

Министерство науки и высшего образования
Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Донецкий государственный университет»

Факультет дополнительного и профессионального образования
Кафедра дополнительного образования



УТВЕРЖДАЮ
проректор


29 марта 2024 г.
МП

П.А. Машаров

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ТЕОРИЯ И ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В
НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ**

Укрупненная группа направлений
подготовки
Программа высшего образования
Направление подготовки
Профиль подготовки

Квалификация
Форма обучения

44.00.00 Образование и педагогические
науки
Программа бакалавриата
44.03.01 Педагогическое образование
Педагогика и методика начального
образования
Бакалавр
Очная, заочная

Рабочая программа адаптирована для лиц
с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Донецк 2024

Рабочая программа учебной дисциплины «Теория и технологии физического воспитания в начальной школе» для обучающихся по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование» (профиль: Педагогика и методика начального образования), составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации 22 февраля 2018 г. № 121 (ред. от 08.02.2021), Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 06.04.2021 г. № 245 (с изм. и доп.), в соответствии с учебным планом, утвержденным Ученым советом ФГБОУ ВО «ДонГУ» для очной и заочной форм обучения в 2024 г.

Разработчик:
доцент кафедры
дополнительного образования, к.пед.н.



А.В. Кириченко

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры дополнительного образования.
Протокол от 26.03.2024 г. № 10

Врио заведующего кафедрой



С.Ф. Уманец

СОГЛАСОВАНО

Директор института педагогики
27.03.2024 г.



И.А. Кудрейко

Учебно-методическая комиссия института педагогики
(Протокол от 27.03.2024 г. № 3)

Председатель
27.03.2024 г.



И.Г. Матузова

Руководитель основной профессиональной
образовательной программы,
доцент кафедры, канд. пед. наук
27.03.2024



И.Г. Матузова

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Требования к предварительной подготовке обучающихся, предшествующие и сопутствующие дисциплины, на которых основывается изучение данной:

базовая подготовка по физической культуре в объеме программы средней школы; дисциплины программы бакалавриата: Безопасность жизнедеятельности.

1.2. Дисциплины, курсовые работы и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:

Активные методы обучения и воспитания дошкольников, Физическая культура

2. ОПИСАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Общая характеристика

Наименование показателя	Значение показателя
Название образовательной программы	44.03.01 Педагогическое образование (Профиль: Педагогика и методика начального образования)
Шифр и название в соответствии с учебным планом	Б1.Б.М7 Модуль фундаментальных дисциплин по профилю математика
Часть образовательной программы	Базовая часть
Количество зачетных единиц / всего часов	3 / 108

2.2. Распределение часов по формам и периодам обучения

Форма обучения	курс	семестр	Общее количество часов					Форма контроля
			лекционных	лабораторных	практических	самостоятельной работы	всего	
Очная	4	7	13	–	39	56	108	зачет
Очная, всего								
Заочная	3	6	4	–	6	98	108	зачет

3. ЦЕЛИ ДИСЦИПЛИНЫ

Формировать у студентов базовые знания в области теории и технологий физического развития детей младшего школьного возраста и сформировать на этой основе творческое отношение к педагогической работе по физическому воспитанию, потребность в систематическом приобретении знаний, изучении передового опыта для более эффективного решения задач по физическому воспитанию детей.

4. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ КОМПОНЕНТА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ, ИХ ИНДИКАТОРЫ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

4.1. Компетенции

УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

ПК-2 - Способен осуществлять целенаправленную воспитательную деятельность

Индикаторы компетенций

УК-7.1. Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося

ПК-2.1 Развивает у обучающихся познавательную активность, самостоятельность инициативность, творческие способности, формирование у них культуры здорового и безопасного образа жизни

Результаты обучения

УК-7.1.1. Знает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося

УК-7.1.2. Умеет применять методики и технологии оздоровительного и воспитательного воздействия на организм обучающегося с помощью физических упражнений

ПК-2.1.1 Знает особенности мониторинга личностной и метапредметной составляющей результатов освоения основной общеобразовательной программы, установленной ФГОС

ПК-2.1.2 Умеет разрабатывать и реализовывать мониторинг личностной и метапредметной составляющей результатов освоения основной общеобразовательной программы, установленной ФГОС.

Компетенции	Индикаторы	Результаты обучения
УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося	УК-7.1.1. Знает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося УК-7.1.2. Умеет применять методики и технологии оздоровительного и воспитательного воздействия на организм обучающегося с помощью физических упражнений
ПК-2 - Способен осуществлять целенаправленную воспитательную деятельность	ПК-2.1 Развивает у обучающихся познавательную активность, самостоятельность инициативность, творческие способности, формирование у них культуры здорового и безопасного образа жизни	ПК-2.1.1 Знает особенности мониторинга личностной и метапредметной составляющей результатов освоения основной общеобразовательной программы, установленной ФГОС ПК-2.1.2 Умеет разрабатывать и реализовывать мониторинг личностной и метапредметной составляющей результатов освоения основной общеобразовательной программы, установленной ФГОС.

5. ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Название темы	Краткое содержание темы (вопросы темы)
Раздел 1. Теоретические основы физического воспитания детей младшего школьного возраста	
Общая характеристика теории и методики физического воспитания.	1.1.Теория и методика физического воспитания как учебная дисциплина, ее основные понятия. 1.2.Сущность и причины возникновения физического воспитания в обществе. 1.3.Цель и задачи физического воспитания.
Цели и задачи физического воспитания. Содержательные аспекты.	2.1. Задачи физического воспитания 2.2.Система физического воспитания, ее основы. 2.3.Основы теории и методики обучения двигательным действиям. 2.4. Понятие о психических и физических качествах.
Принципы физического воспитания.	3.1.Общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания. 3.2.Специфические принципы физического воспитания (принцип непрерывности процесса физического воспитания, принцип системного чередования нагрузок и отдыха, принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий, принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок, принцип циклического построения занятий, принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания). 3.3.Общеметодические принципы (принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации). 3.4.Иерархия принципов в системе физического воспитания.
Методика воспитания физических качеств у детей младшего школьного возраста*	4.1.Психофизические качества ребенка 4.2.Быстрота как психофизическое качество* 4.3.Воспитание ловкости 4.4.Развитие силы 4.5.Развитие выносливости 4.6.Диагностические тесты
Особенности развития организма у детей младшего школьного возраста	5.1.Физическое развитие у детей школьного возраста 5.2.Характеристика возрастных изменений основных показателей (роста, веса, окружности головы, грудной клетки) в процессе физического развития. 5.3.Особенностей морфофункционального развития детей
Формирование основ культуры	6.1. Понятие физического здоровья.

здоровья и здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста	6.2. Здоровый образ жизни. 6.3. Формирование основ здорового образа жизни у детей школьного возраста 6.4. Возрастные особенности формирования здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста. 6.5. Задачи, содержание и формы организации ознакомления детей младшего школьного возраста с основами здорового образа жизни. 6.6. Диагностика ЗОЖ у детей младшего школьного возраста.
Технологии физического воспитания детей младшего школьного возраста	7.1. Здоровьесберегающая деятельность как основа интеграции 7.2. Современные здоровьесберегающие технологии 7.3. Педагогические инновации физического воспитания в образовании
Использование гимнастики в процессе физического воспитания детей младшего школьного возраста	8.1. Характеристика основных видов гимнастики 8.2. Основные движения (ходьба) 8.3. Общеразвивающие упражнения 8.4. Методика обучения строевым приемам и упражнениям.
Раздел 2. Организация физического воспитания в муниципальных учреждениях	
Организация проведения занятий по физической культуре среди детей младшего школьного возраста в муниципальных образовательных учреждениях	9.1. Требования к подбору физических упражнений на занятиях 9.2. Методы организации детей на занятии 9.3. Характер физической и психической нагрузки на занятиях и приемы ее регулирования 9.4. Общая и моторная плотность занятия. 9.5. Нравственное, умственное, эстетическое и трудовое воспитание в процессе физкультурных занятий 9.6. Особенности методики проведения физкультурных занятий в смешанной по возрасту группе
Характеристика средств физического воспитания детей младшего школьного возраста	10.1. Средства физического воспитания 10.2. Физические упражнения как основное средство физического воспитания 10.3. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы как вспомогательные средства физического воспитания
Особенности проведения физкультурных занятий с детьми младшего школьного возраста	11.1. Значение и задачи физкультурных занятий 11.2. Содержание и структура занятий 11.3. Типы физкультурных занятий
Специфика физических упражнений для детей младшего школьного	12.1. Возникновение физических упражнений 12.2. Содержание и форма физических

возраста	<p>упражнений</p> <p>12.3. Техника физических упражнений</p> <p>12.4. Пространственная характеристика физических упражнений</p> <p>12.5. Пространственно-временные и временные характеристики</p> <p>12.6. Ритмическая и динамическая характеристика</p>
Классификация физических упражнений у детей младшего школьного возраста	<p>13.1. Классификация физических упражнений</p> <p>13.2. Гимнастика в системе физического воспитания</p> <p>13.3. Подвижные игры в системе физического воспитания</p> <p>13.4. Спорт в системе физического воспитания*</p> <p>13.5. Туризм в системе физического воспитания*</p>
Педагогические технологии проведения физкультурно-оздоровительных занятий для детей младшего школьного возраста с нарушением осанки и опорно-двигательного аппарата	<p>14.1. Технологии формирования обеспечения оптимального двигательного режима и физического развития ребёнка;</p> <p>14.2. Технологии формирования укрепления связочно – мышечного аппарата торса, рук и ног;</p> <p>14.3. Технологии формирования укрепления мышц, участвующих в формировании свода стопы;</p> <p>14.4. Технологии формирования правильного стереотипа ходьбы и навыков осанки, обучение координации движений, умению расслаблять мышцы;</p> <p>14.5. Технологии формирования коррекции и компенсации нарушений физического развития и психомоторики.</p>
Подвижные игры и игры с элементами спортивных игр у детей младшего школьного возраста	<p>15.1. Значение подвижной игры в развития детей младшего школьного возраста.</p> <p>15.2. Подвижная игра - средство и метод физического воспитания детей школьного возраста.</p> <p>15.3. Классификация подвижных игр.</p> <p>15.4. Методика руководства подвижными играми в разных возрастных группах.</p>
Особенности организации работы по физическому воспитанию с детьми в различных муниципальных образовательных учреждениях и в семье	<p>16.1. Общественные организации и учреждения в которых организована работа по физическому воспитанию детей</p> <p>16.2. Физическое воспитание в семье</p> <p>16.3. Особенности взаимодействия организаций и семьи по вопросам физического воспитания</p>

6. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Форма обучения – очная, курс – 4, семестр – 7

Наименования разделов и тем	Количество часов				
	Лек ц.	Лабор .	Практ.	СРС	Всего
Раздел 1. Теоретические основы физического воспитания детей младшего школьного возраста	7		20	28	55
Общая характеристика теории и методики физического воспитания.	1		4	5	10
Цели и задачи физического воспитания. Содержательные аспекты.	1		4	5	10
Принципы физического воспитания.	1		2	3	6
Методика воспитания физических качеств у детей младшего школьного возраста*	1		2	3	6
Особенности развития организма у детей младшего школьного возраста	1		2	3	6
Формирование основ культуры здоровья и здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста	1		2	3	6
Технологии физического воспитания детей младшего школьного возраста	0,5		2	3	5,5
Использование гимнастики в процессе физического воспитания детей младшего школьного возраста	0,5		2	3	5,5
Раздел 2. Организация физического воспитания в муниципальных учреждениях	6		19	28	53
Организация проведения занятий по физической культуре среди детей младшего школьного возраста в муниципальных образовательных учреждениях	1		4	5	10
Характеристика средств физического воспитания детей младшего школьного возраста	1		3	5	9
Особенности проведения физкультурных занятий с детьми младшего школьного возраста	1		2	3	6
Специфика физических упражнений для детей младшего школьного возраста	1		2	3	6
Классификация физических упражнений у детей младшего школьного возраста	0,5		2	3	5,5
Педагогические технологии проведения физкультурно-оздоровительных занятий для детей младшего школьного возраста с нарушением осанки и опорно-двигательного аппарата	0,5		2	3	5,5
Подвижные игры и игры с элементами спортивных игр у детей младшего школьного возраста	0,5		2	3	5,5
Особенности организации работы по	0,5		2	3	5,5

физическому воспитанию с детьми в различных муниципальных образовательных учреждениях и в семье					
ИТОГО ПО КОМПОНЕНТУ ОПОП	13		39	56	108

7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (СРЕДСТВА) ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

7.1. Контрольные вопросы

Раздел 1

1. Требования к подбору физических упражнений на занятиях
2. Методы организации детей на занятии
3. Характер физической и психической нагрузки на занятиях и приемы ее регулирования
4. Факторы, влияющие на здоровье
5. Связь понятия здорового образа жизни с профилактикой заболеваний.
6. Возрастные предпосылки для стойкого формирования представлений о здоровом образе жизни
7. Задачи, которые ставятся для каждой возрастной группы в процессе формирования здорового образа жизни.
8. Общая и моторная плотность занятия.
9. Нравственное, умственное, эстетическое и трудовое воспитание в процессе физкультурных занятий
10. Особенность центральной нервной системы ребенка первых лет жизни
11. Что требуется для образования определенных двигательных навыков и закрепления их как условных рефлексов.
12. Чем характеризуется физическое развитие у детей младшего школьного возраста
13. Костная система у детей
14. Особенности методики проведения физкультурных занятий в смешанной по возрасту группе
15. Средства физического воспитания
16. Физические упражнения как основное средство физического воспитания
17. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы как вспомогательные средства физического воспитания
18. Значение и задачи физкультурных занятий
19. Что является источниками возникновения и развития теории и методики физического воспитания.
20. В каких формах может выполняться техника двигательного действия
21. На что направлена общая физическая подготовка
22. Группы показателей изменениями которых характеризуется физическое развитие
23. Эффект упражняемости
24. Индивидуализированная конкретизация задач
25. Содержание и структура занятий
26. Типы физкультурных занятий
27. Характеристика основных движений как сложного условного рефлекса, постепенно образующиеся в процессе воспитания и обучения.

28. Технологии формирования и значения движения циклического типа в процессе гимнастических занятий среди школьников.

29. Общеразвивающие упражнения как средство укрепления здоровья ребенка

30. Технологии реализации общеразвивающих упражнений как средство укрепляющая мышцы спины, брюшного пресса и ног у детей младшего школьного возраста

31. Возникновение физических упражнений

32. Содержание и форма физических упражнений

33. Техника физических упражнений

34. Пространственная характеристика физических упражнений

35. Пространственно-временные и временные характеристики

36. Ритмическая и динамическая характеристика

Раздел 2

37. Классификация физических упражнений

38. Гимнастика в системе физического воспитания

39. Что является главной задачей физического воспитания детей

40. Программно-нормативные основы системы физического воспитания

41. Стадии формирования двигательного навыка

42. Группа средств для воспитания координационных способностей

43. Что включают в себя пассивные упражнения на гибкость

44. Где используются упражнения стретчинга

45. Подвижные игры в системе физического воспитания

46. Спорт в системе физического воспитания

47. Туризм в системе физического воспитания

48. Технологии формирования обеспечения оптимального двигательного режима и физического развития ребёнка;

49. Технологии формирования укрепления связочно – мышечного аппарата торса, рук и ног;

50. Технологии формирования укрепления мышц, участвующих в формировании свода стопы;

51. Технологии формирования правильного стереотипа ходьбы и навыков осанки, обучение координации движений, умению расслаблять мышцы ;

52. Технологии формирования коррекции и компенсации нарушений физического развития и психомоторики.

53. Что позволяет эффективно решать оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи

54. Что является результатом обобщения людьми физических упражнений

55. Основными признаками физических упражнений

56. Оздоровительные силы природы

57. Гигиенические факторы и средства

58. Признаки деления вспомогательных средств

59. Значение подвижной игры в развитии детей младшего школьного возраста.

60. Подвижная игра - средство и метод физического воспитания детей младшего школьного возраста.

61. Классификация подвижных игр.

62. Методика руководства подвижными играми в разных возрастных группах.

63. Общественные организации и учреждения в которых организована работа по физическому воспитанию детей

64. Физическое воспитание в семье

- 65. Что заложено в общих принципах физического воспитания
- 66. Принцип непрерывности
- 67. Принцип всестороннего и гармонического развития личности
- 68. Какой принцип обязывает строить процесс физического воспитания с широким использованием наглядности при обучении и воспитании.
- 69. Что определяется на основе анализа предыдущего занятия
- 70. Методы организации детей
- 71. Что обеспечивает сохранение оптимальной возбудимости внимания ребенка, предупреждает естественно развивающееся утомление.
- 72. Требование к моторной плотности занятия
- 73. Методы воздействия в процессе занятия
- 74. Процесс обучения ребенка двигательным действиям и работа сознания.
- 75. Особенности взаимодействия организаций и семьи по вопросам физического воспитания

8. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ БАЛЛОВ, КОТОРЫЕ ПОЛУЧАЮТ ОБУЧАЮЩИЕСЯ

Общая оценка знаний обучающихся по дисциплине проводится по 100-балльной шкале исходя из максимума, приведенного в таблице ниже. Организационно-учебная работа в аудитории оценивается на основе таких критериев как посещаемость занятий, своевременное и качественное выполнение домашних заданий, активность во время проведения лекционных и практических занятий (участие в обсуждении текущего и пройденного материала, решение задач и т.п.).

8.1. Семестр 5

Номера разделов	Виды работ	Максимальное количество баллов
1-2	Организационно-учебная работа в аудитории	20
	Самостоятельная работа	10
	Контрольные работы по практике	15
	Контрольная работа по теоретическому материалу	15
ИТОГО		60
Зачет		40
Общий итог по компоненту ОПОП		100

Соответствие баллов оценке

Количество баллов из 100	ECTS	Оценка по пятибалльной шкале	
		Экзамен, дифференцированный зачет	Зачет
90-100	A	отлично	зачтено
80-89	B	хорошо	зачтено
75-79	C		зачтено
70-74	D	удовлетворительно	зачтено
60-69	E		зачтено

35-59	FX	неудовлетворительно	не зачтено
0-34	F		не зачтено

9. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ

В ходе реализации дисциплины используются следующие дополнительные методы обучения, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в зависимости от их индивидуальных особенностей:

- 1) для слепых и слабовидящих:
 - лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
 - для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство; возможно также использование собственных увеличивающих устройств;
 - письменные задания оформляются увеличенным шрифтом.
- 2) для глухих и слабослышащих:
 - лекции оформляются в виде электронного документа;
 - письменные задания выполняются на компьютере в письменной форме;
 - экзамен проводится в письменной форме на компьютере; возможно проведение в форме тестирования.
- 3) для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
 - лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
 - письменные задания выполняются на компьютере;
 - экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

При необходимости предусматривается увеличение времени для подготовки ответа.

Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающихся устанавливается с учётом их индивидуальных психофизических особенностей. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

Обеспечивается доступ к информационным и библиографическим ресурсам в сети Интернет для каждого обучающегося в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

- 1) для слепых и слабовидящих:
 - в печатной форме увеличенным шрифтом;
 - в форме электронного документа;
- 2) для глухих и слабослышащих:
 - в печатной форме;
 - в форме электронного документа.
- 3) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
 - в печатной форме;
 - в форме электронного документа.

10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Учебные занятия проводятся в Главном корпусе ДонГУ (г. Донецк, пр. Гурова, 6). Для проведения лабораторных занятий требуется аудитория, оборудованная меловой или маркерной доской, мультимедийный проектор и экран, ноутбук, комплект учебной мебели

для студентов, рабочее место преподавателя, выход в Интернет – проводной или с использованием Wi-Fi.

Для самостоятельной работы используются текстовые и электронные ресурсы Научной библиотеки университета и других электронных библиотечных баз данных, учебно-методическое обеспечение, представленное в учебно-методическом кабинете Главного корпуса (ауд.405).

Обучающиеся имеют возможность использовать учебные материалы по дисциплине, размещенные на платформе Moodle Центра дистанционного образования ФГБОУ ВО «ДонГУ». При изучении дисциплины применяются электронное обучение и дистанционные образовательные технологии.

С использованием ресурсов платформы дистанционного образования осуществляется текущий контроль знаний обучающихся на основе тестирования и проверки результатов самостоятельной работы.

11. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

11.1. Основная литература

1. Кириченко А.В. Теория и технологии физического воспитания детей младшего школьного возраста: уч. пособие. – Донецк: ДонНУ, 2021. – 231 с.
2. Козловский, И. И. Адаптивная физическая культура с основами педагогики и психологии в вопросах и ответах : учебное пособие / И. И. Козловский, Я. О. Филиппов, С. Н. Филиппова. - Москва : [Серп и молот], 2015. - 144 с.

11.2. Дополнительная литература

1. Дианов Д.В. Физическая культура. Педагогические основы ценностного отношения к здоровью// Е.А. Радугина, Е.Д. Степанян – М.: КноРус, 2012. – 184 с

12. ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ

1. **Национальная электронная библиотека (НЭБ):** федеральная государственная информационная система / Министерство Культуры РФ; Российская государственная библиотека. – Москва, 2019- . – URL: <https://rusneb.ru/> (дата обращения: 01.09.2023). – Режим доступа: свободный, подписка. Необходима установка программного обеспечения. – Текст: электронный.

2. **eLIBRARY.RU:** научная электронная библиотека: сайт. – Москва, 2000- . – URL: <https://elibrary.ru> (дата обращения: 01.09.2023). – Режим доступа: для авторизов. пользователей. –Текст: электронный.

3. Научная электронная библиотека **«КиберЛенинка»:** сайт / Ассоциация «Открытая наука». – Москва, 2014- . – URL: <https://cyberleninka.ru/>. – Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.

4. Электронно-библиотечная система **«Лань»:** [сайт]. – URL: <https://e.lanbook.com> (дата обращения: 01.09.2023). – Режим доступа: для авторизов. пользователей. – Текст: электронный.

5. **ЭБС Юрайт:** электронная библиотечная система: сайт. – Москва, 2013. – URL: <https://biblio-online.ru> (дата обращения: 01.09.2023). – Режим доступа: для авторизов. пользователей. – Текст: электронный.

6. **Электронно-библиотечная система ДонГУ:** сайт / ФГБОУ ВО «ДонГУ». – Донецк, 2016- . – URL: <http://library.donnu.ru/> (дата обращения: 01.09.2023). – Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.

7. **Электронный каталог** Научной библиотеки ДонГУ: раздел сайта / НБ ДонГУ. – Текст: электронный // ЭБС ДонГУ: сайт. – URL: <http://library.donnu.ru/catalog/> (дата

обращения: 01.09.2023). – Режим доступа: поиск свободный, электронные документы – для пользователей ДонГУ.

8. **Электронный архив ДонГУ**: раздел сайта / НБ ДонГУ. – Текст: электронный // ЭБС ДонГУ: сайт. – URL: <http://repo.donnu.ru/> (дата обращения: 01.09.2023). – Режим доступа: свободный.

13. ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Windows 7 PRO (корпоративная лицензия ДонГУ № 46484614)
2. Microsoft Office (корпоративная лицензия ДонГУ № 46472919)
3. Microsoft Visual Studio (лицензия программы Dream Spark для высших учебных заведений)
4. Антивирус Касперского, Adobe Acrobat Reader, xPDF (лицензии GPL, Apache, BSD для свободного программного обеспечения).