

АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ (ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ) ПРАКТИКА

1. Цели производственной практики

Цель прохождения производственной (педагогической) практики заключается в формировании следующих компетенций, обеспечивающих получение профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности:

ПК-1 готовностью реализовывать образовательные программы по учебным предметам в соответствии с требованиями образовательных стандартов;

ПК-2 способностью использовать современные методы и технологии обучения и диагностики;

ПК-4 способностью использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого учебного предмета;

ПК-6 готовностью к взаимодействию с участниками образовательного процесса

Практика необходима для развития творческого начала в студенте, выработке потребностей в непрерывном профессиональном самообразовании и самосовершенствовании. Педагогическая практика в общеобразовательной и спортивной школе играет огромную роль в систематическом углублении и расширении студентами своих знаний по физической культуре и методике ее преподавания.

Производственная (педагогическая) практика проводится в целях получения профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности.

2. Задачи производственной практики

- Закрепление теоретических знаний, полученных при изучении анатомии, физиологии, методики обучения физической культуре и дисциплин вариативной части;

- Формирование опыта реализации образовательных программ по учебным предметам в соответствии с требованиями образовательных стандартов;

- Проверка степени готовности будущего бакалавра к самостоятельной работе;

- Приобретение практических навыков использования современных методов и технологий обучения школьников и диагностики уровня их знаний и физической подготовленности;

- Совершенствование умения использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами физической культуры;

- Формирование умения взаимодействовать с участниками образовательного процесса.

3 Место производственной практики в структуре ООП.

Производственная (педагогическая) практика относится к вариативной части Блока 2 Практики ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование.

Практика базируется на освоении следующих дисциплин: «Физическая культура», «Анатомия», «Физиология», «Теория и методика гимнастики», «Теория и методика легкой атлетики». Таким образом, в процессе практики обучающийся получает возможность реализовать теоретические знания по теории и методике физической культуры и спорта, умения работать с документами планирования и отчетности. Познания в педагогике и психологии позволяют выстраивать практикантам плодотворное сотрудничество с участниками образовательного процесса, решать возникающие конфликты, разрабатывать индивидуальные образовательные маршруты обучающихся. Подготовленность студента должна соответствовать требованиям к входным знаниям, умениям и готовностям, приобретенным в результате освоения предшествующих частей ООП и необходимых при освоении данной практики, а именно:

Знать:

- требования к результатам обучения по физической культуре, указанные во ФГОС ООП;

- содержание школьной физической культуры как элемента педагогической системы учебного предмета;

- основные требования к знаниям и умениям обучающихся по годам обучения;

- содержание методов обучения физической культуре, направленных на формирование УУД.

Уметь

- строить этапы уроков в соответствии с требованиями ФГОС;
- бесконфликтно общаться с различными субъектами педагогического процесса;
- создавать педагогически целесообразную и психически безопасную образовательную среду;
- развивать познавательную активность учеников на уроках физической культуры и учебно-тренировочных занятиях;
- находить эффективные средства и методы предупреждения и исправления ошибок техники выполнения изучаемого двигательного действия;
- обеспечить взаимосвязь обучения и развития двигательных качеств на уроке.

Владеть:

- методикой анализа учебного материала по физической культуре с точки зрения дидактических целей, возможностей воспитания и развития учащихся;
- методикой формирования мотивации учащихся на уроке физической культуры и во внеклассной деятельности;
- различными средствами коммуникации в профессиональной педагогической деятельности;
- способами установления контактов и поддержания взаимодействия с субъектами образовательного процесса в условиях поликультурной среды.

Знания, умения, навыки, сформированные в ходе данной практики, необходимы как предшествующие для изучения таких дисциплин, как «Правовые основы физической культуры и спорта», «Актуальные проблемы теории и методики физического воспитания». Кроме того, педагогическая практика является одним из звеньев творческой самостоятельной работы студента, направленной на развитие профессиональных умений и навыков, необходимых будущему учителю физической культуры.

4 Тип (форма) и способ проведения производственной практики

Тип практики: педагогическая практика.

Способ проведения практики: стационарная, выездная.

Производственная практика (педагогическая) проходит в образовательных учреждениях и организациях различных типов и видов. Стационарный тип практики проводится в 6 и 7 семестрах для студентов очной формы обучения в учреждениях и организациях г. Славянска-на-Кубани, осуществляющих педагогическую деятельность, в течение 4 недель в 6 семестре и 6 недель в 7 семестре. Выездная практика производится также, в учреждениях и организациях осуществляющих образовательную деятельность, за пределами города на основании договоров с вузом.

Форма проведения производственной (педагогической) практики: дискретно.

Для каждого студента составляется индивидуальный график выполнения работ. Общее руководство практикой осуществляют преподаватели кафедр филиала, которые несут ответственность как за общую подготовку и организацию, так и за проведение непосредственной работы со студентами в группах. Практика для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов проводится с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

5 Перечень планируемых результатов обучения при прохождении производственной практики, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

В результате прохождения производственной (педагогической) практики студент должен приобрести следующие профессиональные компетенции в соответствии с ФГОС ВО.

ПК-1 готовностью реализовывать образовательные программы по учебным предметам в соответствии с требованиями образовательных стандартов;

ПК-2 способностью использовать современные методы и технологии обучения и

диагностики;

ПК-4 способностью использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого учебного предмета;

ПК-6 -готовностью к взаимодействию с участниками образовательного процесса

№ п.п .	Код компетенции	Содержание компетенции (или её части)	Планируемые результаты при прохождении практики
1.	ПК-1	Готовностью реализовывать образовательные программы по учебным предметам в соответствии с требованиями образовательных стандартов;	Знать особенности построения уроков в соответствии с требованиями ФГОС; Уметь формировать у школьников необходимые УУД; Владеть способностью реализовывать образовательные программы
	ПК-2	Способностью использовать современные методы и технологии обучения и диагностики;	Знать содержание методов обучения физической культуре; Уметь применять на практике пед. технологии и методы диагностики; Владеть широким перечнем педагогических технологий, умением их комбинирования.
	ПК-4	Способностью использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого учебного предмета	Знать способы использования образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения; Уметь обеспечивать качество учебно-воспитательного процесса средствами физической культуры; Владеть навыками прогнозирования использования возможностей образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов, а также обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами физической культуры
	ПК-6	Готовностью к взаимодействию с участниками образовательного процесса	Уметь толерантно взаимодействовать с участниками образовательного процесса; Знать психологические основы выстраивания взаимодействия с обучающимися, родителями и коллегами. Владеть навыками разрешения межличностных конфликтов.

6 Структура и содержание производственной практики

Объем практики составляет 15 зачетных единиц (540 часов), 23 часа выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем, и 517 часов самостоятельной работы обучающихся. Продолжительность производственной (педагогической) практики 10 недель. Время проведения практики 6,7 семестры.

В 6 семестре объем практики составляет 6 зачетных единиц, всего 216 часов из них: 9,2 часа иной контактной работы и 206,8 самостоятельной работы. Продолжительность практики 4 недели.

В 7 семестре объем практики составляет 9 зачетных единиц, всего 324 часа из них: 13,8 иной контактной работы и 310,2 самостоятельной работы. Продолжительность практики 6 недель.

Содержание разделов программы практики, распределение бюджета времени практики на их выполнение представлено в таблице.

Структура и трудоемкость производственной (педагогической) практики
6 семестр

№ п/п	Разделы (этапы) практики по видам учебной деятельности, включая самостоятельную работу	Содержание раздела	Бюджет времени, (недели, дни)
I Подготовительный этап			
1.	Установочная конференция, включающая инструктаж по технике безопасности.	Распределение студентов по школам; знакомство с программой практики, ее задачами и содержанием; Производственный инструктаж.	
2.	Знакомство с учебным заведением.	Знакомство с учебным заведением: коллективом сотрудников, учителями физической культуры, нормативными документами, правилами и пр.	1 день
3.	Знакомство с коллективом и учащимися.	Посещение уроков учителя-наставника, знакомство с определенным классом, изучение личных дел, беседа с классным руководителем, учителями.	1 неделя
4.	Составление индивидуального плана на неделю	Получает согласованное руководителями практики от филиала и образовательной организации творческую работу.	1–4 неделя
5.	Анализ УМК и тематического планирования	Составляет конспекты первых уроков вместе с учителем-наставником, проводит части урока и анализирует с наставником	1 неделя
6.	Составление расписания учебной и внеклассной работы	Ознакомление с планом воспитательной работы в прикрепленном классе	1 неделя
7.	Ознакомиться с календарным планом соревнований и физкультурно-спортивных мероприятий школы и района	Составить план спортивно-массовой работы и физкультурно-спортивных мероприятий	1 неделя
II Экспериментальный (производственный) этап			
8.	Разработка конспектов уроков физической культуры и их утверждение	Проведение уроков физической культуры. Экспресс – анализ уроков в дневнике практиканта. Индивидуальная работа с учащимися.	в течении 2–4 недели
9.	Участие в проведении методических семинаров, соревнований по календарному плану школы.	Составляет «Положение о соревнованиях», отчет.	в течении 2–4 недели
10.	Диагностика личности учащегося.	Студент изучает личности учащихся, взаимоотношения в коллективе, собирает материал психологической составляющей практики.	2 неделя
11.	Контроль уровня нагрузки на уроке физической культуры	Проводит анализ нагрузки урока физической культуры по показателям частоты сердечных сокращений, оформляет протокол.	2 неделя

12.	Проведение внеклассной работы по плану классного руководителя	Разрабатывает и проводит внеклассные мероприятия. Анализирует их воспитательный и учебный эффект. Посещает внеклассные мероприятия других студентов.	в течении 2–4 недели
13.	Определяет тему зачетного урока и внеклассного мероприятия, готовится к ним.	Проводит зачетный урок, реализуя свой педагогический замысел, анализирует его, отмечая положительные и отрицательные моменты. Проводит зачетное внеклассное мероприятие.	в течении 3–4 недели
14.	Педагогические наблюдения за плотностью урока по физической культуре	Проводит хронометраж урока по физической культуре, оформляет протокол	3 неделя
15.	Диагностика взаимоотношений в учебной группе. Характеристика коллектива.	Изучение взаимоотношений в группе, интерпретация результатов исследования «Психолого-педагогическая характеристика классного коллектива». Схема психолого-педагогической характеристики классного коллектива.	в течении 3–4 недели
16.	Творческая работа	В зависимости от возрастной категории или места прохождения производственной практики студент может выбрать тему творческой работы самостоятельно. Творческая работа представляет собой теоретический экскурс интересующей темы, а так же комплекс упражнений по реализации задач поставленных в работе.	В течении 2–4 недели
III Подготовка (представление) отчета по практике			
17.	Составление отчетной документации.	Подготовка всех мероприятий, которые наблюдал или в организации и проведении которых участвовал студент-практикант.	4 неделя
18.	Подготовка публичного выступления по итогам практики.	Подготовка презентации публичного выступления.	4-неделя
19.	Индивидуальная защита практики (проводится на факультете).	Оценка отчетной документации. Итоговая конференция.	

Структура и трудоемкость педагогической практики
7 семестр

№ п/п	Разделы (этапы) практики по видам учебной деятельности, включая самостоятельную работу	Содержание раздела	Бюджет времени, (недели, дни)
I Подготовительный этап			
1	Установочная конференция, включающая инструктаж по технике безопасности.	Распределение студентов по спортивным школам; знакомство с программой практики, ее задачами и содержанием; Производственный инструктаж.	
2	Знакомство с учебным	Знакомство с учебным заведением:	1 день

	заведением.	коллективом сотрудников, тренерами по видам спорта, нормативными документами, правилами и пр. Беседа с директором, врачом школы, ведущем тренером.	
3	Знакомство с коллективом и учащимися.	Посещение учебно-тренировочных занятий наставника, знакомство с определенной группой, изучение их спортивных достижений, травм.	1 неделя
4	Составление индивидуального плана на период практики	Получает согласованную руководителями практики от филиала и образовательной организации тему творческой работы.	1 неделя
5	Анализ годового плана-графика учреждения, программы по виду спорта	Составление годового учебно-тренировочного плана-графика, плана по периоду подготовки, тематического плана	1 неделя
6	Проведение части занятия	Проведение фрагмента занятия, в качестве помощника тренера	1 неделя
7	Ознакомиться с календарным планом соревнований и физкультурно-спортивных мероприятий	Составить план спортивно-массовой работы и физкультурно-спортивных мероприятий	1 неделя
II Экспериментальный (производственный) этап			
8	Разработка конспектов тренировочных занятий и их утверждение	Проведение тренировочных занятий. Экспресс – анализ тренировочных занятий в дневнике практиканта. Индивидуальная работа с учащимися.	в течении 2–6 недели
9	Участие в проведении методических семинаров, соревнований по календарному плану спортивной школы.	Составляет «Положение о соревнованиях», отчет.	в течении 2–6 недели
10	Контроль уровня нагрузки на учебно-тренировочном занятии	Проводит анализ нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений, оформляет протокол, строит график нагрузки, делает анализ и выводы.	2 неделя
11	Проведение спортивно-массовой работы по плану спортивной школы	Разрабатывает и проводит спортивно-массовые мероприятия. Анализирует их воспитательный и учебный эффект. Помогает в проведении мероприятий другим студентам.	в течении 2–6 недели
12	Определяет тему зачетного занятия	Проводит зачетное тренировочное занятие, реализуя свой педагогический замысел, анализирует его, отмечая положительные и отрицательные моменты.	в течении 5–6 недели
13	Педагогические наблюдения за плотностью учебно-тренировочного занятия	Проводит хронометраж учебно-тренировочного занятия, оформляет протокол, делает анализ и выводы	3 неделя
14	Диагностика взаимоотношений в учебной группе. Характеристика	Изучение взаимоотношений в группе, интерпретация результатов исследования «Психолого-педагогическая	в течение 3–4 недели

	коллектива.	характеристика классного коллектива». Схема психолого-педагогической характеристики классного коллектива.	
15	Исследовательская работа в рамках ВКР	Исследовательская работа представляет собой теоретический экскурс интересующей темы, а так же экспериментальное обоснование применяемых средств и методов для реализации поставленных задач.	В течение 2–6 недели
16	Анализ тренировочного занятия	Протокол наблюдений за проведением тренировочного занятия и анализ результатов	5 неделя
III Подготовка (представление) отчета по практике			
17	Составление отчетной документации.	Подготовка всех мероприятий, которые наблюдал или в организации и проведении которых участвовал студент-практикант.	6 неделя
18	Подготовка публичного выступления по итогам практики.	Подготовка презентации публичного выступления.	6-неделя
19	Индивидуальная защита практики (проводится на факультете).	Оценка отчетной документации. Итоговая конференция.	

Продолжительность каждого вида работ, предусмотренного планом, уточняется студентом совместно с руководителем практики. По итогам производственной (педагогической) практики студентами оформляется отчет, в котором излагаются результаты проделанной работы и в систематизированной форме приводится обзор освоенного научного и практического материала.

Форма отчетности - дифференцированный зачет с выставлением оценки.

7 Учебно-методическое и информационное обеспечение производственной практики

1) основная литература:

1. Алхасов, Д. С. Методика обучения физической культуре в начальной школе в 2 ч. Часть 1 : учеб. пособие для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 254 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-06116-1. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/D2E3E9A5-E683-4609-9653-602ABA119B96.

2. Алхасов, Д. С. Методика обучения физической культуре в начальной школе в 2 ч. Часть 2 : учеб. пособие для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 441 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-06125-3. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/B710FE0C-F98A-4335-9E04-36853F3A955E.

3. Физическая культура : учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. - Красноярск : СФУ, 2017. - 612 с. : ил. - Библиогр.: с. 608 - 609. - ISBN 978-5-7638-3640-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151>

2) Дополнительная литература:

1 Волейбол. Баскетбол. Гандбол: Организация и проведение соревнований по спортивным играм [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.Ф. Мишенькина, Ю.Н. Эртман, Е.Ю. Ковыршина, В.Ф. Кириченко ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2014. - 136 с. : ил., схем., табл. - Библиогр.: с. 128-130. ; То же. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429370>.

2 Гилязиева, С.Р. Терминология общеразвивающих упражнений [Электронный ресурс] : учебное пособие / С.Р. Гилязиева, Т.В. Нурматова, М.Р. Валетов ; Министерство образования и

науки Российской Федерации. - Оренбург : ОГУ, 2015. - 120 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7410-1284-0 ; - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=438997>

3 Мухина, М.П. Физкультурное образование школьников [Электронный ресурс]: учебное пособие / М.П. Мухина ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2014. - 399 с. : табл. ; - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429366>

Основы обучения технике игры в волейбол [Электронный ресурс] : учебное пособие / А.А. Гераськин, Б.П. Сокур, И.А. Рогов, Т.А. Колупаева ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2014. - 280 с. : схем., табл., ил. - Библиогр.: с. 274-276. ; - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336072>

3) Периодические издания:

1. Образовательные технологии (г. Москва) – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1395271>

2. Теория и практика физической культуры – URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1358796>

3. Школьные технологии – URL: <http://dlib.eastview.com/browse/publication/18866/udb/1270>

Физическая культура и спорт в современном мире [Электронный ресурс]. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=50822>

Физическая культура, спорт и здоровье [Электронный ресурс]. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=51351>

Физическое воспитание и спортивная тренировка. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=51013>

Физическое воспитание студентов [Электронный ресурс]. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=28661>

8 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», в том числе современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы, необходимые для освоения дисциплины

– ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы; мультимедийная коллекция: аудиокниги, аудиофайлы, видеокурсы, интерактивные курсы, экспресс-подготовка к экзаменам, презентации, тесты, карты, онлайн-энциклопедии, словари] : сайт. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red.

– ЭБС издательства «Лань» [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы] : сайт. – URL: <http://e.lanbook.com>.

– ЭБС «Юрайт» [раздел «ВАША ПОДПИСКА: Филиал КубГУ (г. Славянск-на-Кубани): учебники и учебные пособия издательства «Юрайт»] : сайт. – URL: <https://www.biblio-online.ru/catalog/E121B99F-E5ED-430E-A737-37D3A9E6DBFB>.

– Научная электронная библиотека. Монографии, изданные в издательстве Российской Академии Естествознания [полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <https://www.monographies.ru/>.

– Научная электронная библиотека статей и публикаций «eLibrary.ru» : российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины, образования [5600 журналов, в открытом доступе – 4800] : сайт. – URL: <http://elibrary.ru>.

– Информационно-правовая система «Гарант» [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://garant.ru/>

– Информационно-правовая система «Консультант Плюс» [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://consultant.ru/>

– Электронно-библиотечная система «Консультант студента» (www.studmedlib.ru);

– Электронная библиотечная система eLIBRARY.RU (<http://www.elibrary.ru>)

–Справочно-правовая система «Консультант Плюс» : сайт. – URL: <http://www.consultant.ru> (доступ в локальной сети филиала).

–Единое окно доступа к образовательным ресурсам : федеральная информационная система свободного доступа к интегральному каталогу образовательных интернет-ресурсов и к электронной библиотеке учебно-методических материалов для всех уровней образования [дошкольное, общее, среднее профессиональное, высшее, дополнительное] : сайт. – URL: <http://window.edu.ru>.

– Энциклопедиум [Энциклопедии. Словари. Справочники : полнотекстовый ресурс свободного доступа] // ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» : сайт. – URL: <http://enc.biblioclub.ru/>.

– Электронный каталог Кубанского государственного университета и филиалов. – URL: <http://212.192.134.46/MegaPro/Web/Home/About>.

– Лекториум : видеокolleкции академических лекций вузов России : сайт. – URL: <https://www.lektorium.tv>.

– Официальный интернет-портал правовой информации. Государственная система правовой информации [полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru>.

– Базы данных компании «Ист Вью» [раздел: Периодические издания (на рус. яз.) включает коллекции: Издания по общественным и гуманитарным наукам; Издания по педагогике и образованию; Издания по информационным технологиям; Статистические издания России и стран СНГ] : сайт. – URL: <http://dlib.eastview.com>.

–Scopus : международная реферативная и справочная база данных цитирования рецензируемой литературы [научные журналы, книги, материалы конференций] (интерфейс – русскоязычный, публикации – на англ. яз.) : сайт. – URL: <https://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic>.

–Научная педагогическая электронная библиотека [сетевая информационно-поисковая система Российской академии образования, многофункциональный полнотекстовый ресурс свободного доступа]. – URL: <http://elib.gnpbu.ru/>.

–Научная электронная библиотека статей и публикаций «eLibrary.ru» : российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины, образования [база данных Российского индекса научного цитирования : сайт. – URL: <http://elibrary.ru>.

–КиберЛенинка : научная электронная библиотека (журналы). – URL: <http://cyberleninka.ru>

–Инфоурок : образовательный портал. – URL: <https://infourok.ru/>

–metod-kopilka.ru : библиотека методических материалов для учителя. – URL: <https://www.metod-kopilka.ru/>

–ГТО. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» : официальный сайт. – URL: <https://user.gto.ru/>

– Takzdorovo.ru. Ты сильнее. Минздрав утверждает! - портал о здоровом образе жизни. Официальный ресурс Министерства здравоохранения Российской Федерации. – URL: <http://www.takzdorovo.ru>

Автор-составитель Пологова И.В., старший преподаватель кафедры ПППиФК филиала КубГУ в г. Славянске-на-Кубани.