

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего  
образования  
«СЕВАСТОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

№	Дата поступления на кафедру	Подпись отв. за регистраци ю	Подпись преподавателя

## ОТЧЕТ

об учебной практике (ознакомительная практика (волонтерская практика-  
профессиональное волонтерство)

(вид практики)

(тип практики)

в Федеральном государственном автономном учреждении высшего образования  
«Севастопольский государственный университет» (Центр «Физическая культура и  
спорт»)

(наименование организации)

Выполнил Товкач Денис Сергеевич  
(Фамилия И.О. обучающегося)

ПОФК/б-22-1-о  
(шифр группы)

Направление / специальность  
44.03.01 Педагогическое образование  
(профиль физическая культура)

Руководитель практики от Университета  
доцент

Лешкевич Сергей Анатольевич  
(Фамилия И.О. руководителя)

2023 г.

### ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ЗАДАНИЕ

№ п/п	Вопросы, подлежащие изучению	Источник информации
1	Знакомство с организацией работы, составом и структурой профильной организации	ФГАОУ ВО «СевГУ» ( <a href="http://www.sevsu.ru">www.sevsu.ru</a> ) Центр «ФКиС»
2	Регистрация в Единой информационной системе «Добровольцы России».	ФГАОУ ВО «СевГУ» ( <a href="http://www.sevsu.ru">www.sevsu.ru</a> ) Центр «ФКиС»
3	Прохождение курса «Основы волонтерства для начинающих» и еще не менее 2 курсов на интересующую тематику на портале «Добро.Университет	ФГАОУ ВО «СевГУ» ( <a href="http://www.sevsu.ru">www.sevsu.ru</a> ) Центр «ФКиС» Единая информационная система «Добровольцы России» ( <a href="http://www.dobro.ru">www.dobro.ru</a> )
4	Подключение к деятельности Волонтерского центра ФГАОУ ВО «СевГУ» «Фрегат»	ФГАОУ ВО «СевГУ» ( <a href="http://www.sevsu.ru">www.sevsu.ru</a> ) Центр «ФКиС» Волонтерский центр «СевГУ» «Фрегат» ( <a href="http://www.dobro.ru/organizations/152559/info">www.dobro.ru/organizations/152559/info</a> )
5	Участие в волонтерской деятельности по направлению подготовки (не менее 10 часов и качестве работы не менее 3 баллов)	ФГАОУ ВО «СевГУ» ( <a href="http://www.sevsu.ru">www.sevsu.ru</a> ) Центр «ФКиС» Волонтерский центр «СевГУ» «Фрегат» ( <a href="http://www.dobro.ru/organizations/152559/info">www.dobro.ru/organizations/152559/info</a> )
6	Разработка группового добровольческого проекта/мероприятия, связанного с направлением образовательной программы (Спортивное (событийное) волонтерство).	ФГАОУ ВО «СевГУ» ( <a href="http://www.sevsu.ru">www.sevsu.ru</a> ) Центр «ФКиС»
7	Выполнение заданий руководителя практики	ФГАОУ ВО «СевГУ» ( <a href="http://www.sevsu.ru">www.sevsu.ru</a> ) Центр «ФКиС»
8	Подготовка отчетности по практике	ФГАОУ ВО «СевГУ» ( <a href="http://www.sevsu.ru">www.sevsu.ru</a> ) Центр «ФКиС»

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Введение .....	4
2. Основная часть .....	5
3. Заключение .....	17
4. Список литературы .....	18

## ВВЕДЕНИЕ

1. Период (сроки) прохождения практики 06.02.– 10.06.2023 г.
2. За период прохождения практики ознакомлен:  
С организацией работы, составом и структурой профильной организации.
3. В рамках практики выполнены следующие виды работ:
  - 1) Регистрация в Единой информационной системе “Добровольцы России”..
  - 2) Прохождение курсов на портале “Добро.Университет:
    - 2.1. Курс «Основы волонтерства для начинающих».
    - 3) Подключение к деятельности Волонтерского центра ФГАОУ ВО «СевГУ» “Фрегат”
    - 4) Участие в волонтерской деятельности по направлению подготовки:
      - 4.1. Посещение Форума «Ты волонтер, а значит - лидер»
      - 4.2. Покраска детской площадки и проведение разминки в детском саду №111
    - 5) Разработка группового добровольческого проекта/мероприятия, связанного с направлением образовательной программы (Спортивное (событийное) волонтерство): «Спортивный день для детей с ограниченными возможностями».

Обучающийся \_\_\_\_\_  
(подпись)

(\_\_\_\_\_)  
(инициалы и фамилия)

Дата 10.06.2023 г.

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

### ХАРАКТЕРИСТИКА ВНЕШНЕЙ БАЗЫ ПРАКТИКИ

Полное наименование организации: Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «СЕВАСТОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Адрес организации: 299053. Г. Севастополь, ул. Университетская, 33.

Ведомственное подчинение: В соответствии с Указом Президента РФ от 15.05.2018г. № 215 «О структуре федеральных органов исполнительной власти» и распоряжения Правительства РФ от 27.06.18 г. № 1293-р Университет передан в ведение Министерства науки и высшего образования РФ.

Основной вид деятельности организации: образовательная деятельность, в том числе реализация образовательных программ высшего образования, среднего профессионального образования, основных программ профессионального обучения, дополнительных программ образования детей и взрослых, общеобразовательных программ.

Структура организации: Севастопольский Государственный Университет представляет собой 12 институтов, осуществляющих подготовку студентов по более чем 100 специальностям:

- Морской институт
- Институт ядерной энергии и промышленности
- Политехнический институт
- Институт радиоэлектроники и информационной безопасности
- Институт финансов и экономики
- Институт информационных технологий и управления в технических системах
- Юридический институт
- Институт национальной технологической инициативы
- Гуманитарно-педагогический институт
- Институт общественных наук и международных отношений
- Институт развития города

Нормативные документы организации

1. Устав: <https://www.sevsu.ru/sveden/files/030628.pdf>
2. Лицензия на образовательную деятельность:  
<https://www.sevsu.ru/upload/iblock/98f/5q9o66sowpcf126vwh4y9h7yp6wtgj8k.pdf>

Руководство образовательной организации:

1. Ректор: Нечаев Владимир Дмитриевич
2. Проректоры:
  - Ярыгин Денис Дмитриевич
  - Авдеева Ирина Николаевна
  - Беляков Алексей Владимирович

## ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

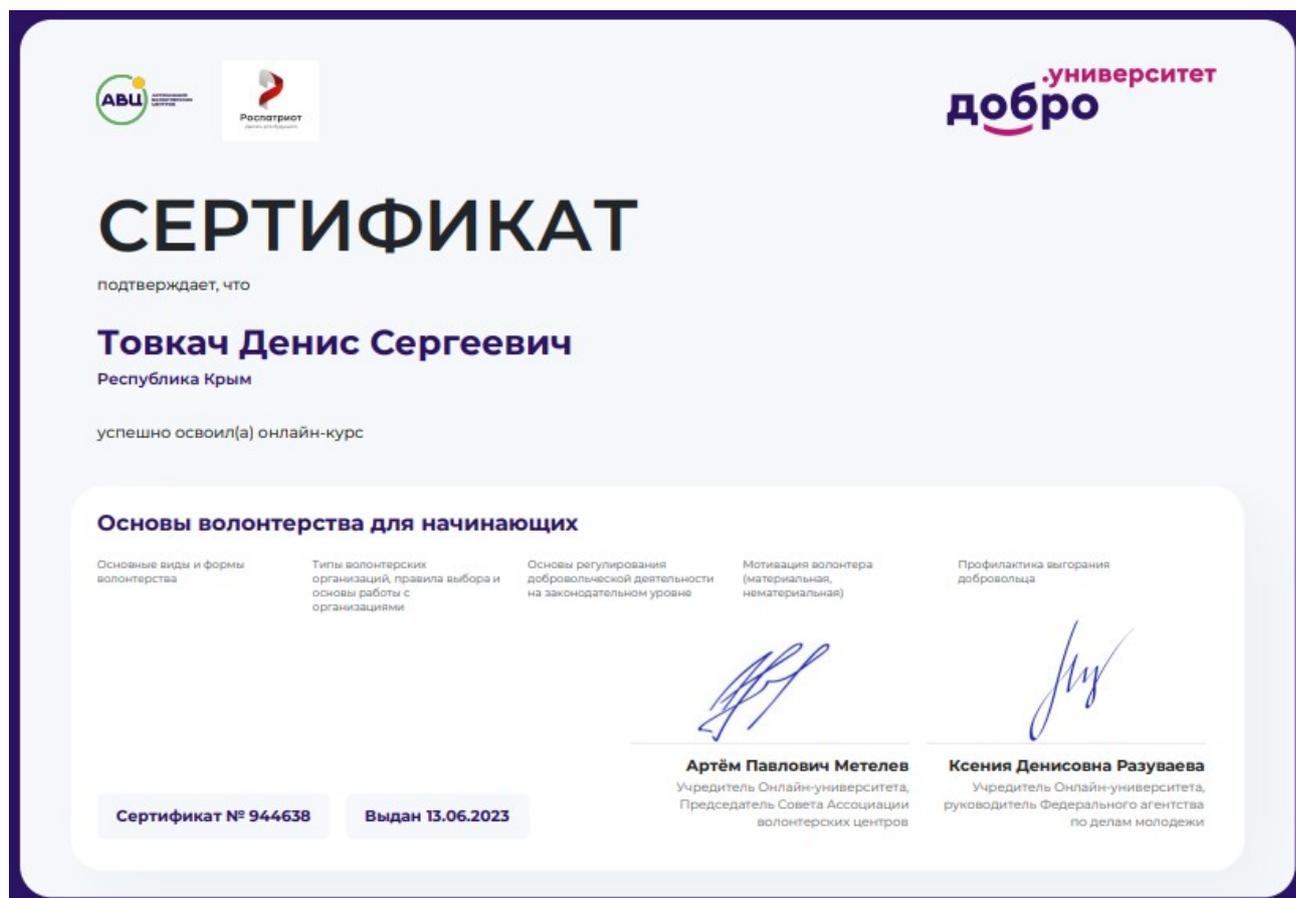
Мероприятия	Проводящая организация (Ф.И.О. руководителя), выполняемые обязанности, количество часов
Проведение разминки с детьми и покраска площадки в детском саду №111	Детский сад №111 в Севастополе, Лешкевич Сергей Анатольевич. Демонстрация детям правильной техники выполнения упражнений и знакомство с различными видами спорта, покраска элементов детской площадки. <u>4 часа</u>
Форум «Ты волонтер, а значит - лидер»	СОЛ «Горизонт», Мельникова Алина. Посещение лекций по волонтерству, его значению, особенностям. Участие в Интерактивах и мастер-классах с создателями форума и спикерами. <u>16 часов</u>

## ВЕДОМОСТЬ ПОСЕЩЕНИЯ

Дата	Виды деятельности	Подпись педагога
<p>12.05.2023- 13.05.2023</p>	<p>12.05.2023 10:00-12:00 – заселение, заполнение анкет, получение плана форума. 12:00-13:00 – Вводная лекция и информация о форуме. 14:00-15:00 – Лекция «Ты волонтер, а значит - лидер» 15:30-16:40 – Лекция «Значение и преимущества волонтерства». 17:30-18:30 – Квиз по волонтерству 20:00-21:00 – массовый флешмоб и дискотека. 13.05.2023 9:00-9:15 – орг. Сбор, установочный блок 9:15-10:15 – Лекция «Добровольчество и ВЦ Фрегат» 10:30-12:30 – практикум «Грантовая деятельность» 13:30-15:00 – МК «Ораторское мастерство и искусство самопрезентации» 15:00-16:30 – Фотосессия 16:30-17:00 – Закрытие форума</p>	
<p>19.05.2023</p>	<p>9:00 - снятие старого слоя краски на элементах детской площадки. 10:00-11:00 - покраска элементов детской площадки. 11:00-11:30 – проведение разминки и знакомство детей с различными видами спорта. 11:40-13:40 – окончательная покраска элементов детской площадки.</p>	

# СЕРТИФИКАТЫ ПО ТЕОРЕТИЧЕСКОМУ БЛОКУ ВОЛОНТЕРСКОЙ ПРАКТИКИ

## 1. Курс «Основы волонтерства для начинающих».



## **СЕРТИФИКАТЫ ПО ПРАКТИЧЕСКОМУ БЛОКУ ВОЛОНТЕРСКОЙ ПРАКТИКИ**

- 1. Покраска детской площадки и проведение разминки в детском саду №111/ 4 часа**
- 2. Посещение форума «Ты волонтер, а значит - лидер»/ 16 часов.**

### Планирование и реализация волонтерского проекта спортивной направленности

Название проекта	Спортивный день для детей с ограниченными возможностями
1. Краткая аннотация (не более 0,3 страницы)	Проект "Спортивный день для детей с ограниченными возможностями" направлен на создание возможности для детей с ограниченными возможностями заниматься спортом и получить положительные эмоции от командной игры. В рамках проекта будут проведены командные игры, соревнования и мастер-классы по спорту. Для реализации проекта необходимо найти партнеров и спонсоров, подготовить место проведения мероприятия, пригласить детей и подготовить волонтеров.
2. Описание проблемы, решению/снижению остроты которой посвящен проект (не более 1 страницы)	Проблема заключается в том, что дети с ограниченными возможностями часто не имеют возможности заниматься спортом и участвовать в командных играх из-за отсутствия подходящих условий и оборудования. Это может привести к социальной изоляции, ухудшению физического и психологического здоровья. Решение заключается в создании специального мероприятия, которое будет предоставлять детям с ограниченными возможностями возможность заниматься спортом и участвовать в командных играх.
3. Основные целевые группы, на которые направлен проект	ученики, студенты с ограниченными физическими возможностями и их родители, учителя
4. Основная цель проекта	Создание возможности для детей с ограниченными возможностями заниматься спортом и получить положительные эмоции от командной игры
5. Задачи проекта	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поиск партнеров и спонсоров для финансирования проекта.</li> <li>2. Подготовка места проведения мероприятия: аренда спортивного зала, закупка спортивного инвентаря, установка оборудования.</li> <li>3. Приглашение детей с ограниченными возможностями на мероприятие.</li> <li>4. Разработка программы мероприятия: командные игры, соревнования, мастер-классы по спорту.</li> <li>5. Подготовка волонтеров для проведения мероприятия: обучение правилам игр, организация работы команды.</li> <li>6. Проведение мероприятия в соответствии с разработанной программой.</li> </ol>

		7. Оценка эффективности мероприятия и подготовка отчета.	
6. Методы реализации проекта (описание методов реализации проекта, ведущих к решению поставленных задач)			
1. Поиск партнеров и спонсоров - 1 месяц.			
2. Подготовка места проведения мероприятия - 2 недели.			
3. Приглашение детей с ограниченными возможностями на мероприятие - 2 недели.			
4. Разработка программы мероприятия - 1 неделя.			
5. Подготовка волонтеров - 1 неделя.			
6. Проведение мероприятия – 3 день.			
7. Оценка эффективности мероприятия и подготовка отчета - 1 неделя.			
7. Календарный план реализации проекта (последовательное перечисление основных мероприятий проекта с приведением количественных показателей и периодов их осуществления)			
1. Подготовительный этап (март-апрель):			
- Определение целей и задач проекта;			
- Поиск партнеров и спонсоров;			
- Определение места проведения мероприятия;			
- Подготовка необходимого оборудования;			
- Поиск волонтеров.			
2. Организационный этап (май-июнь):			
- Приглашение детей с ограниченными возможностями на мероприятие;			
- Обеспечение подходящих условий для занятий спортом;			
- Обучение волонтеров;			
- Организация мероприятия.			
3. Реализация проекта (июль-август):			
- Проведение занятий спортом и командных игр для детей с ограниченными возможностями;			
- Работа волонтеров с детьми;			
- Мониторинг результатов.			
4. Заключительный этап (сентябрь):			
- Анализ результатов;			
- Составление отчета о проделанной работе;			
- Проведение мероприятия по награждению участников и благодарности партнерам и спонсорам.			
№п/п	Мероприятие	Сроки	Ответственные
1	Подготовительный этап - Определение целей и задач проекта; - Поиск партнеров и спонсоров; - Определение места проведения мероприятия; - Подготовка необходимого оборудования; - Поиск волонтеров.	март-апрель	Организатор
2	Организационный этап: - Приглашение детей с ограниченными возможностями на мероприятие; - Обеспечение подходящих условий для занятий спортом; - Обучение волонтеров;	май-июнь	Организатор и помощник

	- Организация мероприятия.		
3	Реализация проекта - Проведение занятий спортом и командных игр для детей с ограниченными возможностями; - Работа волонтеров с детьми; - Мониторинг результатов.	июль-август	Организатор Помощник Волонтеры
4	Заключительный этап - Анализ результатов; - Составление отчета о проделанной работе; - Проведение мероприятия по награждению участников и благодарности партнерам и спонсорам.	сентябрь	Волонтеры Организатор

8. Ожидаемые результаты (Описание позитивных изменений, которые произойдут в результате реализации проекта по его завершению и в долгосрочной перспективе)

Дети с ограниченными возможностями получают возможность заниматься спортом и получить положительные эмоции от командной игры. Волонтеры получают опыт работы в команде и организации мероприятий. Спонсоры получают положительную репутацию за участие в благотворительном проекте.

Количественные показатели (указать подробно количественные результаты)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Количество участников: 30 детей с ограниченными возможностями;</li> <li>- Количество волонтеров: 7 человек;</li> <li>- Длительность мероприятия: 3 дня</li> <li>- Количество занятий: 3 занятий;</li> <li>- Количество командных игр: 3 игры;</li> <li>- Количество партнеров и спонсоров: 5 организаций;</li> <li>- Количество наград: 30 медалей и сертификатов участникам.</li> </ul>
--	---

Качественные показатели (указать подробно качественные изменения)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Улучшение физического и психологического состояния участников;</li> <li>- Развитие социальных навыков и коммуникации;</li> <li>- Повышение самооценки и уверенности в себе у детей с ограниченными возможностями;</li> <li>- Улучшение отношений между детьми с ограниченными возможностями и волонтерами;</li> <li>- Создание условий для инклюзивного обучения и развития детей с ограниченными возможностями;</li> <li>- Укрепление партнерских отношений с организациями и спонсорами;</li> <li>- Повышение общественного интереса к проблемам людей с ограниченными возможностями.</li> </ul>
---	---

9. Методы оценки (описание методов оценки ожидаемых результатов, системы мониторинга и контроля результатов)

Для оценки ожидаемых результатов программы, будут использоваться следующие методы:

1. Анкетирование участников. В начале и в конце программы, участники будут приглашены заполнить анкеты, которые помогут определить изменения в их физическом и психологическом

состоянии, а также в социальных навыках и коммуникации.

2. Наблюдение за детьми. Во время проведения программы, волонтеры и педагоги будут наблюдать за детьми, чтобы оценить их уровень уверенности в себе, самооценки и отношений с другими участниками.

3. Оценка качества обучения. Педагоги будут оценивать качество обучения детей с ограниченными возможностями, чтобы определить, какие методы и подходы наиболее эффективны.

4. Оценка удовлетворенности родителей. Родители будут приглашены заполнить анкеты, чтобы выразить свое мнение о программе и ее результативности. Система мониторинга и контроля результатов будет осуществляться педагогами и волонтерами. Они будут следить за прогрессом участников, а также за качеством проведения занятий и программы в целом. Регулярные встречи с родителями и партнерами также помогут оценить результативность программы и внести необходимые изменения.

10. Опыт работы (укажите опыт проектной группы в реализации данного или аналогичных проектов)  
 Поездка в лагерь в роли вожатого, практика в школе

11. Резюме основных исполнителей проекта (Описание функциональных обязанностей и опыта работы основных исполнителей проекта)  
 Исполнителями проекта будут волонтеры набранные на добро ру или через волонтерский центр Фрегат

Кто	Должность, функциональные обязанности
<b>Волонтеры воспитатели: Бурлаков Е.Б, Манацкова А.Ю, Исламов И.А</b>	<b>3 волонтера, которые будут непосредственно проводить мероприятия и мастер-классы, игры</b>
<b>Волонтер помощник организатора: Лазарев И.И.</b>	<b>Помощь в организации и работа с документацией проекта, поиск финансирования и места проведения</b>
<b>Организатор: Товкач Д.С.</b>	<b>Составление плана и контроль всех этапов реализации проекта</b>

12. Информация об организациях, участвующих в финансировании проекта (укажите наименование организаций, участвующих в финансировании проекта с указанием их доли, а также информацию об организациях, в которых запрашивались средства на реализацию проекта)

для поиска грантов на реализацию проекта можно обратиться к следующим организациям(гранты потребуются так же и на расширение проекта, закупку дополнительного оборудования, первые мероприятия проводятся как экспериментальный запуск с минимум бюджета для набора клиентов):

1. Российский фонд фундаментальных исследований (РФФИ) - финансирует научные исследования, в том числе в области образования и социальной защиты.
2. Фонд президентских грантов - предоставляет гранты на реализацию социальных проектов в различных областях, в том числе в образовании.
3. Благотворительный фонд "Подари жизнь" - финансирует проекты, направленные на помощь детям с онкологическими и гематологическими заболеваниями.
4. Фонд "Доброе сердце" - предоставляет гранты на реализацию социальных проектов, в том числе в области образования и помощи детям с ограниченными возможностями.
5. Фонд "Милосердие" - финансирует проекты, направленные на помощь нуждающимся, в том числе детям с ограниченными возможностями.
6. Фонд "Открытый город" - предоставляет гранты на реализацию проектов в области культуры, образования и социальной защиты.
7. Фонд "Русский мир" - финансирует проекты, направленные на поддержку и развитие русского языка и культуры, в том числе в области образования.
8. Фонд "Талант и успех" - предоставляет гранты на реализацию проектов в области

образования, науки и культуры.  
 9. Фонд "Чистая вода" - финансирует проекты, направленные на решение экологических проблем, в том числе в области образования и просвещения.  
 10. Фонд "Шаг навстречу" - предоставляет гранты на реализацию проектов, направленных на помощь детям с ограниченными возможностями.

13. Дальнейшая реализации проекта (укажите источники финансирования проекта после окончания средств гранта – если планируется)

После окончания средств гранта, проект может быть реализован за счет следующих источников финансирования:

1. Государственные или муниципальные программы поддержки детей с ограниченными возможностями.
  2. Благотворительные организации и фонды, занимающиеся поддержкой детей с ограниченными возможностями.
  3. Спонсорские взносы от компаний и предприятий, заинтересованных в социальной ответственности и поддержке детей с ограниченными возможностями.
  4. Пожертвования от частных лиц, которые хотят поддержать проект и его цели.
- Для привлечения дополнительного финансирования, может быть создана специальная команда по поиску спонсоров и партнеров. Они будут заниматься поиском новых источников финансирования, а также поддерживать связь с уже имеющимися партнерами и спонсорами.

Мероприятия:

В первое проведение:

Занятия по физической реабилитации и адаптивному спорту

Занятия по йоге, пилатесу и танцам

Творческие.

Мастер-классы по рисованию, лепке(развитие мелкой моторики)

14. Детализированная смета расходов (подробно указываются все расходы. Включаются только запрашиваемые средства гранта)

№	Статья расходов	Стоимость (ед.), руб.	Кол-во единиц	Всего, руб.
1	Зарплата педагогам	волонтеры	7	-
2	помещение	Спорткомплекс СевГУ	1	-
3	Материалы для занятий (бумага, краски, пластилин)	Бумага – 500 рублей	1	8400
		краски – 100 рублей	20	
		пластилин – 150 рублей	20	
		карандаши – 120 рублей	20	
		кисточки – 50 рублей	10	
4	Реклама	На просторах СевГУ	Во всех группах	-
5	Призы и сертификаты	Сертификат – 200	30	36000
		Призы (развивающая игра Зеленый квадрат) - 1000	30	

ИТОГО	44400
-------	-------

## СКРИН ЭЛЕКТРОННОЙ КНИЖКИ ВОЛОНТЁРА

### Личная книжка волонтера



ID 93888166

**Товкач Денис Сергеевич**

Отработано часов	0
из них верифицировано	0
Мероприятий	0

село Тенистое, Бахчисарайский р-н, Республика Крым  
22.07.2004



### Образовательные курсы

Сертификат выдан	Название курса	Номер сертификата
13.06.2023	Основы волонтерства для начинающих	944638

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

### ОТЧЕТ О ПРОХОЖДЕНИИ ПРАКТИКИ

1. Регистрация в Единой информационной системе “Добровольцы России” в качестве волонтера. Прохождение курса “Основы волонтерства для начинающих”. Проведение организационного собрания, проведение инструктажа по технике безопасности, по охране труда, по пожарной безопасности, по правилам внутреннего распорядка, знакомство с рабочим графиком прохождения практик.
2. Курс «основы волонтерства для начинающих».
3. Проводил покраску детской площадки и разминку в детском саду №111, посетил форум «Ты волонтер, а значит - лидер».
4. При подготовке к мероприятиям я пользовался специальной литературой по темам спортивного волонтерства и проведения соревнований, конкурсов.
5. Я усовершенствовал навык публичных выступлений и взаимодействия с аудиторией, расширил свои знания по волонтерству и волонтерской деятельности, а также ознакомился с особенностями проведения форумов.
6. Я обнаружил следующие проблемы: неуверенность при публичных выступлениях, недостаточное знание детской психологии, узконаправленное мышление «волонтер – не интересно».
7. Я столкнулся со следующими трудностями: неуверенность при выступлении.
8. Виды деятельности в профильной организации, которые не предусмотрены программой практики, но необходимы для студентов в процессе её прохождения: владение компьютерными технологиями для показа презентаций, умение удерживать внимание слушателей на протяжении выступления, умение вызывать интерес у слушателя.
9. Мои первые впечатления были положительные, ранее мне не приходилось заниматься волонтерской деятельностью, поэтому это было для меня необычно и непривычно.
10. Хотелось бы иметь больше вариантов прохождения практики.
11. Мне наиболее близко спортивное волонтерство.

Подпись студента \_\_\_\_\_

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Основная литература

1. Певная, М. В. Управление волонтерством: международный опыт и локальные практики : монография / М. В. Певная ; под научной редакцией Г. Е. Зборовского. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 433 с. — (Актуальные монографии). — ISBN 978-5-534-10984-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/493566>.
2. Организационные аспекты управления физкультурно-спортивным движением: учебное пособие / А.И. Шамардин, В.Д. Фискалов, А.Ю. Зубарев, В.П. Черкашин; под ред. В.Д. Фискалов. - М.: Советский спорт, 2013. - 464 с. - ISBN 978-5-9718- 0628-8; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210373> (23.10.2014)
3. Интерактивные процессы в обучающих системах: методы управления/ А. Д. Тазетдинов; Междунар. банк. ин-т. - СПб.: Изд-во Политехн. ун-та, 2007. - 155 с.
4. Организационные аспекты управления физкультурно-спортивным движением: учебное пособие / А.И. Шамардин, В.Д. Фискалов, А.Ю. Зубарев, В.П. Черкашин; под ред. В.Д. Фискалов. - М.: Советский спорт, 2013. - 464 с. - ISBN 978-5-9718-0628-8; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210373>.

### Дополнительная литература

1. Сидорова, Н.П. Волонтерство как показатель самоорганизации гражданского общества: анализ социальных практик / Н.П. Сидорова // Власть и управление на Востоке России. — 2017. — № 2. — С. 118-122. — ISSN 1818-4049. — Текст: электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/journal/issue/306669>
2. Губа, В.П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования. [Электронный ресурс] : моногр. — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2012. — 384 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book>.
3. Зуев В. Н. Управление системой спортивного соревнования: учеб.пособие / В. Н. Зуев. - Москва: Физическая культура, 2009. - 264 с. Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book> Интернет-ресурсы