


**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Кафедра адаптивной физической культуры

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по научно-методической
и учебной работе


_____ Е.И. Скафа
« 11 » _____ 2019г.



Рабочая программа учебной дисциплины

«РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ В ФКС»

Направление подготовки:
Магистерская программа:
Программа подготовки:
Квалификация:
Форма обучения:

49.04.01 Физическая культура
Физическая культура
Академическая магистратура
Магистр
Очная, заочная

Донецк 2019

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора ИФКС

 С.И. Бельих

“06” сентября 20 19 г.

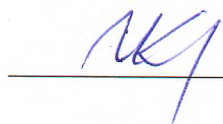


Программа учебной дисциплины «Рациональное питание в ФКС» составлена на основе ГОС ВПО по направлению подготовки 49.04.01 «Физическая культура», утвержденного приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 19 ноября 2015 года, № 810, зарегистрированного в Министерства юстиции ДНР от 22 декабря 2015 года, № 843, «Порядком организации учебного процесса в образовательных организациях высшего профессионального образования Донецкой Народной Республики», утвержденного приказом МОН ДНР от 11.11.2017г. № 1171, учебного плана по направлению подготовки 49.04.01 «Физическая культура», утвержденного Ученым Советом ДонНУ от 23.08.2019 г., протокол № 7 и основной образовательной программы, утвержденной Приказом ректора от 30.08.2019 г. №134/05.

Разработчик:

доцент кафедры

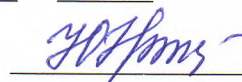
адаптивной физической культуры

 И.В. Капланец

Программа учебной дисциплины утверждена на заседании кафедры адаптивной физической культуры

Протокол № 2 от "03" сентября 20 19 г.

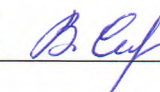
Зав. кафедрой

 Ю.А. Гришун

Программа учебной дисциплины одобрена учебно-методической комиссией Института физической культуры и спорта

Протокол № от "06" сентября 20 19 г.

Председатель учебно-методической

комиссии Института физической культуры и спорта  В.В. Сидорова

1. Область применения и место дисциплины в учебном процессе.

Дисциплина «Рациональное питание в ФКС» входит в основную образовательную программу высшего профессионального образования подготовки магистров, относится к вариативной части учебного плана по направлению подготовки 49.04.01 «Физическая культура».

Дисциплина реализуется в Институте физической культуры и спорта на кафедре адаптивной физической культуры.

Предшествующими курсами дисциплины «Рациональное питание в ФКС» являются «Гигиена с основами экологии», «Физиология и физиология ФКС», «Основы фармакологии».

2. Структура дисциплины

Характеристика учебной дисциплины		
Направление подготовки	49.04.01 «Физическая культура»	
Магистерская программа	Физическая культура	
Программа подготовки	Академическая магистратура	
Квалификация	Магистр	
Количество содержательных модулей	1	
Дисциплина базовой / вариативной части образовательной программы	Дисциплина вариативной части, профессионального цикла	
Формы контроля	1 модульный контроль, зачет	
Показатели	очная форма обучения	заочная форма обучения
Количество зачетных единиц (кредитов)	3	3
Год подготовки	1	1
Семестр	1	
Количество часов	108	108
- лекционных	18	4
- практических, семинарских	36	6
- лабораторных	-	-
- самостоятельной работы	54	98
вт.ч. индивидуальное задание	-	-
Недельное количество часов, т.ч.	3	
аудиторных	1\2	

3. Описание дисциплины

Цели и задачи.

Целью изучения учебной дисциплины «Рациональное питание в ФКС» является вооружение студентов теоретическими знаниями и практическими навыками применения основных принципов рационального сбалансированного питания спортсменов и их реализации на практике.

Основными задачами изучения дисциплины являются:

- разработка режима питания для спортсменов или лиц, занимающихся спортом, направленная на сохранение и укрепление здоровья;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания юных спортсменов.
- выявить основные принципы, на которых должно строиться базовое питание спортсменов, и возможности направленного воздействия пищевых продуктов на показатели физической работоспособности и сохранение здоровья спортсменов.

Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения учебной дисциплины «**Рациональное питание в ФКС**» направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ГОС ВПО по направлению подготовки 49.04.01 «Физическая культура».

а) общекультурных компетенций:

- способностью к абстрактному мышлению, анализу, синтезу (ОК-1);
- способностью к саморазвитию, самореализации, использованию творческого потенциала (ОК-3).

б) общепрофессиональные компетенции:

- способность применять современные и инновационные научно-исследовательские технологии в ходе решения исследовательских задач, в том числе из смежных областей науки (ОПК-5).

в) профессиональных компетенций:

- способность разрабатывать рекреационные оздоровительные программы для лиц различного пола, возраста и физической подготовленности (ПК-14).
- способностью выполнять научные исследования и использовать их результаты в целях повышения эффективности физкультурно-оздоровительной деятельности (ПК-16).

В результате изучения учебной дисциплины студент должен:

Знать:

- основные принципы рационального сбалансированного питания спортсменов;
- роль и место рационального питания в системе подготовки спортсменов;
- особенности рационального питания при занятиях различными видами спорта, на различных этапах подготовки к соревнованиям, особенности питания спортсменов во время соревнований и в восстановительный период;
- биологическую ценность пищевых компонентов и суточную потребность в них;
- организацию рационального питания в детско-юношеском спорте;

уметь:

- определять суточные энерготраты и суточную калорийность питания;
- рассчитать физиологическую потребность организма спортсмена в пищевых веществах;
- оценить режим питания, обосновать энергетическую ценность и нутриентный состав рациона питания, составить суточное меню спортсмена и скорректировать его в зависимости от разных этапов подготовки и вида спорта;
- определить соответствие пищевого рациона спортсмена основным принципам теории рационального сбалансированного питания;
- с помощью рационального питания корректировать некоторые патологические состояния в спорте –переутомление, травмы и т.п.;
- с помощью рационального питания корректировать массу тела.

владеть:

- расчетом потребности организма спортсмена в пищевых веществах;
- обоснованием энергетической ценности и нутриентного состава рациона питания;
- составлением суточного рациона спортсмена и его корректировкой в зависимости от разных этапов подготовки и вида спорта.

4. Содержание дисциплины и формы организации учебного процесса

Порядковый номер темы	Краткое содержание темы
Содержательный модуль 1	
Тема 1. Основные принципы базового питания спортсменов	Понятие о базовом питании спортсменов. Основные принципы питания спортсменов в периоды интенсивных нагрузок, подготовки к соревнованиям и в восстановительный период. Режим питания, пищевой рацион.
Тема 2. Физиолого-гигиеническая	Гигиеническое значение белков, жиров, углеводов,

роль основных пищевых веществ	витаминов, минеральных веществ. Потребность организма в указанных веществах. Биологически активные вещества и специализированные продукты питания для спортсменов. Продукты повышенной биологической ценности.
Тема 3. Особенности питания в различные периоды спортивной деятельности и в сложных условиях	Особенности организации питания спортсменов в предсоревновательный период, на учебно-тренировочных сборах, в дни соревнований, в период восстановления после физической нагрузки, при тренировках в жарком климате, в условиях низких температур и среднегорья.
Тема 4. Особенности питания представителей игровых видов спорта	Энерготраты, потребность представителей игровых видов спорта в энергии и пищевых веществах, основные требования к рациону и режиму питания во время тренировок и выезду на соревнования, к питьевому режиму.
Тема 5. Особенности питания представителей скоростно-силовых видов спорта	Энерготраты, потребность представителей скоростно-силовых видов спорта в энергии и пищевых веществах, основные требования к их рациону в различные периоды тренировочно-соревновательной деятельности.
Тема 6. Питание представителей сложно-координационных видов спорта	Энерготраты, потребность представителей сложно-координационных видов спорта в пищевых веществах, основные требования к рациону в различные периоды тренировочно-соревновательной деятельности.
Тема 7. Питание представителей циклических видов спорта	Энерготраты представителей циклических видов спорта, основные требования к рациону при занятиях легкой атлетикой, плаванием, велосипедным спортом в различные периоды тренировочно-соревновательной деятельности и в восстановительном периоде.
Тема 8. Особенности питания представителей единоборств	Потребность представителей единоборств в энергии и пищевых веществах, основные требования к рациону и режиму питания во время тренировок, выезда на соревнования, при наборе и сгонке веса. Пищевой рацион. Водно-солевой режим.
Тема 9. Особенности питания юных спортсменов	Особенности организации питания юных спортсменов. Сбалансированность потребления белков, жиров и углеводов, витаминов и минеральных веществ в соответствии с возрастом, полом, общим состоянием здоровья ребенка, его физической и иной активностью, режимом дня, видом спорта, периодом тренировочного процесса. Режим питания. Рацион питания.

Тематический план

	Содержательный модуль 1										
Названия содержательных модулей и тем	Количество часов										
	Очная форма обучения						Заочная форма обучения				
	всего	в т.ч.					всего	в т.ч.			
		лекции	практические	лабораторные	самостоятельная работа	индивидуальная работа		лекции	практические	самостоятельная работа	индивидуальная работа
Тема 1. Основные принципы базового питания спортсменов	12	2	4	-	6	-	12	2		10	-
Тема 2. Физиолого-гигиеническая роль основных пищевых веществ	12	2	4	-	6	-	12			12	-
Тема 3. Особенности питания в различные периоды спортивной деятельности и в сложных условиях	12	2	4	-	6	-	12	2		10	-
Тема 4. Особенности питания представителей игровых видов спорта	12	2	4	-	6	-	11		1	10	-
Тема 5. Особенности питания представителей скоростно-силовых видов спорта	12	2	4	-	6	-	13		1	12	-
Тема 6. Питание представителей сложно-координационных видов спорта	12	2	4	-	6	-	11		1	10	-
Тема 7. Питание представителей циклических видов спорта	12	2	4	-	6	-	13		1	12	-
Тема 8. Особенности питания представителей единоборств	12	2	4	-	6	-	11		1	10	-
Тема 9. Особенности питания юных	12	2	4	-	6	-	13		1	12	-

спортсменов											
Итого по содержательному модулю 1	10 8	18	36	-	54	-	108	4	6	98	-

5. Методические рекомендации для проведения лабораторных, практических и семинарских занятий.

ТЕМЫ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ

№ з/п	Название темы	Кол-во часов	
		д/о	з/о
1.	Основные принципы базового питания спортсменов	2	2
2.	Физиолого-гигиеническая роль основных пищевых веществ	2	
3.	Особенности питания в различные периоды спортивной деятельности и в сложных условиях	2	2
4.	Особенности питания представителей игровых видов спорта	2	
5.	Особенности питания представителей скоростно-силовых видов спорта	2	
6.	Питание представителей сложно-координационных видов спорта	2	
7.	Питание представителей циклических видов спорта	2	
8.	Особенности питания представителей единоборств	2	
9.	Особенности питания юных спортсменов	2	
	Всего	18	4

ТЕМЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	
		д/о	з/о
1	Понятие о базовом питании спортсменов. Основные принципы питания спортсменов в периоды интенсивных нагрузок, подготовки к соревнованиям и в восстановительный период. Режим питания, пищевой рацион.	4	
2	Гигиеническое значение белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ. Потребность организма в указанных веществах. Биологически активные вещества и специализированные продукты питания для спортсменов. Продукты повышенной биологической ценности.	4	
3	Особенности организации питания спортсменов в предсоревновательный период, на учебно-тренировочных сборах, в дни соревнований, в период восстановления после физической нагрузки, при тренировках в жарком климате, в условиях низких температур и среднегорья.	4	
4	Энерготраты, потребность представителей игровых видов спорта в энергии и пищевых веществах, основные требования к рациону и	4	1

	режиму питания во время тренировок и выезду на соревнования, к питьевому режиму.		
5	Энерготраты, потребность представителей скоростно-силовых видов спорта в энергии и пищевых веществах, основные требования к их рациону в различные периоды тренировочно-соревновательной деятельности.	4	1
6	Энерготраты, потребность представителей сложно-координационных видов спорта в пищевых веществах, основные требования к рациону в различные периоды тренировочно-соревновательной деятельности.	4	1
7	Энерготраты представителей циклических видов спорта, основные требования к рациону при занятиях легкой атлетикой, плаванием, велосипедным спортом в различные периоды тренировочно-соревновательной деятельности и в восстановительном периоде.	4	1
8	Потребность представителей единоборств в энергии и пищевых веществах, основные требования к рациону и режиму питания во время тренировок, выезда на соревнования, при наборе и сгонке веса. Пищевой рацион. Водно-солевой режим.	4	1
9	Особенности организации питания юных спортсменов. Сбалансированность потребления белков, жиров и углеводов, витаминов и минеральных веществ в соответствии с возрастом, полом, общим состоянием здоровья ребенка, его физической и иной активностью, режимом дня, видом спорта, периодом тренировочного процесса. Режим питания. Рацион питания.	4	1
	Всего	36	6

6. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов.

Виды самостоятельной работы студентов: выполнение домашних заданий, проработка лекционного материала, составление опорных конспектов, выполнение заданий для СРС, текущее тестирование, подготовка к практическим занятиям, подготовку к тематическому тестированию, подготовка к модульному контролю.

№п/ п	Тема	Кол- во часов	
		д/ о	з/ о
1.	Основные принципы базового питания спортсменов	6	10
2.	Физиолого-гигиеническая роль основных пищевых веществ	6	12
3.	Особенности питания в различные периоды спортивной деятельности и в сложных условиях	6	10
4.	Особенности питания представителей игровых видов спорта	6	10
5.	Особенности питания представителей скоростно-силовых видов спорта	6	12
6.	Питание представителей сложно-координационных видов спорта	6	10
7.	Питание представителей циклических видов спорта	6	12
8.	Особенности питания представителей единоборств	6	10
9.	Особенности питания юных спортсменов	6	12
10.	Всего	54	98

Вопросы для СРС

- Назовите функции, выполняемые питанием в организме человека.
- Чем отличается питание спортсменов от питания людей, не занимающихся спортом?
- В чем заключаются современные проблемы диетологии?
- Каковы перспективы совершенствования спортивного питания?
- Назовите основные принципы и особенности базового питания спортсменов.
- В чем заключается принцип адекватности питания спортсменов?
- В чем заключается принцип полноценности базового питания?
- В чем заключается принцип сбалансированности в базовом питании спортсменов?
- В чем заключается принцип насыщенности в базовом питании спортсменов?
- Чем отличается организация питания спортсменов в различные периоды подготовки к соревнованиям и во время участия в соревнованиях?
- Каковы особенности питания при сгонке веса?
- Назовите эргогенические средства и методы, направленные на повышение спортивной работоспособности.
- Какова роль углеводов в жизнедеятельности человека?
- Каково содержание углеводов в пищевом рационе спортсменов?
- Какова роль липидов различных классов в жизнедеятельности организма человека?
- Какой эргогенный эффект от употребления в пищу жиров?
- Какую роль играют белки в жизнедеятельности человека?
- Назовите содержание белков и аминокислот в пищевом рационе спортсмена.
- Что такое витамины и коферменты?
- Какую роль играют витамины в жизнедеятельности человека?
- Какова роль минеральных веществ в жизнедеятельности человека и особенности их использования при физических нагрузках?

7. Индивидуальные задания

Индивидуальное задание (расчетная работа)

8. Контрольные вопросы к промежуточной аттестации (зачет), модульному контролю

Тема 1. Основные принципы базового питания спортсменов

Какова цель базового питания спортсменов?

Каковы основные принципы питания спортсменов?

В чем состоят принципы адекватности, полноценности, сбалансированности и насыщенности?

Из чего состоят энерготраты организма человека?

Какие энерготраты относятся к нерегулируемым и какие к регулируемым?

Что такое основной обмен и какие показатели организма учитываются при его определении?

Тема 2. Физиолого-гигиеническая роль основных пищевых веществ

Гигиеническое значение белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ.

Потребность организма в указанных веществах в зависимости от занятия физическими упражнениями и спортом.

Биологически активные вещества и специализированные продукты питания для спортсменов.

Продукты повышенной биологической ценности.

Гигиеническая характеристика пищевых продуктов.

Тема 3. Особенности питания в различные периоды спортивной деятельности и в сложных условиях

Общие требования к питанию спортсменов на тренировочных сборах.

Общие требования к питанию спортсменов в условиях повышенной или пониженной температуры окружающей среды

Общие требования к питанию спортсменов в условиях высокогорья.

Общие требования к питанию спортсменов во время соревнований, перед стартом, на дистанции, в восстановительном периоде.

Тема 4. Особенности питания представителей игровых видов спорта

Энерготраты, потребность представителей игровых видов спорта в энергии и пищевых веществах.

Основные требования к рациону, режим питания во время тренировок и выезда на соревнования, питьевой режим.

Тема 5. Особенности питания представителей скоростно-силовых видов спорта

Потребность в энергии и пищевых веществах, основные требования к рациону.

Особенности организации питания на этапе базовой подготовки, в предсоревновательный период, в дни соревнований, в период восстановления после физической нагрузки.

Тема 6. Питание представителей сложно-координационных видов спорта

Энерготраты спортсменов, потребности представителей сложно-координационных видов спорта в энергии и пищевых веществах.

Основные требования к рациону и режиму питания во время тренировок, выезда на соревнования, при наборе и сгонке веса.

Тема 7. Питание представителей циклических видов спорта

Энерготраты спортсменов, потребности представителей циклических видов спорта (легкая атлетика, плавание, велосипедный спорт) в энергии и пищевых веществах.

Основные требования к рациону при занятиях легкой атлетикой, плаванием, велосипедным спортом в различные периоды тренировочно-соревновательной деятельности.

Тема 8. Особенности питания представителей единоборств

Калорийность рациона борцов и боксеров в различные периоды тренировочно-соревновательной деятельности.

Потребность борцов и боксеров в белках, жирах и углеводах, витаминах и минеральных веществах.

Особенности питания во время соревнований, питание во время регулирования и «сгонки» массы тела. Водно-солевой режим

Тема 9. Особенности питания юных спортсменов

Какие возрастные особенности детей и подростков необходимо учитывать при занятиях спортом?

Основные показатели организма детей и подростков, свидетельствующие о недостаточном питании.

Режим питания юных спортсменов.

Рекомендуемые величины суточных потребностей в основных пищевых веществах, витаминах, минеральных веществах и энергии для юных спортсменов при занятиях различными видами спорта, основные требования к рациону и режиму питания во время тренировок, выезда на соревнования.

Примерный перечень заданий для модульного контроля

1. Задачи, решаемые средствами питания в спорте.
2. Отличия питания спортсменов от питания лиц, не занимающихся спортом.
3. Характеристика компонентов питания, обеспечивающих выполнение его энергетической функции.
4. Характеристика компонентов питания, реализующих его влияние на пластические процессы.
5. Составные части пищи, обеспечивающие создание в организме веществ-регуляторов метаболических процессов.

6. Решение проблемы относительного пищевого дефицита в условиях напряженных тренировок.
7. Понятие о базовом питании спортсменов.
8. Основные принципы, реализуемые в базовом питании спортсменов.
9. Зависимость потребности спортсмена в основных нутриентах питания от массы тела, возраста, пола и физической активности спортсменов.
10. Роль жиров и липоидов в питании спортсменов.
11. Полноценные и неполноценные белки в питании спортсменов. Зависимость степени усвоения пищевых белков от способа их кулинарной обработки.
12. Понятие о заменимых и незаменимых аминокислотах в питании спортсменов.
13. Биологическая роль аминокислот в организме человека. Аминокислоты, оказывающие наибольшее влияние на спортивную работоспособность.
14. Влияние минеральных веществ (макро - и микроэлементов) на физическую работоспособность человека.

9. Образец модульного контроля

ГОУ ВПО «ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ» ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Направление подготовки:	49.04.01 Физическая культура
Магистерская программа:	Физическая культура
Программа подготовки:	Академическая магистратура
Семестр	1
Учебная дисциплина	Рациональное питание в ФКС

МОДУЛЬНАЯ КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА

Вариант №1

1. Задачи, решаемые средствами питания в спорте.
2. Роль жиров и липоидов в питании спортсменов.
3. Понятие о заменимых и незаменимых аминокислотах в питании спортсменов.

Утверждено на заседании кафедры адаптивной физической культуры,
протокол № _____ от « _____ » _____ 2019 г.

Зав. кафедрой _____
Преподаватель _____

Критерии оценивания модульного контроля

Номер задания	Количество баллов
Задание 1	5
Задание 2	5
Задание 3	5
Задание 4	5
Всего	20

10. Образец тестового задания при наличии

Пример тестового задания

1. Питание необходимо:

- А - для построения и обновления нервной ткани
- Б - для построения и непрерывного обновления клеток и тканей, для восполнения энергетических затрат организма
- В - для построения и обновления мышечной системы

2. Сколько раз в день нужно принимать пищу в оптимальном варианте?

- А - 4-5 раз
 Б - 3-4 раза
 В - 1-2 раза
 Г - более 6 раз

11. Критерии оценивания

По курсу предполагается проведение (промежуточная аттестация в виде зачета), модульного контроля, тематического оценивания в форме устного ответа на практических занятиях и выполнения заданий для СРС.

Распределение баллов, которые могут получить студенты в процессе изучения дисциплины (зачет)

Тематическое оценивание	Индивидуальное задание	Модульный контроль	Сумма баллов
<i>max 50 баллов</i>	<i>max 30 баллов</i>	<i>max 20 баллов</i>	100

Шкала соответствия баллов национальной шкале

Оценка по шкале ECTS	Оценка по 100-балльной шкале	Оценка по государственной шкале (экзамен, дифференцированный зачет)	Оценка по государственной шкале (зачет)
A	90-100	5 (отлично)	зачтено
B	80-89	4 (хорошо)	зачтено
C	75-79	4 (хорошо)	зачтено
D	70-74	3 (удовлетворительно)	зачтено
E	60-69	3 (удовлетворительно)	зачтено
FX	35-59	2 (неудовлетворительно) с возможностью повторной сдачи	не зачтено
F	0-34	2 (неудовлетворительно) с возможностью повторной сдачи при условии обязательного набора дополнительных баллов	не зачтено

11. Материально-техническое обеспечение учебного процесса

Лекционные и практические занятия проводятся в аудитории, оснащенной мультимедийной техникой и доской.

12. Рекомендованная литература

№ п/п	Наименование	Кол-во экземпляров в библиотеке ДонНУ	Наличие электронной версии в ЭБС
<i>Основная литература</i>			
1	Розенблюм К.А. Питание спортсменов / К.А. Розенблюм. – К.: Олимпийская литература, 2006. – 535 с.	3	+
2	Смолляр В.И. Рациональное питание / В.И. Смолляр – К.: Здоров'я, 1991	3	+
<i>Дополнительная литература</i>			

3	Донец И.К. Расчетная работа по определению суточных энерготрат и составлению рациона питания/ И.К.Донец; ДИФКС. – Донецк, 2015 – 20 с.		+
4	Донец И.К. Рациональное питание в физической культуре и спорте (Методические рекомендации для самостоятельной работы студентов) / И.К. Донец; ДИФКС. – Донецк, 2015 – 71 с.		+
	Донец И.К. Рациональное питание в физической культуре и спорте (Методические рекомендации к практическим занятиям) / И.К. Донец; ДИФКС. – Донецк, 2016 – 71с.		+

14. Информационные ресурсы

1. Научная библиотека Донецкого национального университета - <http://www.library.donnu.ru>
2. ЭБС - www.biblioclub.ru
3. Электронная библиотека - www.book.ru
4. Электронная библиотека - www.theLib.ru
5. Образовательные технологии. – <http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1395271>
6. Наука и школа. – URL: <https://dlib.eastview.com/browse/publication/79294/udb/1270>
7. Начальная школа плюс до и после. - <http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1293677>.
8. Качество. Инновации. Образование. - <http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=14456>
9. Современные тенденции развития дошкольного и начального образования. - URL: https://e.lanbook.com/journal/2478#journal_name
10. Международный образовательный портал - <http://www.maam.ru/>
11. Инновации в образовании - <http://www.school2100.ru>
12. Интернет-библиотека образовательных изданий - <http://www.iqlib.ru>

Программное обеспечение:

Поиск в электронных каталогах НБ ДонНУ library.donnu.ru
 Авторизация dvs.rsl.ru
 Научная библиотека ДонНУ library.donnu.ru
 Авторизация dvs.rsl.ru

Зав. кафедрой

_____ Ю.А. Гришун