичної та функціональної підготовленості спортсменів	4	-	1	3	8	-	2	6	6	-	-	6	8	-	-	8
Тема 15. Скласти план навчально-тренувального збору	5	-	1	4	8	-	2	6	6	-	-	6	8	-	-	8
Тема 16. Скласти комплекс розминки для тренувального заняття	4	-	1	3	6	-	1	5	6	-	-	6	8	-	-	8
Тема 17. Скласти тренувальні програми для розвитку фізичних якостей	5	-	2	3	8	-	2	6	5	-	1	4	7	-	1	6
Тема 18. Скласти модельне тренувальне завдання	4	-	1	3	6	-	1	5	6,5	-	0,5	6	8,5	-	0,5	8

Тема 19. Розробка моделі підготовленості спортсменів	5	-	1	4	7	-	2	5	4,5	-	0,5	4	6,5	-	0,5	6
Тема 20. Скласти план тренувального мікроциклу	5	-	1	4	7	-	1	6	4	-	-	4	6	-	-	6
Тема 21. Скласти модель відновлювального тренувального заняття	4	-	1	3	5	-	1	4	6	-	-	6	8	-	-	8
Разом за розділом 3	40	-	10	30	61	-	13	48	49	-	3	46	67	-	3	64
ІНДЗ (реферат)	10	-	-	10	12	-	-	12	8	-	-	8	10	-	-	10
УСЬОГО ГОДИН	90	10	20	60	120	16	24	80	90	4	6	80	120	4	6	110

5. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин			
		Денна форма навчання		Заочна форма навчання	
		014 СОФК	017 ФКіС	014 СОФК	017 ФКіС
1	Побудова тренувальних занять різної спрямованості	2	2	0,5	0,5
2	Побудова тренувальних мікроциклів і мезоциклів в ОВС	2	3	1	1
3	Побудова річного тренувального циклу в ОВС	2	2	1	1
4	Контроль підготовленості та змагальної діяльності в ОВС	2	2	0,5	0,5
5	Побудова моделей спортсменів високої кваліфікації	2	2	-	-
6	Визначити величину та спрямованість навантаження окремого тренувального заняття	1	1	1	1
7	Визначити рівень фізичної та функціональної підготовленості спортсменів	1	2	-	-
8	Скласти план навчально-тренувального збору	1	2	-	-
9	Скласти комплекс розминки для тренувального заняття	1	1	-	-
10	Скласти тренувальні програми для розвитку фізичних якостей	2	2	1	1
11	Скласти модельне тренувальне завдання	1	1	0,5	0,5

12	Розробка моделі підготовленості спортсменів	1	2	0,5	0,5
13	Скласти план тренувального мікроциклу	1	1	-	-
14	Скласти модель відновлювального тренувального заняття	1	1	-	-
УСЬОГО ГОДИН		20	24	6	6

6. Теми лабораторних занять – навчальним планом не передбачено

7. Теми індивідуальних занять – навчальним планом не передбачено

8. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин			
		Денна форма навчання		Заочна форма навчання	
		014 СОФК	017 ФКіС	014 СОФК	017 ФКіС
1	Побудова тренувальних занять різної спрямованості	6	6	6	8
2	Побудова тренувальних мікроциклів і мезоциклів в ОВС	7	6	4	6
3	Побудова річного тренувального циклу в ОВС	6	6	6	8
4	Контроль підготовленості та змагальної діяльності в ОВС	6	6	4	6
5	Побудова моделей спортсменів високої кваліфікації	6	6	6	8
6	Визначити величину та спрямованість навантаження окремого тренувального заняття	6	5	4	6
7	Визначити рівень фізичної та функціональної підготовленості спортсменів	8	4	6	8
8	Скласти план навчально-тренувального збору	8	5	6	8
9	Скласти комплекс розминки для тренувального заняття	6	4	6	8
10	Скласти тренувальні програми для розвитку фізичних якостей	8	5	4	6
11	Скласти модельне тренувальне завдання	6	4	6	8

12	Розробка моделі підготовленості спортсменів	7	4	4	6
13	Скласти план тренувального мікроциклу	7	5	4	6
14	Скласти модель відновлювального тренувального заняття	5	4	6	8
15	Реферат	10	12	8	10
УСЬОГО ГОДИН		60	80	80	110

9. Індивідуальні завдання – навчальним планом не передбачено

10.Методи та технології навчання

У процесі вивчення навчальної дисципліни «Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації» використовуються такі методи:

- 1) словесні (усна передача інформації в процесі лекційних і практичних занять);
- 2) наочні:
 - перегляд студентами відео- та фотоматеріалів у процесі занять;
 - роздатковий матеріал на практичних заняттях;
 - супроводження лекційного матеріалу мультимедійними засобами;
- 3) практичні (виконання практичних робіт і завдань студентами під час занять).

Дистанційне викладання лекційного матеріалу здійснюється за допомогою таких сервісів для відео конференцій як Google Meet і Zoom. Теоретичні матеріали та презентації до лекцій розміщуються на платформі Google Classroom.

Курс «Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації» повністю забезпечений матеріалами для дистанційного навчання: навчальні посібники доступні здобувачам з інституційного репозитарію, відеолекції, презентації й інші теоретичні матеріали розміщені на персональному сайті vmkost.com; дистанційні форми контролю підготовлені в Google Forms; у системі Google Classroom здобувачі вищої освіти отримують завдання для самостійної роботи, консультації в чаті.

11.Критерії та методи оцінювання

Основними критеріями, що характеризують рівень компетентності студента при оцінюванні результатів поточного та підсумкового контролів, є:

- правильність;
- повнота і ґрунтовність викладу;
- послідовність;
- точність;
- логічність;
- лаконічність.

Критерії оцінювання запланованих програмних результатів навчання

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за розширеною шкалою	Критерії оцінювання
		для заліку	
90 – 100	A	відмінно	Студент у повному обсязі засвоїв усі теми навчальної програми, володіє ґрунтовним знанням навчального матеріалу, що міститься в основних і додаткових рекомендованих літературних джерелах; правильно, чітко і послідовно відповідає на всі поставлені запитання; вміє застосовувати набуті теоретичні знання при вирішенні практичних завдань
80-89	B	дуже добре	Студент недостатньо повно та ґрунтовно засвоїв окремі питання навчальної програми, однак у цілому має міцні знання навчального матеріалу, що міститься в основних рекомендованих літературних джерелах; аргументовано відповідає на поставлені запитання та вміє застосовувати набуті теоретичні знання при вирішенні практичних завдань, однак допускає незначні неточності за умови, що принципові моменти питання розкриті правильно
75-79	C	добре	Студент недостатньо повно та ґрунтовно засвоїв деякі теми навчальної програми; має міцні знання навчального матеріалу та в цілому вміє застосовувати набуті теоретичні знання при вирішенні практичних завдань; допускає неточності при відповіді на поставлені запитання
60-74	D	задовільно	Студент засвоїв лише окремі теми навчальної програми; при відповіді на поставлені запитання допускає суттєві неточності; не вміє самостійно чітко та повно викласти зміст основних питань навчальної дисципліни; при вирішенні практичних завдань допускає помилки та порушує логіку їх виконання
50-59	E	достатньо	Студент засвоїв лише окремі питання навчальної програми; має слабкі знання навчального матеріалу; не вміє достатньо самостійно, точно, послідовно й аргументовано викласти зміст більшості питань програми навчальної дисципліни; при вирішенні практичних завдань допускає помилки, що впливає на результат і правильність висновків

35-49	FX	незадовільно	Студент не засвоїв більшості тем навчальної програми, допускає суттєві помилки при відповідях на поставлені запитання; не вміє застосовувати теоретичні положення під час виконання практичних завдань
1-34	F	неприйнятно	Студент не засвоїв навчальної програми, неправильно відповідає на поставлені запитання; не вміє застосовувати теоретичні положення під час виконання практичних завдань

Методи оцінювання запланованих програмних результатів навчання: опитування, виконання індивідуальних завдань, виконання практичних робіт, виконання контрольних робіт, виконання рефератів, виконання тестових завдань (в т.ч. комп'ютерне тестування).

12. Розподіл балів, які отримують студенти

ПОТОЧНИЙ КОНТРОЛЬ ТА САМОСТІЙНА РОБОТА																					ІНДЗ	Підсумковий контроль (залік)	Загальна кількість балів			
РОЗДІЛ 1 - 20 балів								РОЗДІЛ 2 - 26 балів						РОЗДІЛ 3 - 24 бали												
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	КР	T8	T9	T10	T11	T12	КР	T13	T14	T15	T16	T17	T18	T19				T20	T21	КР
2	2	2	2	2	2	2	6	4	4	4	4	4	6	2	2	2	2	2	2	2	2	2	6	10	20	100

ПРИМІТКА: T1, T2 ... T21 – теми навчальної дисципліни;
 КР – контрольна робота;
 ІНДЗ – індивідуальне науково-дослідне завдання

Шкала оцінювання: сто балова, ECTS, розширена

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за розширеною шкалою
		для екзамену
90 – 100	A	відмінно
80-89	B	дуже добре
75-79	C	добре
60-74	D	задовільно
50-59	E	достатньо
35-49	FX	незадовільно з можливістю повторного складання
1-34	F	неприйнятно обов'язковим повторним вивченням дисципліни

13.Методичне забезпечення

При викладанні навчальної дисципліни використовуються:

- методичні рекомендації («Засоби відновлення фізичної працездатності». Укладачі: Костюкевич В.М., Гудима С.А., 2008 р. 36 с.);
- слайди;
- електронні презентації лекцій.

14.Рекомендована література

Основна

1. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте / В.П. Зотов – К.: Здоров'я, 1990. – 196 с.
2. Келлер В.С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В.С. Келлер, В.М. Платонов. – Львів, 1993. – 270 с.
3. Костюкевич В.М. Футбол: Навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання / В.М. Костюкевич. – В.: ВАТ «Віноблдрукарня», 1996. – 260 с.
4. Костюкевич В.М. Організація і проведення змагань із спортивних ігор: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання / В.М. Костюкевич. – Вінниця: «Планер», 2005. – 216 с.
5. Костюкевич В. М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки: монография. 2-е изд. / В.М. Костюкевич. – К.: КНТ, 2016. 683 с.
6. Костюкевич В.М. Теоретико-методичні аспекти тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник / В.М. Костюкевич. – Вінниця: «Планер», 2007. – 272 с.
7. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник / В.М. Костюкевич. – Київ: «Освіта України», 2009. – 279 с.
8. Костюкевич В.М. Моделирование соревновательной деятельности в хоккее на траве: монография / В.М. Костюкевич. – К.: Освіта України, 2010. – 564 с.
9. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник / В. М. Костюкевич. – Вінниця : Планер, 2014. – 616 с.
10. Костюкевич В.. Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті: навч. посібник / В. Костюкевич, Л. Шевчик, О. Сокольвак. – Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015. 256 с.
11. Костюкевич В. М. Основи науково-дослідної роботи магістрантів та аспірантів у вищих навчальних закладах (спеціальність: 017 Фізична культура і спорт): навчальний посібник / В.М. Костюкевич, В.І. Воронова, О.А. Шинкарук, О.В. Борисова; за заг. ред. В.М. Костюкевича. – Вінниця: ТОВ «Нілан – ЛТД», 2016. – 554 с.
12. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки / Л.П. Матвеев. – ФиС, 1997. – 280 с.

13. Озолин Н.Т. Современная система спортивной тренировки / Н.Т. Озолин. – М.: ФиС, 1970. – 478 с.
14. Платонов В.Н. Современная спортивная тренировка / В.Н. Платонов. – К.: Здоров'я, 1980. – 336 с.
15. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки / В.Н. Платонов. – К.: Вища школа, 1984. – 284 с.
16. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: ФиС, 1986. – 284 с.
17. Платонов В.Н. Фізична підготовка спортсмена / В.Н. Платонов, М.М. Булатова. – К.: Олімпійська література, 1995. – 317 с.
18. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – К.: Олімпійська література, 1997. – 533 с.
19. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская література, 2013. – 624 с.
20. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник [для тренеров] в 2 кн. / В. Н. Платонов. – К. : Олимп. лит., 2015. – Кн. 1. – 2015. – 680 с. : ил.
21. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник [для тренеров] в 2 кн. / В. Н. Платонов. – К. : Олимп. лит., 2015. – Кн. 2. – 2015. – 752 с. : ил.

Додаткова

1. Бабушкин В.З. Специализация в спортивных играх / В.З. Бабушкин. – К.: Здоров'я, 1981. – 161 с.
2. Булатова М.М. Теоретико-методические основы реализации функциональных резервов спортсменов в тренировочной и соревновательной деятельности: Автореферат диссертации д-ра пед. наук / М.М. Булатова. – К., 1996. – 50 с.
3. Вознюк Т.В. Основи теорії та методики спортивного тренування. Навчальний посібник / Т.В. Вознюк. – Вінниця: ФОП Корзун ДЮ, 2016. – 240 с.
4. Вознюк Т.В. Сучасні ігрові види спорту: Навчальний посібник / Т.В. Вознюк. – Вінниця: ДОВ «Вінниця», ВДПУ, 2008. – 350 с.
5. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А. Годик. – М.: ФиС, 1980. – 136 с.
6. Джек Х. Физиология спорта и двигательной активности / Х. Джек Уилмор, Л. Дэвид Костил. – К.: Олімпійська література, 1997. – 503 с.
7. Жмарев Н.В. Управленческая и организационная деятельность тренера / Н.В. Жмарев. – К.: Здоров'я, 1986. – 126 с.
8. Зеленцов А.М. Моделирование тренировки в футболе / А.М. Зеленцов, В.В. Лобановский. – К.: Здоров'я, 1985. – 131 с.
9. Качани Л. Тренировка футболистов: Пер. со словац. А.Н. Самыгина / Л. Качани, Л. Горский. – Братислава: Спорт, 1984. – 239 с.
10. Костюкевич В. М. Структура технико-тактической деятельности высококвалифицированных футболистов разных игровых амплуа.

- Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків, 2009. № 9. С. 67 – 70.
11. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях: навч.-метод. посібн. Вінниця: Планер, 2015. 159 с.
 12. Костюкевич В.М. Управление соревновательной деятельностью спортсменов высокой квалификации в хоккее на траве / В.М. Костюкевич. – Киев: «Освіта України», 2010. – 270 с.
 13. Костюкевич В.М. Хокей на траві. Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ / В.М. Костюкевич, О.А. Перепелица, В.М. Поліщук. – К.: Республіканський науково-методичний кабінет Міністерства України у справах молоді та спорту, 1993. – 167 с.
 14. Ложкін Г.В., Бринзак С.С., Драчук А.І., Костюкевич В.М. Психологічний клімат спортивної команди: Навчально-методичний посібник для студентів інституту фізичного виховання і спорту. Вінниця: ВДПУ імені М. Коцюбинського, 2006. 113 с.
 15. Фомин Н.А. На пути к спортивному мастерству / Н.А. Фомин, В.П. Фомин. – М.: ФиС, 1986. – 158 с.
 16. Чернов Н.Л. Принципы управления подготовкой спортсмена / Н.Л. Чернов. – М.: Госкомспорт РСФСР, 1986. – 68 с.
 17. Шустин Б.Н. Моделирование и прогнозирование в системе спортивной подготовки. Современная система спортивной подготовки / Б.Н. Шустин. – М.: СААМ, 1995. – С. 226-237.
 18. Щепотіна Н. Ю. Модельні характеристики змагальної діяльності волейболісток різної кваліфікації. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2015. № 2. С. 80–85.
 19. Щепотіна Н. Ю. Побудова мікроциклів підготовки кваліфікованих волейболісток на основі модельних тренувальних завдань. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова. 2016. Вип. 3К 1 (70) 16. С. 239 – 243.
 20. Щепотіна Н. Ю., Поліщук В. М. Управління тренувальним процесом кваліфікованих волейболісток на основі методів моделювання. Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації: колективна монографія; за заг. ред. В. М. Костюкевича. Вінниця: ТОВ «Планер», 2018. С. 202-227.
 21. Щепотіна Н.Ю. Модельні характеристики підготовленості та змагальної діяльності кваліфікованих волейболісток. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Вінниця: ТОВ «Планер», 2014. Вип. 18 (Том 2). С. 239–246.
 22. Щепотіна Н.Ю. Педагогічний та медико-біологічний контроль підготовленості та змагальної діяльності волейболісток різної кваліфікації. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті: монографія; за заг. ред. В.М. Костюкевича. Вінниця ТОВ «Планер», 2017. С. 116–134.

23. Ilnytska G., Kozina Z., Kabatska O., Kostiukevych V., Goncharenko V., Bazilyuk T., Al-Rawashdeh A.-B. Impact of the combined use of health-improving fitness methods (“Pilates” and “Bodyflex”) on the level of functional and psychophysiological capabilities of students. *Journal of Physical Education and Sport*. 2016. Vol. 1. P. 234-240.
24. Kostiukevych V., Lazarenko N., Shchepotina N., Kulchytska I., Svirshchuk N., Vozniuk T., Kolomiets A., Konnova M., Asauliuk I., Bekas O., Romanenko V., Hudyma S. Management of athletic form in athletes practicing game sports over the course of training macrocycle. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019. Vol. 19 (Supplement issue 1). PP. 28-34. DOI:10.7752/jpes.2019.s1005.
25. Kostiukevych V., Lazarenko N., Shchepotina N., Poseletska K., Stasiuk V., Shynkaruk O., Borysova O., Denysova L., Vozniuk T., Dmytrenko S., Kulchytska I., Konnova M. Programming of the training process of qualified football players in the competitive period of the microcycle. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019. Vol. 19 (Supplement issue 6). P. 2192-2199. DOI:10.7752/jpes.2019.s6329.
26. Kostiukevych V., Shchepotina N., Shynkaruk O., Koliadych Y., Hatsoieva L., Voronova V., Vozniuk T., Kaplinskyi V., Diachenko A., Chernyshenko T., Konnova M. Highly qualified grass hockey sportswomen’s adaptation to training intensity in the macrocycle preparatory period. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020. Vol. 20 (SI 1). PP. 385 - 394. <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.s105>
27. Kostiukevych, V., Shchepotina, N., Shynkaruk, O., Kulchytska, I., Borysova, O., Dutchak, M., Vozniuk, T., Yakovliv, V., Denysova, L., Konnova, M., Khurtenko, O., Perepelytsia, O., Polishchuk, V., & Shevchyk, L. Training process construction of the qualified volleyball women players in the preparatory period of two-cycle system of the annual training on the basis of model training tasks. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019. Vol. 19 (Supplement issue 2). P. 427-435.