

**КРАТКИЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ
ЗАДАНИЙ ПО ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКЕ
ПО ПРОФИЛИЗАЦИИ (ПРАКТИКА) ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ
6-05-1012-01 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА», ПРОФИЛИЗАЦИЯ:
ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
И ТРЕБОВАНИЯ ПО ИХ ОФОРМЛЕНИЮ**

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОХОЖДЕНИЯ ПРАКТИКИ

Содержание работы	Недели		
	1	2	3
1. Ознакомление студентов с материально-техническим оснащением и коллективом базы практики	+		
2. Изучение нормативных правовых документов, документов планирования, учета и отчетности на базе практики	+	+	
3. Ознакомление с организацией и проведением занятий по фитнесу с различным контингентом занимающихся на базе практики	+	+	+
4. Составление индивидуального плана работы студента на период практики	+		
5. Разработка комплексов физических упражнений по видам фитнеса для различного контингента занимающихся	+	+	+
6. Проведение занятий по фитнесу в качестве помощника инструктора-методиста по оздоровительной физической культуре		+	+
7. Разработка анкеты, проведение анкетирования и анализ полученных результатов	+	+	+
8. Выбор информативных тестов, проведение контрольно-педагогических испытаний и их анализ с обоснованными предложениями по подбору средств и физической нагрузки на занятиях по фитнесу для конкретного занимающегося	+	+	+
9. Выбор темы, составление общего плана и содержания индивидуальной (коллективной) беседы по идеологической, воспитательной или профориентационной работе	+	+	+
10. Проведение идеологической, воспитательной или профориентационной работы среди занимающихся	+	+	+
11. Ведение дневника практики	+	+	+
12. Подготовка отчета о практике			+
13. Защита практики			+
14. Дифференцированный зачет			+

ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ, МЕТОДИЧЕСКИЕ И НОРМАТИВНЫЕ ПРАВОВЫЕ ОСНОВЫ ПРАКТИКИ

1. Принять участие в курсовом собрании по практике.
2. Разработать индивидуальный план работы студента.
3. Прослушать инструктаж по правилам безопасности при проведении занятий по фитнесу и Правилам внутреннего трудового распорядка на базе практики.
4. Ознакомиться с материально-техническим обеспечением и коллективом базы практики.
5. Ознакомиться с нормативными правовыми документами, источниками финансирования, структурой органов управления базы практики.
6. Ознакомиться с документами планирования, учета и отчетности на базе практики.
7. Организовать и провести идеологическую и воспитательную работу в физкультурно-оздоровительных группах по фитнесу.
8. Оформить дневник и отчетную документацию по практике.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА

1. Ознакомиться с особенностями организации и проведения занятий по фитнесу с различным контингентом занимающихся на базе практики.
2. Разработать комплексы физических упражнений по видам фитнеса (бодибилдинг, аэробика/степ-аэробика, пилатес/йога, стретчинг) для различного контингента занимающихся (4 комплекса по различным видам фитнеса, состоящих из 12–15 физических упражнений).
3. Провести 4 занятия по фитнесу в качестве помощника инструктора-методиста по оздоровительной физической культуре с различным контингентом занимающихся.

НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА

1. Разработать анкету и провести анкетирование занимающихся с целью изучения состояния здоровья и мотивации к занятиям по фитнесу. Обработать полученные данные и определить групповые тенденции и индивидуальные предпочтения занимающихся к физкультурно-оздоровительной деятельности.
2. Провести контрольно-педагогические испытания. Сопоставить полученные результаты с нормативами уровня физической подготовленности Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь «Готов к труду и обороне» и сформулировать обоснованные предложения по подбору средств и физической нагрузки на занятиях по фитнесу для конкретного занимающегося.

ИДЕОЛОГИЧЕСКАЯ И ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

1. Выбрать тему беседы, составить общий план по идеологической, воспитательной или профориентационной работе.
2. Провести идеологическую, воспитательную или профориентационную работу (индивидуальную или коллективную) среди занимающихся.

ТРЕБОВАНИЯ К СОДЕРЖАНИЮ И ОФОРМЛЕНИЮ ОТЧЕТА ПО ПРАКТИКЕ

В отчете студента по практике указываются количественные показатели объема выполненной работы по направлениям и разделам практики. В содержании отчета должны присутствовать: анализ качества выполнения заданий практики, организационных и методических трудностей профессиональной деятельности; выводы и предложения по совершенствованию практики.

Отчет по практике составляется студентом в письменном виде. Отчет должен быть подписан и утвержден руководителем организации, непосредственным руководителем практики от организации, руководителем практики от кафедры и студентом.

После завершения практики непосредственный руководитель практики от организации оформляет письменный отзыв о прохождении практики студента.

ПЕРЕЧЕНЬ ОТЧЕТНОЙ ДОКУМЕНТАЦИИ СТУДЕНТА

При завершении практики каждый студент представляет следующий перечень документов, подтверждающих выполнение программы:

1. Дневник производственной практики по профилизации (титульный лист – Приложение 1).
2. Оглавление (Приложение 2).
3. Обязанности студента во время прохождения практики (Приложение 3).
4. Индивидуальный план работы студента (Приложение 4).
5. Расписание занятий по фитнесу в прикрепленной группе (Приложение 5).
6. Комплексы физических упражнений по видам фитнеса для различного контингента занимающихся (Приложение 6).
7. Анкета изучения состояния здоровья и мотивации к занятиям по фитнесу. Результаты анкетного опроса занимающихся и их анализ (Приложение 7).
8. Протокол проведения контрольно-педагогических испытаний, направленных на определение уровня развития двигательных способностей (Приложение 8).
9. Определение и анализ уровня физической подготовленности с обоснованными предложениями по подбору средств и физической нагрузки на занятиях по фитнесу для конкретного занимающегося (Приложение 9).
10. Тема, общий план и содержание индивидуальной (коллективной) беседы по идеологической, воспитательной и профориентационной работе.
11. Ежедневное описание проделанной студентом работы (Приложение 10).
12. Отчет о прохождении производственной практики по профилизации (Приложение 11).
13. Отзыв о прохождении производственной практики по профилизации (Приложение 12).

УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ»

Факультет оздоровительной физической культуры

Кафедра технологий фитнеса

ДНЕВНИК
производственной практики по профилизации

студента ____ курса, ____ группы, ____ формы получения образования,
факультета ОФК

Организация (база
практики) _____

Руководитель организации _____
И.О.Фамилия

Непосредственный руководитель
практики от организации _____
И.О.Фамилия

Руководитель практики
от кафедры _____
И.О.Фамилия

Руководитель практики
от факультета _____
И.О.Фамилия

Начало практики _____

Окончание практики _____

Отметка _____

Минск 20__

ОГЛАВЛЕНИЕ

	Стр.
1. Обязанности студента во время прохождения практики.....	*
2. Индивидуальный план работы студента	*
3. Расписание занятий по фитнесу в прикрепленной группе.....	*
4. Комплексы физических упражнений по видам фитнеса для различного контингента занимающихся	*
5. Анкета изучения состояния здоровья и мотивации к занятиям по фитнесу.....	*
6. Результаты анкетного опроса занимающихся и их анализ	*
7. Протокол проведения контрольно-педагогических испытаний, направленных на определения уровня развития двигательных способностей.....	*
8. Определение и анализ уровня физической подготовленности с обоснованными предложениями по подбору средств и физической нагрузки на занятиях по фитнесу для конкретного занимающегося	*
9. Тема, общий план и содержание индивидуальной (коллективной) беседы по идеологической, воспитательной и профориентационной работе	*
10. Ежедневное описание проделанной студентом работы	*
11. Отчет о прохождении производственной практики по профилизации.....	*
12. Отзыв о прохождении производственной практики по профилизации.....	*

Приложение 3

ОБЯЗАННОСТИ СТУДЕНТА ВО ВРЕМЯ ПРОХОЖДЕНИЯ ПРАКТИКИ

1. Участвует в курсовых собраниях по организационно-методическим вопросам практики.
2. Выполняет все виды работ, предусмотренные программой практики, ведет дневник практики.
3. Выполняет учебные задания в полном объеме при установлении индивидуальных сроков прохождения практики.
4. Выполняет работу на базе практики ежедневно не менее 6 часов.
5. Ежедневно ведет дневник практики студента, отражая ход выполнения программы практики.
6. Своевременно выполняет индивидуальные задания и предоставляет на проверку документацию руководителю практики от кафедры и непосредственному руководителю практики от организации.
7. В период практики подчиняется администрации университета, руководителю практики от кафедры и непосредственному руководителю практики от организации. В период практики выполняет требования внутреннего распорядка базы практики и указания руководителя базы практики.
8. После выполнения всех заданий, предусмотренных программой практики, студент сдает отчетную документацию руководителю практики от кафедры.
9. Программа практики по профилизации считается полностью выполненной, если студент:
 - прослушал инструктаж по технике безопасности занятий и Правилам внутреннего трудового распорядка на базе практики;
 - ознакомился с материально-техническим обеспечением и коллективом базы практики;
 - ознакомился с нормативными правовыми документами, структурой органов управления базы практики;
 - ознакомился с документами планирования, учета и отчетности на базе практики;
 - ознакомился с особенностями организации и проведения занятий по фитнесу с различным контингентом занимающихся на базе практики;
 - разработал комплексы физических упражнений по видам фитнеса (бодибилдинг, аэробика/степ-аэробика, пилатес/йога, стретчинг) для различного контингента занимающихся (4 комплекса по различным видам фитнеса, состоящих из 12–15 физических упражнений);
 - провел 4 занятия по фитнесу в качестве помощника инструктора-методиста по оздоровительной физической культуре с различным контингентом занимающихся;
 - самостоятельно выполнил все задания научно-исследовательской работы с положительными отметками;
 - организовал и провел идеологическую, воспитательную или профориентационную работу в физкультурно-оздоровительных группах по фитнесу;
 - представил полностью оформленную отчетную документацию по практике;
 - получил положительную отметку за трудовую дисциплину.
10. Окончательные итоги производственной практики по профилизации подводятся в ходе дифференцированного зачета. При определении отметки принимаются во внимание: содержание отзыва непосредственного руководителя практики от организации, содержание отчетной документации, профессиональная компетентность студента, проявленная им в ходе дифференцированного зачета, состояние трудовой дисциплины студента.
11. Студент, явившийся на практику несвоевременно, имеющий пропуски, представляет руководителю практики от факультета и в деканат в течение трех дней соответствующие объяснения и подтверждающие документы. В этом случае студент допускается к практике с разрешения декана и руководителя практики от факультета.
12. Студент, не выполнивший программу практики, а равно получивший отрицательный отзыв непосредственного руководителя практики от организации и (или) неудовлетворительную отметку при сдаче дифференцированного зачета руководителю практики от кафедры, повторно направляется на практику в свободное от обучения время (не более одного раза).

Ознакомлен _____

(дата)

(подпись студента)

(Фамилия И.О. студента)

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ СТУДЕНТА

№ п/п	Содержание работы	Сроки выполнения с указанием конкретных дат
1	2	3
1.	Участвовать в курсовом собрании по практике	
2.	Ознакомиться с обязанностями студента	
3.	Ознакомиться с материально-техническим обеспечением и коллективом базы практики	
4.	Прослушать инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по фитнесу	
5.	Ознакомиться и записать основные нормативные правовые документы, регламентирующие деятельность базы практики: 	
6.	Ознакомиться и записать планирующую, учетную и отчетную документации базы практики: 	
7.	Ознакомиться с организацией и проведением занятий по фитнесу	
8.	Провести 4 занятия по фитнесу в качестве помощника инструктора-методиста по оздоровительной физической культуре	
9.	Разработать 4 комплекса по различным видам фитнеса, состоящих из 12–15 физических упражнений	
10.	Разработать анкету для изучения состояния здоровья и мотивации к занятиям фитнесом	
11.	Провести анкетирование занимающихся	
12.	Выполнить письменный анализ анкетного опроса занимающихся	
13.	Составить протокол проведения контрольно-педагогических испытаний, направленных на определение уровня развития двигательных способностей	

1	2	3
14.	Определить и проанализировать уровень физической подготовленности, дать обоснованные предложения по подбору средств и физической нагрузки на занятиях по фитнесу для конкретного занимающегося	
15.	Выбрать тему и составить общий план индивидуальной (коллективной) беседы по идеологической, воспитательной или профориентационной работе	
16.	Провести идеологическую, воспитательную или профориентационную работу среди занимающихся	
17.	Ежедневно заполнять дневник по практике	
18.	Подготовить и сдать отчетную документацию по практике	
19.	Подготовиться к дифференцированному зачету	

Руководитель практики от кафедры: _____
(подпись / Фамилия И.О.)

(дата)

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИТНЕСУ В ПРИКРЕПЛЕННОЙ ГРУППЕ

МЕСЯЦЫ	Дни и часы занятий						
	понед.	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскр.
Январь							
Февраль							
Март							
Апрель							
Май							
Июнь							
Июль							
Август							
Сентябрь							
Октябрь							
Ноябрь							
Декабрь							

Требования к разработке комплексов физических упражнений по направлениям фитнеса для различного контингента занимающихся:

- комплекс должен состоять из 12–15 физических упражнений;
- структура комплекса должна включать в себя: содержание учебного материала, дозировку нагрузки, организационно-методические указания по выполнению каждого упражнения;
- задачи должны быть конкретными, реальными и сформулированы в повелительном наклонении (ознакомить с ...; разучивать ...; закрепить ...; совершенствовать ...; способствовать развитию (развивать) ...);
- для описания содержания физических упражнений обязательно использовать гимнастическую терминологию;
- при выборе средств, нормировании физической нагрузки (объем, интенсивность, интервалы отдыха, вес отягощения) на занятии необходимо учитывать возрастные, половые особенности занимающихся;
- в графе «Организационно-методические указания», в зависимости от вида занятия, записываются требования к наиболее важным характеристикам движений (амплитуде, скорости, темпу, направлению движений, величине усилия, положению частей тела и др.), которые существенно влияют на тренировочный эффект упражнения.

**КОМПЛЕКСЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ВИДАМ ФИТНЕСА
ДЛЯ РАЗЛИЧНОГО КОНТИНГЕНТА ЗАНИМАЮЩИХСЯ**

(указывается один из видов фитнеса:
бодибилдинг; аэробика/степ-аэробика; пилатес/йога; стретчинг)

Спортивное оборудование и инвентарь _____

Содержание физических упражнений	Дозировка	Организационно-методические указания

Замечания по составлению комплекса _____

Отметка непосредственного
руководителя практики от организации _____

(подпись)

(дата)

Требования к разработке анкеты и анализу результатов полученных данных:

1) анкета должна включать 15–20 вопросов, которые составляются в тактичной форме и классифицируются по степени свободы, характеру ответов и форме вопросов (открытые, закрытые, комбинированные);

2) анкета должна иметь табличную форму с заранее подготовленными вопросами и свободным местом для ответа и состоять из трех блоков:

- введение (цель опроса, сведения об опрашиваемых: название, характеристика, гарантия анонимности опроса и достоверность ответов);
- сведения об опрашиваемых (реквизитная часть, или паспортчика: имя, возраст, род деятельности, семейное положение и др.);

– основная часть (перечень вопросов, характеризующих предмет опроса):
 первый блок включает вопросы о субъективной оценке здоровья занимающегося,

второй блок включает вопросы о физической форме, отношении к здоровому образу жизни, целях, предпочтениях занимающегося и др.;

3) анкетирование может проводиться с одним занимающимся в следующей последовательности:

1. Определение цели опроса.
2. Выбор методов сбора данных.
3. Разработка вопросов.
4. Анкетный опрос.
5. Обработка данных.
6. Составление отчета.

Анкета(ы) предоставляется отдельно как первичный материал проведенной работы.

Результаты анкетного опроса обрабатываются, анализируются полученные данные и даются рекомендации для конкретного занимающегося.

АНКЕТА ИЗУЧЕНИЯ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ И МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ПО ФИТНЕСУ. РЕЗУЛЬТАТЫ АНКЕТНОГО ОПРОСА ЗАНИМАЮЩИХСЯ И ИХ АНАЛИЗ

Примерная анкета

Уважаемые респонденты! Анкетирование проводится с целью изучения состояния здоровья и мотивации к занятиям по фитнесу.

Внимательно прочтите вопрос и варианты ответа на него. Выберите из возможных вариантов тот, который соответствует вашему мнению, и поставьте метку. Если ваше мнение не совпадает с предложенным ответом или ответ отсутствует в оставленном месте, напишите его самостоятельно.

1. И.О. Фамилия _____
 2. Дата рождения: _____
 3. Возраст: _____
 4. Как Вы оцениваете состояние своего здоровья?
 - ☐ хорошее;
 - ☐ удовлетворительное;
 - ☐ неудовлетворительное;
 - ☐ иное _____.
 5. В чем заключаются основные проблемы Вашего здоровья?
 - ☐ периодическое обострение хронических заболеваний;
 - ☐ наличие хронических заболеваний без обострений;
 - ☐ частые простудные заболевания;
 - ☐ общее недомогание (усталость, слабость, апатия) без установленного диагноза;
 - ☐ у меня нет проблем со здоровьем;
 - ☐ затрудняюсь ответить;
 - ☐ иное _____.
- и так далее.....

Благодарим за участие в анкетировании!

Примечание: анкета должна содержать до 20 вопросов, направленных на изучение состояния здоровья и мотивации занимающихся к занятиям по фитнесу.

Результаты анкетного опроса занимающихся и их анализ _____

Отметка руководителя
практики от кафедры

(дата)

(подпись)

Требования к проведению контрольно-педагогических испытаний, направленных на определение уровня развития двигательных способностей и анализу уровня физической подготовленности для конкретного занимающегося:

- выбор контрольно-педагогических испытаний определяется студентом в соответствии с целью, полом и возрастом занимающегося на основании анкетного опроса;
- перед проведением контрольно-педагогических испытаний занимающийся должен быть хорошо ознакомлен с техникой выполнения и правилами безопасного поведения в процессе тестирования;
- контрольно-педагогические испытания выполняются в строгом соответствии с их описанием и правилами;
- в протокол тестирования вносятся названия тестов, результаты и уровень развития конкретного физического качества, определенный по нормативам уровня физической подготовленности Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь «Готов к труду и обороне», а также по нормативам, представленным в программной документации и учебно-методической литературе;
- анализ уровня физической подготовленности должен содержать обоснованные предложения по подбору средств, методов и параметров физической нагрузки на занятиях по фитнесу для конкретного занимающегося.

ПРОТОКОЛ ПРОВЕДЕНИЯ КОНТРОЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ИСПЫТАНИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

Фамилия, имя _____

Дата проведения _____

Возраст (лет) _____

Наименование тестов (единицы измерения)	Результат	Оценка (уровень)
Оценка показателей силовых способностей		
Оценка показателей выносливости		
Оценка показателей гибкости		
Оценка показателей координационных способностей		
Оценка показателей скоростных способностей		

This image shows a full page of blank, lined paper. It features approximately 20 evenly spaced horizontal grey lines across its entire width, providing a template for handwriting practice or general note-taking. The margins are consistent on all sides.

Подпись руководителя практики от кафедры

Начало	20
Окончание	20

В ежедневных записях должна фиксироваться вся работа, выполняемая студентом на базе практики в течение всего дня. Содержание записей в дневнике позволит непосредственному руководителю практики от организации и руководителю практики от кафедры проверить и оценить способность студента к анализу своих действий и проделанный им объем работы, а студенту – подготовить полный отчет по практике.

[illegible]

[illegible]

Непосредственный руководитель
практики от организации:

(подпись / Фамилия И.О.)

Руководитель практики от кафедры:

(подпись / Фамилия И.О.)

(дата)

ОТЧЕТ
о прохождении производственной практики по профилизации

Студента (ки) _____
(фамилия, имя, отчество)
Курс _____ Группа _____ факультет ОФК
База практики _____
(учреждение, организация)
Сроки практики с «_____» _____ 20____ по «_____» _____ 20____

1. Отвечает ли необходимым требованиям база практики.
2. Мероприятия, проведенные в ходе практики, и Ваша оценка проведенным мероприятиям.
3. Какие трудности Вы испытали при прохождении практики, при составлении отчетной документации?
4. Какие новые знания, умения, навыки Вы приобрели в процессе практики?
5. Ваши замечания и предложения по улучшению организации и проведения практики.

Утверждаю

Руководитель организации _____
(подпись / Фамилия И.О.)
МП

Непосредственный руководитель _____
практики от организации (подпись / Фамилия И.О.)

Руководитель практики _____
от кафедры (подпись / Фамилия И.О.)

Студент(ка) _____
(подпись / Фамилия И.О.)

ОТЗЫВ
о прохождении производственной практики
по профилизации

с « ____ » _____ 20 ____ по « ____ » _____ 20 ____

Студента (ки) _____

(фамилия, имя, отчество)

Курс _____ Группа _____ факультет ОФК

В период производственной практики по профилизации в

_____ (учреждение, организация)

Студент (ка) проявил(а) себя _____

(Оценка отношения к практике, инициативность, дисциплинированность. Уровень теоретической и практической подготовленности. Своевременность предоставления анкеты, комплексов физических упражнений по видам фитнеса для различного контингента занимающихся и другой документации, качество их написания).

Оценка практической подготовленности студента(ки): _____

(Оценка уровня владения профессиональными умениями и навыками, умение демонстрировать и объяснять задания, исправлять ошибки. Соблюдение правил безопасности и санитарно-гигиенических требований. Умение разрабатывать анкету, проводить анкетирование и анализировать полученные результаты; осуществлять дифференцированный подход при проведении занятий по фитнесу в качестве помощника инструктора-методиста по оздоровительной физической культуре с учетом возраста, пола, физической подготовленности и состояния здоровья)

Рекомендуемая отметка за практику _____

Непосредственный руководитель
практики от организации _____

(подпись / Фамилия И.О.)

Руководитель практики
от кафедры _____

(подпись / Фамилия И.О.)

Дата _____ 20 ____

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

1. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учеб. пособие для вузов / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Юрайт, 2021. – 246 с.
2. Теория и методика физического воспитания : учеб. пособие для студентов учреждений высш. образования по специальностям «Физ. культура (по направлениям)»; «Оздоров. и адаптив. физ. культура (по направлениям)»; «Физ. реабилитация и эрготерапия (по направлениям)»; «Спортив.-пед. деятельность (по направлениям)»; «Спортив.-турист. деятельность (по направлениям)» / А. Г. Фурманов [и др.] ; под ред. А. Г. Фурманова, М. М. Круталевича. – Минск : РИВШ, 2021. – 491 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

3. Арвисто, Л. Н. Мотивация физкультурно-спортивной деятельности / Л. Н. Арвисто. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 180 с.
4. Бурякин, Ф. Г. Физкультурно-оздоровительные технологии укрепления здоровья и коррекции телосложения : учеб. пособие / Ф. Г. Бурякин. – М. : Русайнс, 2021. – 330 с.
5. Врачебный контроль в физической культуре : учеб. пособие / Е. Е. Ачкасов [и др.]. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2019. – 128 с.
6. Кадыров, Р. М. Теория и методика физической культуры : учеб. пособие / Р. М. Кадыров, Д. В. Морщанина. – М. : КНОРУС, 2019. – 132 с.
7. Карпман, В. Л. Тестирование в спортивной медицине / В. Л. Карпман. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 206 с.
8. Кодекс Республики Беларусь об образовании : 13 янв. 2011 г. № 243-З : принят Палатой представителей 2 дек. 2010 г. : одобр. Советом Респ. 22 дек. 2010 г. : в ред. от 8 июля 2024 г. № 22-З // iLex : информ. правовая система (дата обращения: 21.04.2025).
9. Ланда, Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности : учеб. пособие / Б. Х. Ланда. – М. : Советский спорт, 2005. – 192 с.
10. О физической культуре и спорте : Закон Респ. Беларусь от 4 янв. 2014 г. № 125-З : в ред. от 19 июля 2022 г., № 200-З // iLex : информ. правовая система (дата обращения: 21.04.2025).
11. Положение о Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс] : постановление М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь, 27 февр. 2023 г., № 10 // iLex / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2026.
12. Теория и методика физического воспитания : учеб. для студентов вузов : в 2 т. / под ред. Т. Ю. Крущевиц. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – Т. 1 : Общие основы теории и методики физического воспитания. – 424 с.
13. Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учеб. пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш. – М. : Спорт, 2016. – 280 с.