

ОҢТҮСТІК-QAZAQSTAN MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		 SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы		044-73/11-1/17
Жұмыс оқу бағдарламасы		10 беттің 1 беті

**«Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ
жанындағы медицина колледжі**

Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы



ЖҰМЫС ОҚУ БАҒДАРЛАМАСЫ

Пән коды: ЖББП 07
 Пәні: «Дене тәрбиесі»
 Мамандығы: 09120100 «Емдеу ісі»
 Біліктілігі: 4S09120101 «Фельдшер»
 Мамандығы: 09130100 «Мейіргер ісі»
 Біліктілігі: 4S09130103 «Жалпы практикадағы мейіргер»
 Мамандығы: 09130200 «Акушерлік іс»
 Біліктілігі: 4S09130201 «Акушер»
 Мамандығы: 09160100 «Фармация»
 Біліктілігі: 4S09160101 «Фармацевт»
 Мамандығы: 09110100 «Стоматология»
 Біліктілігі: 4S09110102 «Дантист»
 Мамандығы: 09110200 «Ортопедиялық стоматология»
 Біліктілігі: 4S09110201 «Тіс технигі»
 Оқу сағатының кредиттің/ көлемі: 96 /4
 Курсы: 1
 Оқу семестрі: 1, 2
 Бақ/түрі: сынақ

Шымкент, 2023 ж.

ОҢТҮСТІК-ҚАЗАҚСТАН MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ  SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»	
Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы	044-73/11-1/17
Жұмыс оқу бағдарламасы	10 беттің 2 беті

«Дене тәрбиесі» пәні бойынша жұмыс оқу бағдарламасы 2023 жылғы МЖББС сәйкес құрастырылды.

Оқытушы: Ж.С. Абдуллаева

Мамандығы: 09120100 «Емдеу ісі»
 Біліктілігі: 4S09120101 «Фельдшер»
 Мамандығы: 09130100 «Мейіргер ісі»
 Біліктілігі: 4S09130103 «Жалпы практикадағы мейіргер»
 Мамандығы: 09130200 «Акушерлік іс»
 Біліктілігі: 4S09130201 «Акушер»
 Мамандығы: 09160100 «Фармация»
 Біліктілігі: 4S09160101 «Фармацевт»
 Мамандығы: 09110100 «Стоматология»
 Біліктілігі: 4S09110102 «Дантист»
 Мамандығы: 09110200 «Ортопедиялық стоматология»
 Біліктілігі: 4S09110201 «Тіс технигі»

«Жалпы білім беретін пәндер» кафедрасының мәжілісінде қаралды.

Хаттама № 13 «17» 06 2023 ж.

Кафедра меңгерушісі: [Signature] А.Т. Сатаев

«Жалпы білім беретін пәндер» Пәндік циклдік комиссия мәжілісінде қаралды.

Хаттама № 13 «17» 06 2023 ж.

Төрайымы: [Signature] Г.Т. Анапияева

«Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ жанындағы медицина колледжінің Әдістемелік Кеңесінде қаралды және бекітілді.

Хаттама № 10 «30» 06 2023 ж.

Төрайымы: [Signature] Г.О. Мамбеталиева

QYNTYSTIK-QAZAQSTAN MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы		044-73/11-1/17
Жұмыс оқу бағдарламасы		10 беттің 3 беті

1.1. Кіріспе

Дене тәрбиесі – қозғалыс белсенділігін саналы дамыту нәтижесінде денсаулықты сақтауға, нығайтуға, адамның психофизикалық қабілетін дамытуға бағытталған әлеуметтік іс-әрекеттер саласы.

Дене тәрбиесі – дене шынығуын, дене дайындығын жүргізу арқылы адамның қозғалыс белсенділігін жетілдіріп, салауатты өмір салтын қалыптастыруға, әлеуметті бейімдеуге, адамның физикалық және саналы дамуына әсер ететін, білім мен біліктілік жиынтығы болып табылатын қоғам мәдениетінің бір саласы.

Бұл бағдарламада денешынықтыру сабағынан бөлімдермен тақырыптар белгіленген екі бөлім: негізгі (базалық) және өзгермелі (вариантивті) бөлімдер берілген.

1.2. Пәннің мақсаты

Дене тәрбиесі - пәнінің мақсаты кәсіби қызметке даярлау үшін, болашақ еңбек қызметінде денелік жүктемелерді, жүйке-психикалық қысымдарды және жайсыз факторлары табанды өткеруге денсаулықты сақтау, нығайтуды қамтамасыз ететін білім алушылардың әлеуметтік-жеке тұлғалық құзыреттіліктерін және дене шынықтырудың құралдары мен әдістерін мақсатты түрде пайдалану қабілеттерін қалыптастыру болып табылады.

Мақсатты жүзеге асыру үшін келесідей білім беру, сауықтыру және тәрбие міндеттері шешілуі қажет:

1.3. Пәннің міндеттері

-дене тәрбиесі және спорт сабағында қажеттіліктілік пен қызығушылыққа оң қарым-қатынас қалыптастыру;

-бақылау сынақтары бойынша білім алушылар денесінің дамуы мен дене даярлығының деңгейін анықтау;

- негізгі қозғалыс дағдыларын және салауатты өмір салты негізін меңгеру;

-дене қасиеттері: күш, жылдамдық, шыдамдылық, ептілік, қозғалыс координациясын дамыту;

-денсаулықты нығайту.

-дене жаттығуларын орындауды;

-жеке гигиенаны сақтауды;

-қазіргі спорттық құрал-жабдықтар мен арнайы техникалық құралдарды пайдалануды;

1.4. Оқытудың соңғы нәтижелері

- дене шынықтырудың теориялық негізін;

- сабақ үстіндегі қауіпсіздік ережелерін сақтауды;

- түрлі функция атқаратын дене жаттығуларын өз бетімен айналысуды ұйымдастыру;

- дене тәрбиесі мен спорт тарихыны тұтастығын сипаттайтын спорттық оқиғалар - тарихының мәнін және жетістіктерін білу

- дене жаттығуларын орындауды;

- жеке гигиенаны сақтауды;

- қазіргі спорттық құрал-жабдықтар мен арнайы техникалық құралдарды пайдалануды;

1.5. Реквизитке дейінгі: оқылатын пәнді игеру үшін білім алушы анатомия, физиология, оқу жұмыстарын ұйымдастыру және дене мәдениеті тарихы, валеология негіздері пәндерін білуі қажет.

1.6. Реквизиттен кейінгі: пәнді оқыту барысында алған білімдерді спорттық педагогикалық, көпшілік спорт жұмыстарын ұйымдастыру, спорттық медицина, балалар мен жасөспірімдер спорты пәндердерінде, мектептерде өтетін іс-тәжірибелік практика кездерінде, әртүрлі жастағы адамдармен, спортшылармен жұмыстар кезінде қолдануға болады.

ОҢТҮСТІК-ҚАЗАҚСТАН MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		 SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы		044-73/11-1/17
Жұмыс оқу бағдарламасы		10 беттің 4 беті

1.7. Пәнің үлгілік оқу бағдарламасының мазмұны

Бөлім 1. Дене тәрбиесінің теориялық негіздері.

Тақырып 1.1. Білім алушылардың жалпы мәдени және кәсіби дайындығындағы дене тәрбиесі.

Дене тәрбиесі мен спорттың қазіргі жағдайы. ҚР «Дене шынықтыру және спорт туралы» заңы. Тұлғаның физикалық мәдениеті.

Дене тәрбиесінің мақсаты мен міндеттері: оқу бағдарламасы, бағдарламада қарастырылған сынақ талаптар, бақылау жаттығулары, тесттер және нормативтер, оқушыларға қойылатын талаптар, сабақ үстіндегі қауіпсіздік техникасы, жеке және қоғамдық гигиена.

Тақырып 1.2. Салауатты өмір салтының қағидалары мен негіздері. Дене тәрбиесі және денсаулық сақтау.

Адамның денсаулығы құндылық ретінде және оны анықтаушы факторлар. Білім алушының жалпы мәдениеті мен оның өмір салты. Салауатты өмір салты, құрылымы. Өз денсаулығына күтіммен қарау- салауатты өмір салтын қалыптастырудың негізгі ретінде.

Дене тәрбиесі, спорт және туризм құралдары арқылы аурудың алдын-алу, денсаулық және оның тіршілік етудегі баға жеңіс маңызы, денсаулық жағдайына қатысты қазіргі көзқарастар, аз қозғалу өмір салты және оның адам ағзасына жағымсыз әсері, дұрыс тамақтану, зиянды әдеттер мен тәуекел факторлары, шынығудың маңызы және ағзаға әсері.

Тақырып 1.3. Қозғалыс белсенділігінің тәртібі.

Қозғалыс белсенділігі денсаулықты сақтап нығайтудың маңызды факторларының бірі, қозғалыс белсенділігі мен жұмыс жасау қабілетілігінің тәртіптері, дене тәрбиесімен айналысудың оқушылары ағзасына әсері, өзін-өзі бақылау және оның субъективті және объективті көрсеткіштері, ақыл-ой және физикалық қабілетіліктер тұрақтылығын қамтамасыз ететін дене тәрбиесі құралдары.

Тақырып 1.4. «Спорт бейбітшілік елшісі-Олимпиадалық қозғалыс»

Дене тәрбиесі спорттың қалыптасу тарихының тұтастығын сипаттайтын тарихи спорттық оқиғалар мен жетістіктер мәні.

Тақырып 1.5. Кәсіптік – қолданбалы психифизикалық оқыту.

КҚДД кәсіби қызметінің сипатамасы мен міндеттері: қолданбалы дене дайындығының теориялық-әдістемелік негіздері: еңбек және демалыс тәртіптері: өндірістік гимнастика: аутотренинг, еңбектің жағымсыз факторлары әсерінің алдын алу.

Тақырып 1.6. Дене және арнайы қасиеттерді дамытудың теориялық-тәжірибелік негіздері: Дене қасиеттері туралы түсінік: төзімділік және оны тәрбиелеу әдістемесінің негіздері: жылдамдық пен күштілік дайындығы және оны тәрбиелеу әдістемесінің негіздері: дене жүктемесінен кейін ағзаны қалпына келтіру тәсілдері.

Тақырып 1.7. Жарақатанудың алдын алу және дәрігер келгенге дейінгі алғашқы көмек көрсету жөніндегі негізгі шаралар.

Есінен айырылу, күйік, шаршап шалдығу, сынық, буының таюы, созылуы мен ұрылулары, суға бату барысында дәрігер келгенге дейін алғашқы көмек көрсету.

Тақырып 1.8. Дене тәрбиесінің әлеуметтік-биологиялық негіздері.

Адамның ағзаны-өзін дамытатын, өзін-өзі реттейтін біртұтас биологиялық жүйесі.

Тақырып 1.9. Туризм.

Туризм түрлері мен нысандары, жазатайым оқиғалардың алдын алу, жорыққа дайындық және өткізу, жорыққа алғашқы көмек.

Тақырып 1.10. Қазақтың дәстүрлі.

Ұлттық спорт және халықтық ойындар. Ұлттық ойындардың пайда болу тарихы: қазақ ұлттық ойындары: «Наурыз» ұлттық мейрамы: түрлі халықтардың ойындары.

O'NTUSTIK-QAZAQSTAN MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		 SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы		044-73/11-1/17
Жұмыс оқу бағдарламасы		10 беттің 5 беті

1.7.1. Пәннің тақырыптық жоспары: 3 семестр

№	Тақырыбы	Қысқаша мазмұны	Сағат саны
1	Білім беру жүйесінде дене шынықтыру оқу пәні ретінде	Білім алушылардың дене шынықтыру бойынша оқу үрдісін ұйымдастыру. Курс бағдарламасы. Сынақ талаптары мен студенттердің міндеттері. Қауіпсіздік техникасы.	2
2	Арнайы жүгіру жаттығулары	Тізені жоғары көтеріп жүгіруді, балтырды артқа тастап жүгіруді, секіріп жүгіруді үйрету.	2
3	Қысқа аралыққа жүгіруді үйрету	«Тізені жоғары көтеріп жүгіру.	2
4	Қысқа аралыққа жүгіру	20м. жылдамдықпен жүгіруді үйрету, мәре.	2
5	Кроссқа дайындық	Ұзақ аралыққа жүгіруді үйрету, дұрыс дем алуды үйрету	2
6	Жеңіл атлетика	Бір орыннан ұзындыққа секіру	2
7	Жеңіл атлетика	Екпін алып ұзындыққа секіру	2
8	Баскетбол. Баскетбол туралы жалпы ұғым	ҚР баскетболдың дамуының қысқаша мазмұны. Баскетболдың ережесі	2
9	Эстафеталық жүгіруді үйрету	Командада жұмыс жасауды үйрету, «коридорда» жұмыс жасау.	2
10	Орын ауыстыру техникасын, секіруді үйрету.	Секіруді, жүгіруді, окшау жүгіруді үйрету. Арқамен алға жүгіру, аяқастырып жүгіру.	2
11	Допты себетке лақтыруды үйрету	Допты көкірек тұсынан, иықтан, жерге	2
12	№1 Аралық бақылау	Бір орында ұзындыққа секіруде шапшандықты, қарқынмен ұшуды және жерге түсуді үйретіп дамыту. рету.	1
	Бір орыннан ұзындыққа секіру	Бір орында ұзындыққа секіруде шапшандықты, қарқынмен ұшуды және жерге түсуді үйретіп дамыту.	1
13	Жеңіл атлетика элементтері бар эстафеталық ойындар	Допты нысанаға дәл тигізу, секіртпемен жарыс эстафеталары	2
14	Допты алып жүруді үйрету.	Тіке, айналып, кедергілерден допты алып жүруді үй	2
15	Баскетбол	Көздің бақылауынсыз допты алып жүру	2
16	Қорғаныс ойын техникасын үйрету	Қорғаушы шабуылдаушыға жақындап, оның доппен әрекетіне белсенді бөгет жасайды	2
17	Старт, старттық жүгіру	Дайындал, назар сал, марш деген кезде, қолмен аяқтың қозғалуын дұрыс көрсету.	2
18	Спорттық ойындар	Оқушыларды бір ортақ мақсатқа жұмыла білуге,	2

ОҢТҮСТІК-QAZAQSTAN MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		 SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы		044-73/11-1/17
Жұмыс оқу бағдарламасы		10 беттің 6 беті

		ұжымшылдыққа баулып, қимыл - әрекетке жаттықтыру	
19	Волейбол. Волейбол туралы жалпы ұғым	ҚР волейболдың дамуына қысқаша шолу. Ойын ережелері.	2
20	Ойын ережесіне үйрету	Волейбол ойынының ережесін түсіндіру.	2
21	Қысқа аралыққа жүгіру	20 м. жылдамдықпен жүгіруді үйрету, мәре.	2
22	Жоғары стартқа, фиништеуді үйрету	Қол және аяқты дұрыс қоюды, мәреге жетуді үйрету.	2
23	№2 Аралық бақылау	Баскетбол добын себетке айыпты лақтырулар (10 әрекеттен)	1
	Баскетбол		1
24	Қорытынды бақылау	Пресс-қыздар; кермеде тартылу-ұлдар	2
	Барлығы		48

4 семестр

	Тақырыптар	Қысқаша мазмұны	Сағат саны
1	Салауатты өмір салты негіздері.	Денсаулық: негізгі түсінік, мәні, мазмұны, критерийлері. Денсаулық факторлары. Салауатты өмір салтының құрылымы	2
2	Волейбол. Волейбол туралы жалпы ұғым	ҚР волейболдың дамуына қысқаша шолу. Ойын ережелері.	2
3	Волейболшының тұрысы, орын ауыстыруға үйрету.	Секіруді, жүгіруді үйрету. Арқамен алға жүгіру, айкастырып жүгіру.	2
4	Ұлттық ойындар.	«Салки-обнималки», «Кенгуру»	2
5	Допты қабылдап алу -беру.	Допты төменнен, жоғарыдан қабылдап алу – беру.	2
6	Біржақты оқу ойыны	Допты беру, қабылдау, үштікте ойнау	2
7	Допты төменнен беру	Допты төменнен-жанымен беру	2
8	Волейбол	Допты төменнен ойынға қосу.	2
9	Гимнастика. Сапқа тұру және қайта тұруды үйрету	Қатарға, тізбекке тұруды үйрету. Қайта тұру.	2
10	Қозғалмалы ойындар	«Картоп», «Допты жүргізушіге берме»	2
11	Президенттік сынаққа дайындық.	Күш жаттығуларын үйрету.	2
12	Акробатикалық жаттығуларды үйрету	Аунауды үйрету. Созылмалы жаттығулар	1
	№1 Аралық бақылау	Допты төменнен ойынға қосу.	1
13	Алға-артқа аунауды үйрету	Бастапқы қалып, аунау, топтасуға үйрету	2
14	Жауырынға тұруды үйрету	Тепе-теңдікке үйрету, жауырынға тұру, жартылай шпагатқа ауысу.	2
15	Жартылай шпагатқа ауысуды	Жауырынға тұру, аяқты бүгіп жартылай	2

Жеңіл атлетика											
Жаттығу түрлері	Нормативтер										
	Балл	100б	90б	85б	80б	75б	70б	65б	60б	55б	50б
100 м/сек.	ұл	14,2	14,3	14,5	14,6	14,7	14,8	15,0	15,1	15,2	15,3
	қыз	17,0	17,2	17,5	17,7	17,8	18,0	18,5	18,7	18,9	19,0
1000 м/сек. 3000 м/сек.	ұл	14,0	14,5	15,0	15,20	15,40	16,00	16,30	16,40	16,50	17,0
	қыз	4,40	4,50	5,0	5,10	5,20	5,30	5,40	5,55	6,0	6,10
Ұзындыққа орнынан секіру (см)	ұл	220	210	200	195	190	185	180	175	170	165
	қыз	180	175	170	165	160	155	150	145	140	135
АБ-2 Баскетбол											

ОҢТҮСТІК-QAZAQSTAN MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		 SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы		044-73/11-1/17
Жұмыс оқу бағдарламасы		10 беттің 8 беті

Баскетбол добын себетке айыпты лақтырулар (10 әрекеттен)									
100 б	90 б	85 б	80 б	75 б	70 б	65 б	60 б	55 б	50 б
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Қорытынды бақылау: «ҚР Тұңғыш Президенті – Елбасы тесті ережесін тапсыру»

Жаттығу түрі	Күзгі семестр										
	балл	100	90	85	80	75	70	65	60	55	50
Кермеде тартылу	ұл	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
Жатып денені көтеру	қыз	25	23	20	19	18	17	15	13	12	11

II жарты жылдық бақылау өлшемдік көрсеткіші

АБ-1 Волейбол									
Волейбол добын тура төменнен беру (10 мүмкіндіктен)									
100 б	90 б	85 б	80 б	75 б	70 б	65 б	60 б	55 б	50 б
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
АБ-2 Гимнастика									
Акробатикалық жаттығулар									
қыз	Шалқасынан жатқан күйден денесін көтеру, қолдары желкеде (рет/мин)								
100 б	90 б	85 б	80 б	75 б	70 б	65 б	60 б	55 б	50 б
25	23	20	19	18	17	15	14	13	12
ұл	Тіреліп тұрып, қолдарды бүгу (рет/мин)								
100 б	90 б	85 б	80 б	75 б	70 б	65 б	60 б	55 б	50 б
30	27	25	24	23	22	20	19	18	17

Қорытынды бақылау: «ҚР Тұңғыш Президенті – Елбасы тесті ережесін» тапсыру»

Көктемгі семестр											
Жаттығу түрі	балл	100	90	85	80	75	70	65	60	55	50
Алға еңкейу	ұл	+16	+17	+18	+19	+20	+21	+22	+23	+24	+25
	қыз	+18	+19	+20	+21	+22	+23	+24	+25	+26	+27

Тапсырмаларды орындау критериилері:

Бақылау түрі	Баға	Бағалау критериилері
Жаттығу үдерісі	Үздік баллға сәйкес: 95-100 (A) 90-94 (A-)	Білім алушы жаттығуға үнемі қатысады. Факультетаралық жарыстарда төрешілік етеді. Спорт түрлерінен қалалық жарыс жүлдегерлері (I-III орын)
	Жақсы баллға сәйкес: 85-89 (B+) 80-84 (B) 75-79 (B-) 74-70 (C+)	Білім алушы жаттығуға үнемі қатысады. Сергіту жаттығуларын жүргізе алады. Қалалық жарыстарға қатысады. (IV-VI орын)

ОҢТҮСТІК-QAZAQSTAN MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		 SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы		044-73/11-1/17
Жұмыс оқу бағдарламасы		10 беттің 9 беті

	Қанағаттанарлық Балға сәйкес: 69-65 (C) 64-60 (C-) 59-55 (Д+) 54-50 (Д-)	Білім алушы жаттығуға үнемі қатысады. Қалалық жарыстарға қатыспаған. Сергіту жаттығуларын жүргізе алады.
	Қанағаттанарлықсыз балға сәйкес: 49-0 (F)	Білім алушы жаттығуға үнемі қатыспайды. Қалалық жарыстарға қатыспайды және өздігінен сергіту жаттығуларын жүргізе алмайды.

Білім бағалау ережесі

Әріптік бағалау	Үлгерім АБ баллмен	Үлгерім АБ %-дық	Дәстүрлі баға
A	4,00	95-100	5 (үздік)
A-	3,67	90-94	
B +	3,33	85-89	4 (жақсы)
B	3,00	80-84	
B-	2,67	75-79	
C+	2,33	70-74	
C	2,00	65-69	3 (қанағаттанарлық)
C-	1,67	60-64	
Д+	1,33	55-59	
Д	1,00	50-54	
F	0,00	0-49	2 (қанағаттанарлықсыз)

1.10.Әдебиеттер:

1.10.1.Негізгі әдебиеттер:

1. Журавина М.Л.,Меньшиков Н.К. Гимнастика:Оқулық.М.:Академия 2005ж 2. Легкая атлетика: правила соревнований. М.: Терра- Спорт: Олимпия Пресс, 2006ж.
3. Краузе, Джерри В. Баскетбол – навыки и упражнения: ағылш.аудармасы М. изд. АСТ, Астрель, 2006 ж.
4. Легран Л. Баскетбол.М. изд. АСТ, Астрель, 2006 ж.
5. Тайжанов С. Дене тәрбиесі: оқулық. 1-4 кітап.-Алматы: Эверо, 2010;
6. Төтенай Б.Ө. Дене тәрбиесі: оқулық . - 2-бас. - Астана: Фолиант, 2012;
7. Тайжанов С. Жеңіл атлетика : әдістемелік құрал. - Алматы: Эверо, 2012;
8. Тайжанов С. Спорт ойындары әдістемелік-оқу құралы . - Алматы: Эверо, 2012;
9. Евсеев Ю.И. Физическая культура: оқу құралы,- Рн/Д: Феникс, 2012
10. Бекнурманов Н.С. Дене шынықтыру және спорт педагогикасы оқу құралы. - Алматы: Эверо, 2014;
11. Аяпов Е.С. Волейбол оқу-әдістемелік құрал - Шымкент: Б. ж., 2014.

1.10.2.Қосымша әдебиеттер:

1. Барбара Л.Виера. Волейбол: шаги к успеху: ағылш. аудармасы. М.: изд. АСТ, Астрель, 2004ж.
2. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: оқулық. М.: МИА, 2006 ж.

ОҢТҮСТІК-QAZAQSTAN MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Жалпы білім беретін пәндер кафедрасы		044-73/11-1/17
Жұмыс оқу бағдарламасы		10 беттің 10 беті

3. Әшірбаев О.А. Волейболдан тәжірибелік сабаққа әдістемелік нұсқаулар: әдістемелік нұсқау. - Шымкент: ОҚММА, 2008;
4. Әшірбаев О.А. Гимнастикадан тәжірибелік сабаққа әдістемелік нұсқаулар: әдістемелік нұсқау. - Шымкент: ОҚММА, 2008.
5. Тайжанов С. Қазақтың ұлттық ойындары.-Алматы: Эверо, 2010;
6. Жұмабекова А.Э. Ұлттық және қимыл ойындары: оқу-әдістемелік құралы. - Шымкент: Б. ж., 2011;
7. Жумабекова, А. Э. Национальные и подвижные игры: учеб.-методические пособие. - Шымкент:Б.ж., 2011;
8. Бөлешов М.Ә. Дене тәрбиесі мен спорт медицинасы: оқу құралы. –А: Эверо 2011 ж
9. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: оқу құралы: - М.: КноРус, 2013