

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Зекриш, Фахрид Уайбрахманович  
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  
«Организация и проведения групповых занятий фитнесом»**

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. Организация и проведение групповых занятий фитнесом: 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 .....	8
1.4 Защита контрольной работы .....	9
1.5 Критерии оценки контрольной работы.....	9
2 Варианты контрольной работы .....	10
3 Список рекомендуемой литературы .....	11
4 Приложения.....	12

## 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 «Организация и проведение групповых занятий фитнесом» 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 «Организация и проведение групповых занятий фитнесом», 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 «Организация и проведение групповых занятий фитнесом» 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		
<b>УК-7.</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>УК-7.1 Знает</b> способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни <b>УК-7.2 Умеет</b> использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности <b>УК-7.3 Владеет</b>	<b>Знает:</b> - 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. <b>Умеет:</b> - планировать и организовывать физкультурно-оздоровительные занятия, применять различные системы упражнений с целью совершенствования физической подготовленности для сохранения и укрепления здоровья; - осуществлять самоконтроль состояния своего

	здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>организма в процессе физкультурно-оздоровительных занятий;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать средства и методы физической культуры для формирования физических и психических качеств личности и организации здорового образа жизни.</li> </ul> <p><b>Владеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принципами, методами и средствами организации физкультурно-оздоровительных занятий;</li> <li>- способами и средствами организации здорового образа жизни;</li> <li>- навыками организации самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий.</li> </ul>
<b>Профессиональные</b>		
<b>ПК-7.</b> 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><b>ПК-7.1 Знает</b> 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><b>ПК-7.2 Умеет</b> 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><b>ПК-7.3 Владеет</b> 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><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- цель, задачи, основные направления индивидуальных занятий с различными группами населения;</li> <li>- основные средства и методы физической культуры;</li> <li>- виды, формы занятий физической культурой;</li> <li>- методы контроля за функциональным состоянием занимающихся с учетом их индивидуального психофизического статуса.</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать осознанное отношение различных групп населения к физкультурно-оздоровительной деятельности;</li> <li>- выбирать средства и методы двигательной деятельности в соответствии с особенностями контингента.</li> </ul> <p><b>Имеет опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнения и демонстрации основных двигательных действий по отдельным видам технологий физкультурно-оздоровительной деятельности;</li> <li>- владения техникой по отдельным видам технологий физкультурно-оздоровительной деятельности на уровне выполнения контрольных нормативов;</li> </ul>
<b>ПК-9.</b> Способен реализовывать программы физкультурно-оздоровительных занятий с учетом гигиенических и естественно-средовых факторов	<p><b>ПК-9.1 Знает</b> методику и организацию физкультурно-оздоровительных занятий с учетом гигиенических и естественно-средовых факторов</p> <p><b>ПК-9.2 Умеет</b> разрабатывать программы физкультурно-оздоровительных занятий с учетом гигиенических и естественно-средовых факторов</p> <p><b>ПК-9.3 Владеет</b> навыком реализации программ физкультурно-оздоровительных занятий с учетом гигиенических и естественно-средовых факторов</p>	<p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные понятия, задачи, принципы и методы физкультурно-оздоровительных занятий;</li> <li>- содержание программ физкультурно-оздоровительных занятий для различного контингента занимающихся;</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разрабатывать и реализовывать физкультурно-оздоровительные занятия с учетом особенностей занимающихся;</li> <li>- применять весь спектр средств и методов оздоровительной направленности в своей практической деятельности;</li> <li>- конкретизировать проявление оздоровительного эффекта в процессе физкультурно-оздоровительных занятий.</li> </ul> <p><b>Имеет опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- реализации различных методик оздоровительной направленности;</li> <li>- планирования и проведения физкультурно-оздоровительных занятий с учетом особенностей занимающихся.</li> </ul>
(Проф. стандарт) 01.003 Педагог дополнительного образования детей и взрослых 05.005 Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта		

## 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

«Организация и проведение групповых занятий фитнесом»

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)