

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Зекрина Фаляга Уайбракманович
Должность: Ректор
Дата подписания: 02.11.2023 15:53:54
Уникальный идентификатор:
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЧАЙКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ»
(ФГБОУ ВО «ЧГИФК»)**

Кафедра Адаптивной физической культуры и оздоровительных технологий

**Методические материалы по выполнению контрольной работы по дисциплине
«Система подготовка фитнес-инструктора»**

Для заочной формы обучения по направлению подготовки
49.03.01 Физическая культура
Профиль: «Физкультурно-оздоровительная деятельность»

Разработчик:
Петрова А.В.,
доцент, к.п.н.,

Рассмотрено на заседании
кафедры АФКиОТ
Протокол от «06» мая
2020 г. № 12

Одобрено на заседании
УМС
Протокол от «13» мая
2020 г. № 9

Петрова А.В. Система подготовки фитнес-инструктора: Методические указания к выполнению контрольных работ для обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура / А.В. Петрова – г. Чайковский, ФГБОУ ВО «ЧГИФК», 2020.– 14 с.

Методические указания определяют порядок выбора варианта контрольной работы по номеру зачетной книжки (студенческого билета), согласно которого определяется ее тема. Определены требования по оформлению и порядку защиты работы.

Методические указания адресованы бакалаврам заочной формы обучения, обучающимся по направлениям подготовки: 49.03.01 Физическая культура, профиль «Физкультурно-оздоровительная деятельность».

Рецензент: к.п.н., доцент Мокрушина И.А.

©Чайковский государственный институт физической культуры
©Петрова А.В.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие.....	4
1 Организационно-методические указания.....	5
1.1 Общие положения.....	5
1.2 Структура и оформление работы.....	7
1.3 Правила выбора варианта контрольной работы.....	9
1.4 Защита контрольной работы.....	9
1.5 Критерии оценки контрольной работы.....	10
2 Варианты контрольной работы.....	11
3 Список рекомендуемой литературы.....	12
4 Приложения.....	13

ПРЕДИСЛОВИЕ

Самостоятельная работа студентов всех форм и видов обучения является одним из обязательных видов образовательной деятельности, обеспечивающей реализацию требований Федеральных государственных стандартов высшего профессионального образования (ФГОС), созданных на основе Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «об образовании в Российской Федерации».

В современном образовательном процессе, самостоятельная работа рассматривается как форма организации обучения, которая способна обеспечивать самостоятельный поиск необходимой информации, творческое восприятие и осмысление учебного материала в ходе аудиторных занятий, разнообразные формы познавательной деятельности студентов на занятиях и во внеаудиторное время, развитие аналитических способностей, навыков контроля и планирования учебного времени, выработку умений и навыков рациональной организации учебного труда. Одной из форм организации самостоятельной работы является контрольная работа.

Контрольная работа выполняется в соответствии с рабочей программой дисциплины «Система подготовки фитнес-инструктора» и способствует формированию общепрофессиональных и профессиональных компетенций у бакалавров.

В то же время практика подготовки бакалавров показала, что у многих обучающихся нет чёткого представления об основных этапах подготовки контрольной работы, структуре и содержании основных её разделов. В процессе написания контрольной работы допускается много ошибок: в заимствовании текста и его оформлении; при составлении списка использованных источников.

В настоящих методических указаниях установлены требования к составу, содержанию и оформлению контрольной работы по дисциплине «Система подготовки фитнес-инструктора», в Чайковском государственном институте физической культуры для заочной формы обучения по направлению подготовки: 49.03.01 Физическая культура.

1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

1.1 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Контрольная работа является формой текущего контроля (оценки) знаний. Данный вид контроля позволяет объективно оценить уровень подготовленности и самостоятельности обучающегося по одной из ключевых тем изучаемого курса дисциплины «Система подготовки фитнес-инструктора» в межсессионный период.

Выполнение работы предполагает самостоятельную деятельность обучающегося по выбранной теме, с учетом варианта, на основе изучения литературы.

Цель выполнения контрольной работы – формирование знаний, умений и навыков у обучающихся диагностировать проблему по одной из тем курса дисциплины «Теория и методика занятий на тренажерных устройствах» на основе следующих компонентов образовательного процесса:

1. Понимание теоретического материала изучаемого курса.

2. Формирование навыков:

самостоятельной работы с различными видами источников по выбранной проблеме (теме);

подбора, обработки и систематизации материала (информации) по выбранной теме;

обобщения, формулирования выводов и оформления их в различной форме (текст, таблицы, графики, схемы).

3. Формирование умения грамотно и логично излагать письменно материал (информацию) по заявленной теме.

В процессе освоения дисциплины «Система подготовки фитнес-инструктора», в том числе в форме контрольной работы, обучающийся формирует и демонстрирует следующие общепрофессиональные и профессиональные компетенции:

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
Универсальные		
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Знает способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни УК-7.2 Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности УК-7.3 Владет	Знает: - методы и средства физической культуры и спорта, совершенствования физических качеств, а также уровня физической подготовленности; - принципы и основы методики проведения физкультурно-оздоровительных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья; - методы сохранения и укрепления здоровья. Умеет: - планировать и организовывать физкультурно-оздоровительные занятия, применять различные системы упражнений с целью совершенствования физической подготовленности для сохранения и укрепления здоровья;

	здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<ul style="list-style-type: none"> - осуществлять самоконтроль состояния своего организма в процессе физкультурно-оздоровительных занятий; - использовать средства и методы физической культуры для формирования физических и психических качеств личности и организации здорового образа жизни. <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принципами, методами и средствами организации физкультурно-оздоровительных занятий; - способами и средствами организации здорового образа жизни; - навыками организации самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий.
Профессиональные		
ПК-7. Способен разрабатывать программы и вести индивидуальные занятия физической культурой и спортом для различного контингента, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния	<p>ПК-7.1 Знает основы планирования занятий физической культурой и спортом для различного контингента, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния</p> <p>ПК-7.2 Умеет разрабатывать программы занятий физической культурой и спортом для различного контингента, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния.</p> <p>ПК-7.3 Владеет методикой проведения индивидуальных занятий физической культурой и спортом для различного контингента, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - цель, задачи, основные направления индивидуальных занятий с различными группами населения; - основные средства и методы физической культуры; - виды, формы занятий физической культурой; - методы контроля за функциональным состоянием занимающихся с учетом их индивидуального психофизического статуса. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формировать осознанное отношение различных групп населения к физкультурно-оздоровительной деятельности; - выбирать средства и методы двигательной деятельности в соответствии с особенностями контингента. <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнения и демонстрации основных двигательных действий по отдельным видам технологий физкультурно-оздоровительной деятельности; - владения техникой по отдельным видам технологий физкультурно-оздоровительной деятельности на уровне выполнения контрольных нормативов;
ПК-8. Способен выбирать средства и методы физической культуры для коррекции состояния лиц различного пола и возраста с учетом их профессиональной деятельности	<p>ПК-8.1 Знает средства и методы физической культуры для коррекции состояния лиц различного пола и возраста с учетом их профессиональной деятельности</p> <p>ПК-8.2 Умеет выбирать средства и методы физической культуры для коррекции состояния лиц различного пола и возраста с учетом их профессиональной деятельности</p> <p>ПК-8.3 Владеет методикой планирования средств и методов физической культуры для коррекции состояния лиц различного пола и возраста с учетом их профессиональной деятельности</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - психофизиологические, социально-психологические и медико-биологические закономерности развития физических способностей и двигательных умений занимающихся. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - определять функциональное состояние, физическое развитие и уровень подготовленности занимающихся в различные периоды возрастного развития. - применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их пола, возраста и индивидуальных особенностей. <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методами оценки физических способностей и функционального состояния занимающихся; - комплексом средств и методов двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их пола, возраста и индивидуальных особенностей.
ПК-9.	ПК-9.1 Знает методику и	Знает:

<p>Способен реализовывать программы физкультурно-оздоровительных занятий с учетом гигиенических и естественно-средовых факторов</p>	<p>организацию физкультурно-оздоровительных занятий с учетом гигиенических и естественно-средовых факторов ПК-9.2 Умеет разрабатывать программы физкультурно-оздоровительных занятий с учетом гигиенических и естественно-средовых факторов ПК-9.3 Владеет навыком реализации программ физкультурно-оздоровительных занятий с учетом гигиенических и естественно-средовых факторов</p>	<p>- основные понятия, задачи, принципы и методы физкультурно-оздоровительных занятий; - содержание программ физкультурно-оздоровительных занятий для различного контингента занимающихся; Умеет: - разрабатывать и реализовывать физкультурно-оздоровительные занятия с учетом особенностей занимающихся; - применять весь спектр средств и методов оздоровительной направленности в своей практической деятельности; - конкретизировать проявление оздоровительного эффекта в процессе физкультурно-оздоровительных занятий. Имеет опыт: - реализации различных методик оздоровительной направленности; - планирования и проведения физкультурно-оздоровительных занятий с учетом особенностей занимающихся.</p>
<p>(Проф. стандарт) 01.003 Педагог дополнительного образования детей и взрослых 05.005 Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта</p>		

1.2 СТРУКТУРА И ОФОРМЛЕНИЕ РАБОТЫ

Контрольная работа должна быть оформлена согласно требованиям, предъявляемым к данному виду работы.

Необходимые требования для оформления контрольной работы:

- наличие титульного листа (приложение 1);
- задание на контрольную работу (приложение 2);
- основной текст;
- список литературы (приложение 3);

Титульный лист

Титульный лист содержит следующие реквизиты: наименование вуза, кафедры, название дисциплины, номер варианта, номер группы обучающегося, номер зачетной книжки (студенческого билета), фамилия, имя и отчество исполнителя, фамилия, имя, отчество и должность проверяющего, год и населенный пункт.

Номер варианта контрольной работы на титульном листе должен соответствовать **последней цифре** номера зачетной книжки (студенческого билета) кроме номера года обучения. *Например, 1-234-14 (последняя цифра – 4 в числе 234); 1-219-14 (последняя цифра 19 в числе 219).* Изменения допускаются только по согласованию с преподавателем, ведущим данный курс дисциплины.

Задание на контрольную работу

Задание (например, содержание вопросов темы контрольной работы) включается в текстовую часть после титульного листа и нумеруется.

Основной текст контрольной работы

Структура основного текста контрольной работы представляет собой полный ответ на поставленные теоретические вопросы, представленные в содержании, на основе изучения

литературных источников. В работе следует обязательно делать сноски в квадратных скобках на источник из списка литературы. Основной текст контрольной работы заканчивается заключением. Заключение является собственным суждением исполнителя контрольной работы.

Текст работы должен быть емким и содержать сжатое и, вместе с тем, достаточно полное изложение существа темы. При этом работа не должна заключаться в дословном переписывании литературных источников, простом пересказе учебников, учебных пособий, механической компиляции литературных источников. Процент оригинальности текста должен составлять – более 50%. Из одного источника может быть взято не более 10% информации.

Список литературы

В список литературы включаются все источники (в том числе интернет источники), которые были изучены и использованы при выполнении работы.

Список литературы следует приводить в алфавитном порядке, ориентируясь на фамилию автора или название книги (статьи).

Библиографический список содержит не менее 5 источников и оформляется согласно ГОСТ 7.1 – 2003 «Библиографическое описание. Общие требования и правила составления», введенному с 01.06.2004 г.

Требования по оформлению контрольной работы

1. Контрольная работа должна быть представлена в печатном виде. Для компьютерной верстки - полуторный интервал, размер шрифта 14, гарнитура Times New Roman; сноски печатаются 10 шрифтом. Параметры страницы формата А4: верхнее поле – 20 мм., нижнее поле – 20 мм., левое поле – 30 мм., правое поле – 15 мм.

2. Нумерация страниц производится в нижней части листа (по центру). 1-я страница – титульный лист – не нумеруется. Все страницы контрольной работы, кроме титульного листа нумеруются арабскими цифрами.

3. Выравнивание текста на листах должно производиться по ширине строк.

4. Каждая структурная часть контрольной работы начинается с новой страницы.

5. Заголовки разделов, заключение, список литературы, приложение набираются прописным полужирным шрифтом.

6. Не допускаются подчеркивание заголовка и переносы в словах заголовков.

7. После заголовка, располагаемого посередине строки, точка не ставится.

8. Расстояние между заголовком и следующим за ней текстом, а также между главой и параграфом составляет 2 интервала.

9. Цитаты следует приводить в случаях, когда они служат базой, отправным моментом или аргументом какого-либо тезиса или являются объектом анализа автора курсовой работы. Цитата приводится в кавычках; цитирование какого-либо источника может быть изложено путем косвенной речи, после цитаты или цитирования ставится номер сноски.

10. Ссылки на литературные источники оформляются в квадратных скобках, где указывается порядковый номер источника по списку литературы.

11. Объем контрольной работы в среднем – 10 страниц формата А4, набранных на компьютере на одной (лицевой) стороне.

12. В списке использованной литературы должно быть не менее пяти источников. Запрещается использовать только интернет источники.

13. Все структурные части контрольной работы сшиваются в той же последовательности, как они представлены в структуре.

1.3 ПРАВИЛА ВЫБОРА ВАРИАНТА КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ

Студенты выбирают вариант контрольной работы по предложенному списку (предлагается 10 вариантов: вариант определяется в соответствии с последней (-ми) цифрой (-ами) зачетной книжки (студенческого билета)). Номер варианта контрольной работы выбирается в соответствии с таблицей 1.

Таблица 1 – Таблица выбора варианта контрольной работы

<i>Последняя цифра номера зачетной книжки студента</i>	<i>Номер варианта контрольной работы (на выбор студента)</i>
1	01
2	02
3	03
4	04
5	05
6	06
7	07
8	08
9	09
10	10

1.4 ЗАЩИТА КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ

Прежде чем защитить готовую работу, обучающемуся необходимо ее сдать на проверку преподавателю в электронном виде. Название файла должно соответствовать фамилии обучающегося. *Например: Морозов.doc*

После того как преподавателем было принято положительное решение о соответствии контрольной работы указанным в настоящих методических указаниях требованиям, работа может быть оформлена автором в печатном виде.

Защита работы может проходить в разных формах:

в форме собеседования (автор работы выступает с коротким сообщением (5-7 мин.), в ходе которого освещает состояние проблемы, результат работы с источниками, заключение и предложения. После доклада, выступающий отвечает на вопросы;

заочная форма (работы, соответствующие требованиям, могут быть защищены заочно, в результате прочтения текста работы преподавателем, ведущим дисциплину. По итогам прочтения и проверки на оригинальность текста выставляется оценка).

В случае возникновения вопросов по выполнению контрольной работы обучающемуся следует обратиться к преподавателю за консультацией. Срок выполнения контрольной работы определяется преподавателем, и она должна быть сдана не позднее, чем за неделю до зачета.

1.5 КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ

Подготовленная и оформленная в соответствии с настоящими требованиями контрольная работа оценивается преподавателем по следующим критериям:

уровень эрудированности автора по изученной теме (знание автором состояния изучаемой проблематики, цитирование источников, степень использования в работе результатов исследований);

личные заслуги автора контрольной работы (новые знания, которые получены помимо образовательной программы, новизна материала и рассмотренной проблемы, научное значение исследуемого вопроса);

культура письменного изложения материала (логичность подачи материала, грамотность автора);

культура оформления материалов работы (соответствие работы всем стандартным требованиям);

знания и умения на уровне требований стандарта данной дисциплины: знание фактического материала, усвоение общих понятий и идей;

качество и ценность полученных результатов (степень завершенности реферативного исследования, спорность или однозначность заключения);

использование актуальных литературных источников.

Объективность оценки работы преподавателем заключается в определении ее положительных и отрицательных сторон, по совокупности которых он окончательно оценивает представленную работу. При положительном заключении работа является выполненной, о чем делается запись на титульном листе работы.

При отрицательном заключении работа возвращается на доработку с последующим представлением на повторную проверку с приложением замечаний, сделанных преподавателем.

Внимание.

1. Не допускается сдача взятых из сети Internet контрольных работ, поскольку, во-первых, это будет рассматриваться как попытка обмана преподавателя,

во-вторых, это приводит к формализации получения знаний,

в-третьих, в мировой практике ведется борьба с плагиатом при сдаче контрольных работ вплоть до отчисления студентов от обучения.

В подобном случае работа не принимается к защите и студент получает новую тему.

2. Студент, не подготовивший контрольную работу, считается не выполнившим учебный план и не может быть допущен к экзамену.

2 ВАРИАНТЫ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ

Прилагается примерный перечень вариантов контрольной работы. Возможно изменение плана, выстраивание его в выбранной студентом логике. Обязательным условием является доработка вопроса и представление его в виде развернутого сложного плана.

Требования: полное, логичное, грамотное рассмотрение вопросов.

Вариант 1. Основы фитнес тренировки.

Вариант 2. Фитнес-тестирование и оценка состояния здоровья.

Вариант 3. Аспекты административной деятельности.

Вариант 4. Методика проведения фитнес занятий при различных заболеваниях.

Вариант 5. Аэробика как вид двигательной активности.

Вариант 6. Основы занятий аквафитнесом.

Вариант 7. Основы силового тренинга.

Вариант 8. Практические аспекты регулирования состава и массы тела.

3 СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература

1. Зайцева Г.А., Медведева О.А. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях: учебно- методическое пособие. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 104 с.
2. Современное состояние фитнес - индустрии: формирование конструктивно-коммуникативной компетентности педагога: учеб. пособие/ Медведева Е.Н. и др. – СПб, 2014. – электр. ресурс
3. Сапожникова О.В. Фитнес: учебное пособие / О.В. Сапожникова. — Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. – электр. ресурс ЭБС «IPRbooks»

Дополнительная литература

4. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учебное пособие / Под ред. Е.Б. Мякинченко, М.П. Шерстанова. – М.: Дивизион, 2006. – 304 с.
5. Шипилина И.А., Самохин И.В. Фитнес-спорт: учебник. – Ростов н/Дону: Феникс, 2004. – 224 с.
6. Аквааэробика: идеальная фигура / Сост. Е.А. Яных, В.А. Захаркина. – М.: АСТ, 2006. – 127 с.
7. Профит Э., Лопез П. Аквааэробика. 120 упражнений. – Ростов н/ Дону: Феникс, 2006. – 128 с.
8. Бельский И.В. Системы эффективной тренировки: Армрестлинг. Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг. – М: ООО «Вида – Н», 2003. – 352 с.
9. Бурбо, Л. Фитбол за 10 минут в день. – Ростов н/Дону: «Феникс», 2005. – 160 с.
10. Волохов А. Бодибилдинг от А до Я: практическое пособие. – Ростов н /Дону: Феникс, 2007. – 143 с.
11. Ким Н.К., Дьяконов М.Б. Фитнес: учебник. – М.: Сов. спорт, 2006. – 454 с.
12. Медведева О.А. Фитнес-аэробика в системе обучения и воспитания студентов: учеб. пособ. – М.: Инсан, 2007. – 160 с.
13. Менхин Ю.В. Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика: учебник. – Ростов на Дону: Изд-во «Феникс», 2002. – 384 с.
14. Словарь фитнес-терминов: учебное пособие. – М.: ООО «Уиц век», 2006. – 128 с.

Образец оформления титульного листа

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЧАЙКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»
(ФГБОУ ВО «ЧГИФК»)

Кафедра Адаптивной физической культуры и оздоровительных технологий

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА

по дисциплине

«Система подготовки фитнес-инструктора»

Вариант № 8

Выполнил: студент _____ группы

№ зачетной книжки (студ. билета)

(фамилия, инициалы студента)

Проверил: ст. преподаватель

Петрова А.В.

(фамилия, инициалы преподавателя)

Чайковский, 201_ г.

Обучающийся при самостоятельном составлении содержания должен придерживаться приведенной ниже структуры:

ЗАДАНИЕ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ

Вариант 8. Практические аспекты регулирования состава и массы тела.

СОДЕРЖАНИЕ

- 1.
- 2.
- 3.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

ПРИМЕРЫ БИБЛИОГРАФИЧЕСКИХ ЗАПИСЕЙ

ДОКУМЕНТОВ В СПИСКЕ ЛИТЕРАТУРЫ

Для книг:

1. Семагин, А.Е. Школьный спортивный клуб/А.Е. Семагин –Казань. Татарское книжное издательство. - 1992. - 133 с.

Для учебных материалов:

1. Максименко, А.М. Основы теории и методики физической культуры : учеб. пособие для студентов вузов: рек. М-вом РФ по физ. культуре, спорту и туризму / А.М. Максименко. – 2-е изд., испр. и доп. – М., 2001. – 320 с.

Оформление статей в списке литературы (1-2 автора):

2. Лёвушкин, С.П. Мониторинг физического состояния учащейся молодежи с использованием компьютерных технологий // Опыт работы в субъектах Российской Федерации по осуществлению мониторинга физического здоровья детей, подростков и молодежи / Сб. науч. тр. под ред. С.И. Изаак – М. – 2002. – С. 113-122.
3. Москвичев, Ю.Н., Пашарина, Е.С. К вопросу определения гуманитарной сущности физического воспитания / Ю.Н. Москвичев, Е.С. Пашарина //Философия социальных коммуникаций. – 2010. – №3 (12). – С.6-12

Оформление статей в списке литературы (более 4 авторов):

1. Экологическая безопасность в России / А.И. Воложин, Г.В. Порядин, А.Н. Казимирский и др. // Проблемы экологии. – 2011. – №3. – С.4 –7.

Оформление электронных источников:

1. Сайт Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: – Режим доступа: [http:// www.lib.sportedu.ru](http://www.lib.sportedu.ru). (дата обращения:13.01.2014)
2. Краевая целевая программа «Развитие физической культуры, спорта и здорового образа жизни в Пермском крае на 2006 - 2010 годы» [Электронный ресурс]: – Режим доступа: [http:// human.perm.ru/fcbrhp/asfk/](http://human.perm.ru/fcbrhp/asfk/).(дата обращения 19.04.2017)