

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Демченко Альберт Михайлович
Должность: И.о. ректора
Дата подписания: 11.06.2026 10:27:23
Уникальный программный ключ:
735ac335104bb4cd044a23562564d177d3d81162

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЧАЙКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА»
(ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»)**

**Кафедра Теории и методики физической культуры, спорта
и безопасности жизнедеятельности**

Т.А. ДАРВИШ

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

**методические указания к выполнению и защите контрольных работ
для обучающихся заочной формы
по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Безопасность жизнедеятельности»**

г. Чайковский, 2025 г.

Дарвиш, Т.А.

Основы здорового образа жизни : методические указания к выполнению и защите контрольных работ для обучающихся заочной формы по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование профиль «Безопасность жизнедеятельности»/ Т.А. Дарвиш – г. Чайковский, ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС», 2025.– 23 с.

Обсуждены и рекомендованы к утверждению на заседании кафедры Теории и методики физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности, протокол № 9 от 14 января 2025 г.

Методические указания к выполнению и защите контрольных работ составлены в соответствии с учебным планом и рабочей программой по дисциплине «Основы здорового образа жизни», отвечающей требованиям ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование профиль «Безопасность жизнедеятельности».

Рецензент: к.п.н., доцент Кугушева Т.В.

© Дарвиш Т.А., 2025

© Чайковская государственная академия физической культуры и спорта,
2025

ВВЕДЕНИЕ

В соответствии с учебным планом студенты 1 курса заочной формы обучения должны подготовить контрольную работу по дисциплине «Основы здорового образа жизни».

Написание контрольной работы является:

- одной из форм обучения студентов, направленной на организацию и повышение уровня самостоятельной работы студентов;
- одной из форм научной работы студентов, целью которой является расширение научного кругозора студентов, ознакомление с методологией научного поиска.

Контрольная работа, как форма обучения студентов - это краткий обзор максимального количества доступных публикаций по заданной теме, с элементами сопоставительного анализа данных материалов и с последующими выводами.

Темы контрольных работ определяются преподавателем, ведущим дисциплину, и содержатся в программе курса. Преподаватель рекомендует литературу, которая может быть использована для написания контрольной работы.

1 НАЗНАЧЕНИЕ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ

Контрольная работа представляет собой самостоятельную письменную работу студента по определенной теме или научной проблеме, обобщающую информацию из нескольких источников. Контрольная работа предполагает осмысленное изложение наиболее важных моментов, главных идей, содержащихся в научной и учебной литературе по выбранной теме, а также собственных взглядов на проблему.

Целью написания контрольной работы является:

- привитие студентам навыков библиографического поиска необходимой литературы (на бумажных носителях, в электронном виде);
- привитие студентам навыков компактного изложения мнения авторов и своего суждения по выбранному вопросу в письменной форме, научно грамотным языком и в хорошем стиле;
- приобретение навыка грамотного оформления ссылок на используемые источники, правильного цитирования авторского текста;
- выявление и развитие у студента интереса к определенной научной и практической проблематике с тем, чтобы исследование ее в дальнейшем продолжалось в подготовке и написании курсовых и выпускной квалификационной работы и дальнейших научных трудах.

Основные задачи студента при написании контрольной работы:

1. С максимальной полнотой использовать литературу по выбранной теме (как рекомендуемую, так и самостоятельно подобранную) для правильного понимания авторской позиции.
2. Верно (без искажения смысла) передать авторскую позицию в своей работе.
3. Уяснить для себя и изложить причины своего согласия (несогласия) с тем или иным автором по данной проблеме.

2 ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ

Требования к содержанию:

- материал, использованный в контрольной работы, должен относиться строго к выбранной теме;
- необходимо изложить основные аспекты проблемы не только грамотно, но и в соответствии с той или иной логикой (хронологической, тематической, событийной и др.);
- при изложении следует сгруппировать идеи разных авторов по общности точек зрения или по научным школам;
- контрольная работа должна заканчиваться подведением итогов проведенной исследовательской работы: содержать краткий анализ-обоснование преимуществ той точки зрения по рассматриваемому вопросу, с которой Вы солидарны.

Структура контрольной работы

1. Начинается контрольная работа с *титульного листа*.

Образец оформления титульного листа для контрольной работы представлен в Приложении 1.

2. За титульным листом следует *Оглавление*. Оглавление - это план контрольной работы, в котором каждому разделу должен соответствовать номер страницы, на которой он находится.

3. *Текст* контрольной работы. Он делится на три части: *введение*, *основная часть* и *заключение*.

Введение - раздел контрольной работы, посвященный постановке проблемы, которая будет рассматриваться и обоснованию выбора темы.

Основная часть - это звено работы, в котором последовательно раскрывается выбранная тема. Основная часть может быть представлена как цельным текстом, так и разделена на главы. При необходимости текст

контрольной работы может дополняться иллюстрациями, таблицами, графиками, но ими не следует "перегружать" текст.

Заключение - данный раздел контрольной работы должен быть представлен в виде выводов, которые готовятся на основе подготовленного текста. Выводы должны быть краткими и четкими. Также в заключении можно обозначить проблемы, которые "высветились" в ходе работы над контрольной работой, но не были раскрыты в работе.

4. *Список литературы.* В данном списке называются как те источники, на которые ссылается студент при подготовке контрольной работы, так и все иные, изученные им в связи с его подготовкой. В работе должно быть использовано не менее 5 разных источников. Работа, выполненная с использованием материала, содержащегося в одном научном источнике, является явным плагиатом и не принимается. Список литературы должен быть оформлен в полном соответствии с ГОСТ Р 7.0.100-2018 «Библиографическое описание. Общие требования и правила составления», введенному с 03.12.2018 г..

Объем и технические требования, предъявляемые к выполнению контрольной работы.

Объем работы должен быть, как правило, не менее 12 и не более 20 страниц.

Правила оформления контрольной работы

1. Контрольная работа должна быть напечатана на стандартном листе писчей бумаги в формате А4. Поля должны оставаться по всем четырём сторонам печатного листа: левое поле - 25 мм, правое - не менее 10 мм, верхнее и нижнее - не менее 20 мм, количество знаков на странице - примерно 2000.

2. Шрифт для основного текста: TimesNewRoman, размер шрифта 14 pt, полуторный интервал. В рабочем поле располагается 28-30 строк. Выравнивание основного текста — по ширине; перенос - автоматический; начертание литер - обычное; для заголовков желательно Arial, начертание

литер - полужирное. Абзацы в тексте следует начинать с отступа, равного 10 мм.

3. Каждый новый раздел контрольной работы начинается с новой страницы; это же правило относится к другим основным структурным частям работы (введению, заключению, списку литературы, приложениям и т. д.). Главы (разделы) основной части работы должны иметь порядковую нумерацию, например, 1, 2, 3 и т.д. Подразделы («параграфы») должны иметь порядковую нумерацию в пределах каждой главы, например: 1.1, 1.2, 1.3, выделенные части "параграфа" - 1.1.1, 1.1.2, 1.1.3

4. Заголовки структурных элементов основной части следует располагать в середине строки без точки в конце и печатать прописными буквами, не подчеркивая. Если заголовки содержат несколько предложений, их разделяют точками. Переносы слов в заголовках не допускаются. Расстояние между заголовками глав и других структурных элементов основной части и текстом должно быть не менее 3-4 интервалов. Название каждой новой раздел в тексте работы следует писать более крупным шрифтом, чем остальной текст (например, 16-ым). Расстояние между заголовком и текстом - 15 мм, между заголовком раздела и подраздела — 8 мм.

5. По каждому пункту рубрикации в содержании (оглавлении) проставляются страницы. Содержание должно строго соответствовать заголовкам в тексте.

6. Излагать материал следует четко, ясно, используя научную терминологию, избегая повторений и общеизвестных положений, содержащихся в учебниках и учебных пособиях. Пояснять надо только малоизвестные или разноречивые понятия, делая ссылку на авторов. В тексте контрольной работы рекомендуется чаще применять красную строку, выделяя законченную мысль в самостоятельный абзац.

7. Сокращение слов в тексте и в подписях под иллюстрациями не допускается. Исключения составляют сокращения, установленные ГОСТ

2.105-95, а также общепринятые сокращения, такие, как, например, РФ и т.п. Недопускается введение собственных сокращения обозначений и -терминов. Наименования, приводимые в тексте и в иллюстрациях, должны быть одинаковыми.

8. Страницы контрольной работы с рисунками и приложениями должны быть пронумерованы сквозной нумерацией. Первой страницей является титульный лист (номер не отображается).

9. Титульный лист оформляется по установленному образцу (см. приложение 1).

10. После титульного листа помещается содержание (оглавление) с указанием номеров страниц.

11. В тексте контрольной работы могут быть перечисления. Перед каждой позицией перечисления следует ставить дефис. Если необходима дальнейшая детализация перечислений, используют арабские цифры, после которых ставится скобка (без точки), запись производится с абзацного отступа. Каждый пункт, подпункт и перечисление следует записывать с абзацного отступа.

12. Все материалы, используемые в контрольной работе, даются со ссылкой на источник. Ссылки в тексте после упоминания материала проставляются в квадратных скобках: ставится номер, под которым значится источник в списке литературы. (пример - [7]).

13. Цифровой материал, как правило, оформляют в виде таблиц. Название помещается над таблицей.

Таблица ____ - _____

(номер араб.цифрой) (название таблицы с заглавной буквы без точки в конце)

Заголовки граф и строк таблицы начинают с прописных букв. Разделять заголовки и подзаголовки боковика (графа для заголовка) и граф диагональными линиями не допускаются. Заголовки граф (колонок) могут

быть записаны параллельно или перпендикулярно (при необходимости), строкам таблицы.

Высота строк в таблице должна быть не менее 8 мм.

Таблицы, за исключением таблиц приложений, следует нумеровать арабскими цифрами сквозной нумерацией в разделе.

Слово «Таблица__» указывают один раз слева над таблицей, наименование таблицы пишут с первой прописной буквы на той же строке, отделяя тире, в конце наименования точку не ставят.

Таблица 1 – Дневник самоконтроля обучающихся

Показатели	Сентябрь		Октябрь		Отметка о выполнении
	Задание 1	Задание 2			

Если строки или графы таблицы выходят за формат страницы, ее делят на части, при этом в каждой части таблицы повторяют ее головку или боковик. Допускается головку или боковик заменять соответственно номером граф и строк. Для этого нумеруют арабскими цифрами графы и (или) строки первой части таблицы. Над второй частью таблицы пишут слова «Продолжение таблицы» с указанием номера, слева над ней. Название таблицы помещают только над первой ее частью. Допускается помещать таблицу вдоль длинной стороны листа.

На все таблицы контрольной работы должны быть даны ссылки в тексте по типу: Текст тексттекст(таблица 1.1).

14. Иллюстрации (рисунки) следует нумеровать арабскими цифрами сквозной нумерацией в пределах главы. Слово «Рисунок» и наименование рисунка помещают после пояснительных данных внизу без точки в конце, пример:Рисунок 1. - Этапы процесса формирования экологического туризма.

15. Список литературы указывается в конце контрольной работы (перед приложением), составляется в алфавитном порядке (Приложение 2).

Сведения о книгах (монографии, учебники, справочники и т.п.) должны включать: фамилию и инициалы автора (авторов), название книги, город, издательство, год издания, общее количество страниц, страницы, используемые в тексте. Наименование места издания необходимо приводить полностью в именительном падеже; допускается сокращение названия только двух городов - Москва (М), Санкт-Петербург (СПб).

Сведения о статье из периодического издания должны включать: фамилию, инициалы автора, заглавие статьи, наименование издания (журнала), наименование серии, год выпуска, том, номер издания (журнала), страницы, на которых помещена статья.

16. При цитировании текста цитата приводится в кавычках, а после нее в квадратных скобках указывается ссылка на литературный источник по списку литературы и номер страницы, на которой в этом источнике помещен цитируемый текст (например:[Иванов, 2018, стр. 10]). Если делается ссылка на источник, то цитата из него не приводится, то достаточно в скобках указать порядковый номер источника согласно списку используемой. Например: [14]. Такой порядок оформления ссылок на литературные источники позволит избежать повторения названий источников при многократном их использовании в тексте.

17. Работа должна быть тщательно отредактирована и представлена преподавателю на проверку.

3 ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ

Контрольная работа содержит 15 вариантов заданий. Варианты контрольных работ выбираются по начальной букве фамилии студента (табл. 2).

Таблица 2 - Выбор номера варианта в контрольной работе

Начальная буква фамилии студента	Номер варианта
А, Р	1
Б, С	2
В, Т	3
Г, У	4
Д, Ф	5
Е, Х	6
Ж, Ц	7
З, Ч	8
И, Ш	9
К, Щ	10
Л, Э	11
М, Ю	12
Н, Я	13
О	14
П	15

Вариант 1

1. Индивидуальные и социальные аспекты здоровья и здорового образа жизни.
2. Современная политика укрепления здоровья населения в РФ.

Вариант 2

1. Образ жизни: определение, категории.
2. Факторы, влияющие на здоровье.

Вариант 3

1. Диспансеризация населения.
2. Группы здоровья

Вариант 4

1. Медицинская активность и ее параметры. Группы риска.
2. Мотивации, лежащие в основе формирования стиля здоровой жизни

Вариант 5

1. Рациональное питание – основной фактор здорового образа жизни.
2. Принципы организации рационального питания. Индекс массы тела.

Вариант 6

1. Способы становления, улучшения и восстановления физического здоровья.
2. Гиподинамия как фактор риска развития заболеваний

Вариант 7

1. Психическое здоровье и его оценка.
2. Регулирование психологического состояния. Принципы и методы психотренинга.

Вариант 8

1. Стресс, его причины и влияние на организм.
2. Пути снятия стресса.

Вариант 9

1. Аддиктивное поведение. Патологический гемблинг.
2. Пищевые аддикции (нервная булимия, нервная анорексия).

Вариант 10

1. Вред алкоголя. Причины и факторы, приводящие к алкоголь-ассоциированной патологии.
2. Особенности алкоголизации детей и подростков. Меры профилактики и борьбы со злоупотреблением алкогольсодержащими напитками.

Вариант 11

1. Вред табакокурения.
2. Меры профилактики и лечение никотиновой зависимости.

Вариант 12

1. Наркотические вещества и их отрицательное влияние на организм человека. Наркомания и ее виды.

2. Меры профилактики и борьба с потреблением наркотических веществ.

Вариант 13

1. Токсические вещества и их отрицательное влияние на организм человека. Токсикомания и ее виды.

2. Меры профилактики и борьба с потреблением токсических веществ.

Вариант 14

1. Простудные и простудно-инфекционные заболевания, их влияние на организм человека.

2. Факторы риска и пути предупреждения простудных и простудно-инфекционных заболеваний.

Вариант 15

1. Инфекции, передающиеся половым путем, их влияние на организм человека.

2. Факторы риска и пути предотвращения инфекций, передающихся половым путем.

4 ПОДГОТОВКА И ПРОЦЕДУРА ЗАЩИТЫ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ

По контрольным работам, принятым к защите, в установленные сроки проводится защита.

Защита представляет собой устное собеседование, по результатам которого определяется уровень знаний автора по теме контрольной работы. Слово «защита» подразумевает, что автор в ходе устного собеседования

защищает (обосновывает) свою точку зрения, полученные им в контрольной работе.

Итоговая оценка за контрольную работу определяется с учетом уровня защиты и предварительной оценки, поставленной за контрольную работу преподавателем, и проставляется в зачетную книжку и в ведомость.

Подготовка студента к защите контрольной работы:

1. Доклад должен быть подготовлен так, чтобы в краткий промежуток времени сказать все необходимое.

2. Чрезмерная тревожность может быть ослаблена за счет тщательности подготовки доклада, приобретения опыта выступления с научными сообщениями.

3. Примерная структура доклада:

- представление темы контрольной работы;
- актуальность проблемы;
- основные теоретические аспекты проблемы;
- выводы.

4. Конец доклада должен быть логически связан с его началом.

5. Защита контрольной работы проводится публично.

6. В течение 5-7 минут автор знакомит присутствующих с основными разделами контрольной работы.

7. Автор отвечает на вопросы присутствующих. Должен дать краткие, но обстоятельные ответы на все заданные вопросы. Категорически не допускаются возражения и ответы в виде «вопросов на вопрос».

8. Все желающие принимают участие в обсуждении работы.

9. Автор контрольной работы произносит заключительное слово.

10. Преподаватель принимает контрольную работу, зачитывает ее выполнение.

5 ОЦЕНИВАНИЕ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ

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

	Оценка	Критерии оценки
Зачтено	«отлично»	Содержание контрольной работы изложено последовательно с использованием современной терминологии. Представлен полный, развернутый ответ на все поставленные теоретические вопросы, корректная формулировка понятий и категорий, успешное решение практических вопросов с необходимыми пояснениями. Сформулированы развернутые, самостоятельные выводы по работе. Работа оформлена в соответствии с требованиями, представленными в методических указаниях, написана с соблюдением норм литературного языка. Работа выполнена в срок.
	«хорошо»	Содержание контрольной работы изложено последовательно. Представлен развернутый ответ на все поставленные вопросы. Сформулированы выводы по работе. Имеются несущественные ошибки. Работа оформлена в соответствии с требованиями, представленными в методических указаниях, написана с соблюдением норм литературного языка. Работа выполнена в срок.
	«удовлетворительно»	Содержание контрольной работы изложено бессистемно. При ответе на поставленные вопросы имеются существенные ошибки. Сформулированы общие выводы по работе. Работа оформлена в соответствии с требованиями, представленными в методических указаниях, написана с соблюдением норм литературного языка.
Не зачтено	«неудовлетворительно»	Большая часть требований, предъявляемых к контрольной работе, не выполнена.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ

1. Погудин С.М. Здоровьеформирующее обеспечение физического воспитания учащихся: учебное пособие - ЧГИФК, 2001.- 92 с.
2. Приешкина, А.Н. Основы безопасности жизнедеятельности. Обеспечение здорового образа жизни и основы медицинских знаний : учебное пособие для СПО / А.Н. Приешкина. – Саратов : Профобразование, 2020. – 92 с. – ISBN 978-5-4488-0740-4.
3. Симаева, И.Н. Охрана здоровья и образование. Институциональный подход. Часть 2 : монография / И.Н. Симаева, А.В. Алимбиева ; под редакцией И.Н. Симаева. – Калининград : Балтийский федеральный университет им. Иммануила Канта, 2011. – 163 с. – ISBN 978-5-9971-0165-7.
4. Соколова, Н.Г. Здоровый человек. Сохранение здоровья в различные периоды жизни : учебное пособие / Н. Г. Соколова, И. А. Пономарева. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2021. – 560 с. – ISBN 978-5-222-35205-2.
5. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (последняя редакция) : [Принят Государственной Думой 21 декабря 2012 года : одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 года]. – Текст : электронный // Консультант Плюс. – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ (дата обращения: 08.04.2020).
6. Федеральный Закон «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» от 21.11.2011 № 323-ФЗ (последняя редакция) : [Принят Государственной Думой 1 ноября 2011 года : одобрен Советом Федерации 9 ноября 2011 года]. – Текст : электронный // Консультант Плюс. – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_121895/ (дата обращения: 08.04.2020).
7. Хакимова, Г.А. Формирование ценностного отношения к

здоровью у детей : монография / Г.А. Хакимова, Г.Н. Гребенюк. – Нижневартовск: изд-во Нижневарт. гуманит. ун-та, 2010. – 175 с. – ISBN 978-5-89988-779-6.

8. Чуменко, Е.В. Здоровый образ жизни. Интерактивные методы обучения : учебное пособие / Е.В. Чуменко. – Минск : А.Н. Вараксин, 2009. – 96 с. – ISBN 978-985-6822-78-3.

9. Чуприна, Е.В. Здоровый образ жизни как один из аспектов безопасности жизнедеятельности : учебное пособие / Е.В. Чуприна, М.Н. Закирова. – Самара : Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013. – 216 с. – ISBN 987-5-9585-0556-2.

ПРИЛОЖЕНИЕ А
Образец оформления титульного листа

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЧАЙКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА»
(ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»)

Кафедра Теории и методики физической культуры, спорта
и безопасности жизнедеятельности

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА
по дисциплине

«ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ »

Вариант 1

Выполнил: студент 110 группы

Калиниченко А.А.
(фамилия, инициалы студента)

Проверил: к.п.н, доцент

Дарвиш Т.А.
(фамилия, инициалы преподавателя)

г. Чайковский, 2025 г.

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

ПРИМЕРЫ БИБЛИОГРАФИЧЕСКИХ ЗАПИСЕЙ ДОКУМЕНТОВ В СПИСКЕ ЛИТЕРАТУРЫ

(Библиографические записи оформляются в соответствии с требованиями
ГОСТ Р 7.0.100-2018 «Библиографическая запись. Библиографическое описание.
Общие требования и правила составления»)

Для книг:

1. Кравченко, А.И. Методология и методы социологических исследований : учебник / А. И. Кравченко. - Москва : Юрайт, 2016. – 828с. – ISBN 978-59916-3330-7.
2. Зебзеев, В.В. Организация и проведение соревнований по прыжкам на лыжах с трамплина и лыжному двоеборью : учеб. пособие / В. В. Зебзеев, О.С. Зданович, Г.Ю. Прокопенко. - Чайковский : ЧГИФК, 2016. - 131 с.
3. Кравченко, А.И. Социология : учебник / А. И. Кравченко. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : Юрайт, 2016. – 384 с. – ISBN 978-5-9916-6108-9.

Законодательный материал:

4. Российская Федерация. Законы. Уголовный кодекс Российской Федерации : УК : текст с изменениями и дополнениями на 1 августа 2017 года : [принят Государственной думой 24 мая 1996 года : одобрен Советом Федерации 5 июня 1996 года]. - Москва : Эксмо, 2017. - 350 с. - (Актуальное законодательство). - ISBN 978-5-04-004029-2. - Текст : непосредственный.
5. Российская Федерация. Законы. Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации : Федеральный закон № 131-ФЗ : [принят Государственной думой 16 сентября 2003 года : одобрен Советом Федерации 24 сентября 2003 года]. - Москва : Проспект ; Санкт-Петербург : Кодекс, 2017. - 158 с. - ISBN 978-5-392-26365-3. - Текст : непосредственный.

Статьи из журналов:

10. Азеев А.А. Повышение эффективности тренировочного процесса тяжелоатлетов на основе биомеханического контроля текущей и эталонной траектории штанги / А.А. Азеев, А.Е. Азеев, Е.Н. Михайленко [и др.]. - Текст : электронный //Вестник спортивной науки. – 2020. - № 2. – с. 4 – 9. – ISSN: 1998-0833. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/epd-reader?publicationId=98249> (дата обращения 13.10.2020).

11. Борина Ю.Ю. Программно-целевой подход как основа развития хоккея в Пермском крае/ Ю.Ю. Борина, Д.А. Морозов, А.В. Смирнова// Экспериментальная и инновационная деятельность - потенциал развития отрасли физической культуры и спорта : материалы Всероссийской научно-практической конференции 18-19 сентября 2020г.(г.Чайковский, Пермский край): в 2 т. Т. 1. - Чайковский : ЧГИФК, 2020. – с. 50-58. - ISBN 978-5-94720-054-6.

Для учебных материалов 1-2 автора:

12. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 12-е изд., испр. - Москва : Академия, 2014. – 480 с.– ISBN 978-5-4468-0491-1.

Для учебных материалов 3 автора:

13. Никитушкин, В.Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебное пособие / В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков, Е.Н. Чернышева. – 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2017. - 274с. – ISBN 978-5-534-04410-0.

Для учебных материалов 4 автора:

14. Медико-биологический контроль функционального состояния и работоспособности пловцов в тренировочном и соревновательном процессах : метод. рекомендации / А.Н. Поликарпочкин, И.В. Левшин, Ю.А. Поварещенкова, Н.В. Поликарпочкина. - Москва : Советский спорт, 2014. - 128с. : ил. – ISBN 978-5-9718-0703-2.

Для учебных материалов 5 и более авторов:

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

16. Менеджмент физической культуры и спорта : учебник / Т.В. Састамойнен, Т.Э. Круглова, Т.С. Чернецкая [и др.]. - Москва : Академия, 2014. - 240с.– ISBN 978-5-4468-0583-9.

Оформление электронных источников:

Официальный сайт

17. Правительство Российской Федерации : официальный сайт. - Москва. - Обновляется в течение суток. - URL: <http://government.ru> (дата обращения: 19.02.2018). - Текст : электронный.

18. Министерство труда и социальной защиты Российской Федерации : официальный сайт. - 2017. - URL: <https://rosmintrud.ru/docs/1281> (дата обращения: 08.04.2017). - Текст : электронный.

Электронная библиотека

19. IPRBOOKS : электронно-библиотечная система : сайт / учредитель ООО Компания "Ай Пи Ар Медиа". – Саратов, 2018. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/74203.html> (дата обращения: 26.10.2020). - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст: электронный.

20. eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека : сайт. - Москва, 2000. - URL: <https://elibrary.ru> (дата обращения: 09.07.2019). - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст: электронный.

21. ЭБС Юрайт : электронная библиотечная система : сайт. - Москва, 2013. - URL: <https://biblio-online.ru> (дата обращения: 09.08.2019). - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст: электронный.

22. Электронная библиотека : библиотека диссертаций : сайт / Российская государственная библиотека. - Москва : РГБ, 2003. - URL: <http://diss.rsl.ru/?lang=ru> (дата обращения: 20.07.2018). - Режим доступа: для зарегистрир. читателей РГБ. - Текст: электронный.

Электронный журнал

23. Вестник спортивной науки : электронный журнал / Федеральный научный центр физической культуры и спорта; главный редактор Б.Н. Шустин. – Москва : Спорт, 2020. – Выходит 1 раз в два месяца. – ISSN 1998-0833. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/epd-reader?publicationId=98249> (дата обращения: 26.10.2020). – Текст : электронный.

24. Наука – 2020 : электронный журнал / учредитель и издатель Межрегиональная Академия безопасности и выживания; редакционная коллегия: С.Ю Махов (главный редактор) [и др.]. – Орел, 2020. – ISSN 2413-6379. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/97081.html> (дата обращения: 26.10.2020). – Текст : электронный.

25. Вопросы государственного и муниципального управления : Public administration issues : электронный журнал. – URL: <https://vgmu.hse.ru/about> (дата обращения: 28.06.2017). – Текст : электронный.

26. Теория и практика каталогизации и поиска библиотечных ресурсов : электронный журнал. – URL: <http://www.nilc.ru/journal/>. – Дата публикации: 21 апреля 2017. – Текст : электронный.

Сайт, портал

27. Газета.Ру : [сайт] / учредитель АО «Газета.Ру». – Москва, 1999. – Обновляется в течение суток. – URL: <https://www.gazeta.ru> (дата обращения: 15.04.2018). – Текст : электронный.

28. Российская книжная палата : [сайт]. – 2018. – URL: <http://bookchamber.ru/isbn.html> (дата обращения: 22.05.2018). – Текст : электронный.

29. ТАСС : информационное агентство России : [сайт]. – Москва, 1999. – Обновляется в течение суток. – URL: <http://tass.ru> (дата обращения: 26.06.2018). – Текст : электронный.