

O'NTUSTIK-QAZAQSTAN MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		 SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Кафедра общеобразовательных дисциплин		044-73/11-1/18
Рабочая учебная программа		1 стр. из 10 стр.

**Медицинский колледж при
АО «Южно-Казахстанской медицинской академии»**

Кафедра общеобразовательных дисциплин



РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

Код дисциплины: ООД 07

Дисциплина: «Физическая культура»

Специальность: 09130100 «Сестринское дело»

Квалификация: 4S09130103 «Медицинская сестра общей практики»

Специальность: 09160100 «Фармация»

Квалификация: 4S09160101 «Фармацевт»

Специальность: 09120100 «Лечебное дело»

Квалификация: 4S09120101 «Фельдшер»

Специальность: 09130200 «Акушерское дело»

Квалификация: 4S09130201 «Акушер»

Специальность: 09110100 «Стоматология»

Квалификация: 4S09110102 «Дантист»

Специальность: 09110200 «Ортопедическая Стоматология»

Квалификация: 4S09110201 «Зубной техник»

Объем учебных часов/кредитов: 96/4

Курс: 1

Семестр обучения: 1,2

Форма конт: диф.зачет, экзамен

Шымкент, 2023 г.

ОҢТҮСТІК-ҚАЗАҚСТАН MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		 SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Кафедра общеобразовательных дисциплин		044-73/11-1/18
Рабочая учебная программа		2 стр. из 10 стр.

Рабочая программа составлен по дисциплине «Физическая культура» составлена в соответствии с ГОСО 2023

Преподаватель: Абдуллаева Ж.С.

Специальность: 09130100 «Сестринское дело»
 Квалификация: 4S09130103 «Медицинская сестра общей практики»
 Специальность: 09160100 «Фармация»
 Квалификация: 4S09160101 «Фармацевт»
 Специальность: 09120100 «Лечебное дело»
 Квалификация: 4S09120101 «Фельдшер»
 Специальность: 09130200 «Акушерское дело»
 Квалификация: 4S09130201 «Акушер»
 Специальность: 09110100 «Стоматология»
 Квалификация: 4S09110102 «Дантист»
 Специальность: 09110200 «Ортопедическая Стоматология»
 Квалификация: 4S09110201 «Зубной техник»

Обсуждено на заседании кафедры

Протокол № 13 «22» 06 2023 г.
 Заведующий кафедрой: [Signature] Сатаев А.Т.

Обсуждено на заседании Предметно цикловой комиссии кафедры «общеобразовательных дисциплин»

Протокол № 13 «22» 06 2023 г.
 Председатель: [Signature] Анапияева Г.Т.

Рассмотрена и утверждена на заседании методического совета медицинского колледжа при АО «ЮКМА»

Протокол № 10 «30» 06 2023 г.
 Председатель: [Signature] Мамбеталиева Г.О.

O'NTÜSTIK-QAZAQSTAN MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		 SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Кафедра общеобразовательных дисциплин		044-73/11-1/18
Рабочая учебная программа		3 стр. из 10 стр.

1.1. Введение

Социальная деятельность, направленных на сохранение, укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в результате сознательного развития физкультурно – двигательной активности.

Физическая культура-одна из сфер культуры общества, представляющая собой совокупность знаний и умений, способствующих формированию здорового образа жизни, социальной адаптации, физическому и осознанному развитию человека, совершенствованию двигательной активности посредством проведения физической подготовки, физической подготовки.

В данной программе представлены два раздела: основные (базовые) и переменные (вариативные).

Основная часть раздел об общей подготовке физической культуры. Он включает в себя весь учебный комплекс, обеспечивающий физическое развитие обучающегося. Учебный материал основной части обязательно должен быть выполнен.

1.2. Цель дисциплины

Целью дисциплины "физическая культура" является формирование социально-личностных компетенций студентов, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья для подготовки к профессиональной деятельности, целенаправленного использования средств и методов физической культуры, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья для стойкого преодоления физических нагрузок, нервно-психических давлений и неблагоприятных факторов в будущей трудовой деятельности.

Для реализации цели необходимо решить следующие задачи образования, оздоровления и воспитания:

1.3. Задачи дисциплины:

- формирование позитивного отношения к потребностям и интересам на уроках физической культуры и спорта;
- определение уровня физического развития и физической подготовленности обучающихся по контрольным испытаниям;
- овладение основными двигательными навыками и основами здорового образа жизни;
- физические свойства: сила, скорость, выносливость, ловкость, развитие координат движения;
- укрепление здоровья.
- соблюдение личной гигиены;

1.4. Конечные результаты обучения

- теоретические основы физической культуры;
- соблюдение правил безопасности на уроке;
- организация самостоятельного занятия физическими упражнениями, выполняющими различные функции;
- знание истории и достижений спортивных событий, характеризующих целостность истории физической культуры и спорта
- выполнение физических упражнений;
- соблюдение личной гигиены;
- использование современного спортивного оборудования и специальных технических средств;

1.5. Пререквизиты: для освоения изучаемой дисциплины обучающий должен знать: анатомию, физиологию организацию учебной работы и историю физической культуры,

1.6. Постреквизиты: знания, полученные в ходе изучения дисциплины, могут быть использованы при организации спортивно-педагогической, спортивно-массовой работы,

ОҢТҮСТІК-ҚАЗАҚСТАН MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ  SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»		
Кафедра общеобразовательных дисциплин		044-73/11-1/18
Рабочая учебная программа		4 стр. из 10 стр.

спортивной медицины, детско-юношеского спорта, во время практической практики в школах, работе с людьми различного возраста, спортсменами.

1.7. Содержание типовой учебной программы дисциплины:

Тема1.1.Физическое воспитание в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся:

Современное состояние физической культуры и спорта. Закон «о физической культуре и спорте в РК» физическая культура личности.

Цели и задачи физического воспитания: учебная программа, зачетные требования, предъявляемые к обучающимся, техника безопасности на уроке, личная и общественная гигиена.

Тема1.2. Основные и принципы здорового образа жизни. Физическая культура и обеспечение здоровья.

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культурой обучающегося и его образ жизни. Структура жизнедеятельности обучающихся и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.

Предотвращение заболеваний средствами физической культуры, спорта и туризма, здоровье и его бесценность для жизнедеятельности, современные подходы к состоянию здоровья, малоподвижный образ жизни и неблагоприятное влияние на организм человека, правильное питание, вредные привычки и факторы риска, значение и воздействие закаливания на организм.

Тема.1.3. Режимы двигательной активности.

Двигательная активность – один из важнейших факторов сохранения и укрепления : режимы двигательной активности и работоспособности: влияние занятий по физическому воспитанию на организм обучающихся: самоконтроль, и его субъективные и объективные показатели средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособность.

Тема.1.4. «Спорт посол мира-Олимпийское движение».

Сущность исторических спортивных событий и достижений характеризующих целостность истории формирования физической культуры и спорт.

Тема.1.5. Профессионально – прикладная психофизическая подготовка.

Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятий ППФП ее цели, задачи, средства.

Режимы труда и отдыха: производственная гимнастика: аутотренинг: профилактика влияния неблагоприятных факторов труда.

Тема.1.6. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Понятие о физических качеств: выносливость и основы методики ее воспитания: двигательные-координационные способности и основы методики их воспитания: средства восстановления организма после физической нагрузки. Формы занятий физическим упражнением.

Тема.1.7.Основные мероприятия по профилактике травматизма и оказанию первой до врачебной медицинской помощи.Оказание первой до врачебной помощи при потере сознания, при ожогах, при утомлении, при переломах.

Тема.1.8.Социально – биологические основы физической культуры.

O'NTÜSTIK-QAZAQSTAN MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		 SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Кафедра общеобразовательных дисциплин		044-73/11-1/18
Рабочая учебная программа		5 стр. из 10 стр.

Организм человека как единая само развивающаяся и само регулирующая биологическая система.

Тема.1.9.Туризм.

Виды формы туризма, техника безопасности в походе, подготовка и проведение похода, питание в походе, снаряжение туристов, оказание первой медицинской помощи в походе.

Тема.1.10.Казахские традиции, национальные виды спорта и народные.

История возникновения национальных игр: казахские национальные игры: национальный праздник «Наурыз» игры разных народов.

1.7.1. Тематический план дисциплины: 3 семестр

№	Тема	Краткое содержание	Кол час
1	Физическая культура как учебная дисциплина в системе образования	Организация учебного процесса по физической культуре студентов. Программа курса. Требования и обязанности студентов испытаний. Техника безопасности.	2
2	Обучение специально - беговым упражнениям	Бег на месте с высоким подниманием бедра, забрасывание голени назад, бег прыжками-эссе/ видео	2
4	Обучение бегу на короткий промежуток	"Бег на коленях вверх.	2
5	Обучение низкому старту	Учить бегу со скоростью 20м., финиш.	2
6	Подготовка к кросс упражнению.	Учить бегать на длинные дистанции ,учить правильно отдыхать	2
7	Легкая атлетика	Прыжки с места в длину	2
8	Легкая атлетика	Прыжки в длину с ударением	2
9	Баскетбол. Общее понятие о баскетболе	Краткое содержание развития баскетбола в РК. Правила баскетбола	2
10	Эстафета	Научить работать в команде, «в коридоре поста»	2
11	Обучение технике перемещения, прыжкам.	Обучение прыжкам, бегу, изолированному бегу. Бег на спине вперед, бег на спине.	2
12	№ 1 Рубежный контроль	Развитие быстроты в прыжках в длину на одном месте, стремительного полета и спуска на землю.	1
	Прыжки с места в длину	Прыжки в длину с ударением	1
13	Учить носить мяч.	Учить выносить мяч из препятствий, вращаясь, прямо.	2
16	Учить бросать мяч в корзину	Мяч от области грудной клетки, плеча, земли	2
17	Баскетбол	Ношение мяча без слез глаз	2
18	Обучение технике защитной игры	Защитник приближается к атакующему и активно препятствует его деятельности с мячом	2
19	Старт, стартовый бег.	При приготовлении, внимание,марше, правильно показывать движение ног руками.	2

O'NTUSTIK-QAZAQSTAN MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		 SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Кафедра общеобразовательных дисциплин		044-73/11-1/18
Рабочая учебная программа		6 стр. из 10 стр.

20	Спортивные игры	Учить быть дружным с коллективами.	2
21	Волейбол. Общей понятие о волейболе.	Краткий обзор развития волейбола в РК. Правила игры.	2
22	Обучение правилам игры.	Разъяснение правила игры в волейболе.	2
23	Учимся бегать на кароткие дистанции	Учимся бегать на скорости 20м, финиш.	2
27	Бег на короткую дистанцию	Бегна 100 метров. Мальчики-13,5, девочки-15,10.	2
28	Обучение высшему старту и финишированию	Учить провильно ставить руки и ноги, добраться до финиша.	2
31	№ 2 Рубежный контроль Баскетбол	Штрафные бросания баскетбольного мяча в корзину (из 10 действий)	1
			1
32	Итоговый контроль	Пресс-девушки; подтягивание на перекладине-мальчики	2
	Итого		48

	Тақырыптар	Қысқаша мазмұны	Сағат саны
1	Основы здорового образа жизни.	Здоровье: Основные понятия, сущность, содержание, критерии. Факторы здоровья. Структура здорового образа жизни.	2
2	Волейбол. Общее понятие о волейболе	Краткий обзор развития волейбола в РК. Правила игры.	2
3	Волеболисть должень учить переходить с места на место.	Обучение прыжкам, бегу. Бег вперед со спинкой, кросс-бег.	2
4	Национальные игры.	«Салки-обнималки», «Кенгуру»	2
5	Прием-передача мяча.	Прием-передача мяча снизу, сверху.	2
6	Односторонняя обучающая игра.	Передача мяча, прием, игра в тройке.	2
7	Передача мяча снизу.	Передача мяча снизу.	2
8	Волейбол	Передача мяча в игру снизу.	2
9	Гимнастика. Обучение строению и перестроению.	Учить стоять в ряд, на цепочке. Обучение строению и перестроению.	2
10	Подвижные игры.	"Картошка", " не передавай мяча»	2
11	Подготовка к президентскому испытанию.	Обучение силовым упражнениям.	2
12	Обучение акробатическим упражнениям.	Обучение переворачиванию. Подвижные упражнение.	1
	№1 Рубежный контроль. Обучение правилам игры.	Передача мяча в игру снизу.	1

O'NTUSTIK-QAZAQSTAN MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		 SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Кафедра общеобразовательных дисциплин		044-73/11-1/18
Рабочая учебная программа		7 стр. из 10 стр.

13	Учить переворачиваться взад-вперед.	Исходное положение, переворачивание, обучение группе.	2
14	Учить вставать на лопатки.	Упражнять в равновесии, вставать на лопатки, переход на полушпагат.	2
15	Обучение переходу на полушпагат.	Встать на лопатки, перейти на согнутыми ногами.	2
16	Акробатические упражнение.	Тренировка на месте с вытянутыми ногами в стороны прыжки.	2
17	Обучение прыжкам в ортек.	Прыжки стоя на мосту, ноги в обе стороны.	2
18	Обучение бегу.	Прыжки стоя на мосту, ноги в обе стороны.	2
19	Учить прыгать ортекеден	Прыгать с моста, ноги с обеих сторон.	2
20	Обучение ударным прыжкам-ноги в стороны.	Бег с скоростью, прохождение середины, посадка.	2
21	Силовые упражнение.	Упражнения с гимнастическим стулом.	2
22	Гимнастика	Перевернуть, встать на лопатки, полушпагат.	2
23	Подготовка президентским тестам.	Прыжки в длину с места. Турник. Упражнения пресс.	1
	№2 Рубежный контроль. Силовые упражнение.	Упражнения с гимнастическим стулом. ДД.рук пресс-видео	1
24	Итоговый контроль.	100м, наклон вперед.	2
	Всего:		48
	Общее количество часов:		96

4 семестр

1.8.Основные формы/методы/технологии обучения для достижения конечных РО дисциплины: Практические занятия:

Мини-групповая работа-позволяет всем обучающимся участвовать в работе.

Объяснение-это метод разностороннего обучения. С его помощью решаются различные задачи: движение приемов, обучение заданиям, анализ результатов выполненных заданий, обучение управлению ходом. Индивидуальный, групповой метод работы-выполнение упражнений, этот метод обеспечивает всестороннюю способность. Помогает презентовать ход упражнений.

Метод групповой игры-развивает лидерские способности студента.

Поточный метод-исправляет ошибки в выполнении упражнений.

1.9.Методы оценки знаний и навыков обучающихся:

Текущий контроль: Реализация внешней политики кафедры, активное участие практических занятиях.

Рубежный контроль: 8 и 17 неделе. Прохождение нормативов контроля в спорте, письменные работы в виде эссе.

Итоговый контроль: Выполнить поставленную задачу в модуле задач, пройти «Президентский тест» по стандарту, автоматическое подведение итогов программой «Платонус»

Критериальный показатель контроля за I полугодие

Легкая атлетика											
Вид упражнений	Нормативы										
	Балл	1006	906	856	806	756	706	656	606	556	506

ОҢТҮСТІК-ҚАЗАҚСТАН MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		 SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Кафедра общеобразовательных дисциплин		044-73/11-1/18
Рабочая учебная программа		8 стр. из 10 стр.

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
Прыжки с места в длину (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

Штрафные бросания баскетбольного мяча в корзину (из 10 действий)

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

Итоговый контроль: «Сдача правила тестирования- первого Президента РК»

Вид упражнений	Күзгі семестр										
	балл	100	90	85	80	75	70	65	60	55	50
Натяжение на натяжке	ұл	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
Подъем туловища лежа	қыз	25	23	20	19	18	17	15	13	12	11

2 полугодие контрольные измерительные показатели.

АБ-1 Волейбол										
Передача волейбольного мяча прямо снизу (из 10 возможностей)										
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										
Акробатические упражнения										
қыз	Поднимает тело из полпозения, лежащего на спине, руки в ветре (раз/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	

Итоговый контроль: «Сдача правила тестирования- первого Президента РК»

Весенний семестр										
Виды упражнений	бал л	100	90	85	80	75	70	65	60	55
Наклон в перед	ұл	+16	+17	+18	+19	+20	+21	+22	+23	+24
	қыз	+18	+19	+20	+21	+22	+23	+24	+25	+26

Критерии оценки выполнения заданий в off-line режиме

Форма	Оценка	Критерии оценки
-------	--------	-----------------

OŇTÚSTIK-QAZAQSTAN MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ				SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Кафедра общеобразовательных дисциплин			044-73/11-1/18	
Рабочая учебная программа			9 стр. из 10 стр.	

контроля		
Практические занятия	Отлично Соответствует оценкам: A (4,0; 95-100%); A- (3,67; 90-94%)	- подготовка и демонстрация задания, размещенные в модуле «Заданий» АИС «Платонус» (фото и видеоролики, эссе, реферат и др). - правильное выполнение техники заданий; - выполнения заданий в спортивной форме
	Хорошо соответствует оценкам: B+ (3,33; 85-89%); B (3,0; 80-84%); B- (2,67; 75-79%); C+ (2,33; 70-74%);	- подготовка и демонстрация задания, размещенные в модуле «Заданий» АИС «Платонус» (фото и видеоролики, эссе, реферат и др). -при выполнении задания, допускает неточности, самостоятельно их исправляет
	Удовлетворительно соответствует оценкам: C (2,0; 65-69%); C- (1,67; 60-64%); D+ (1,0; 50-54%); D-(1,0; 50-54%)	- подготовка и демонстрация задания, размещенные в модуле «Заданий» АИС «Платонус» (фото и видеоролики, эссе, реферат и др). - при выполнении задания, допускает принципиальные неточности
	Неудовлетворительно соответствует оценке F (0,5; 0-49%);	- частичная подготовка и частичная демонстрация выполненного задания, размещенных в модуле «Задание» АИС «Платонус» фото и видеоролики, эссе, реферат и др). - принципиальные ошибки при выполнения заданий

Итоговые правила оценки знаний:

Буквенные оценки	Успеваемость в баллах	Успеваемость АБ %-ное	Традиционные оценки
A	4,00	95-100	5 (лучший)
A-	3,67	90-94	
B +	3,33	85-89	4 (хорошо)
B	3,00	80-84	
B-	2,67	75-79	
C+	2,33	70-74	
C	2,00	65-69	3 (удовлетворительно)
C-	1,67	60-64	
D+	1,33	55-59	
D	1,00	50-54	
F	0,00	0-49	2 (неудовлетворительно)

10.1. Литература:

Основная литература:

1. Журавина М. Л., Меньшиков Н. К. Гимнастика: Учебник. М.: Академия 2005г
2. Легкая атлетика: правила соревнований. М.: Терра-Спорт: Олимпиада Пресс, 2006г.
3. Краузе, Джерри В. Баскетбол – навыки и упражнения: англ.перевод М. изд. АСТ, Астрель, 2006 г.
4. Легран Л. Баскетбол. М. изд. АСТ, Астрель, 2006 г.

O'NTÜSTIK-QAZAQSTAN MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	
	
SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»	
Кафедра общеобразовательных дисциплин	044-73/11-1/18
Рабочая учебная программа	10 стр. из 10 стр.

5. С. Тайжанов Физическая культура: учебник. Книга 1-4.- Алматы: Эксмо, 2010.;
6. Төтенай Б. ө. Физическая культура: учебник . - 2 головы. - Астана: Фолиант, 2012;
7. С. Тайжанов Легкая атлетика: методическое пособие. - Алматы: Эверо, 2012;
8. С. Тайжанов спортивные игры методико-учебное пособие . - Алматы: Эверо, 2012;
9. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учебное пособие, - Рн/Д: Феникс, 2012
10. Бекнурманов Н. С. педагогика физической культуры и спорта учебное пособие. - Алматы: Эверо, 2014;
11. Аяпов С. С. Волейбол учебно-методическое пособие-Шымкент: Б. ж., 2014.

Дополнительная литература:

1. Барбара Прибыла В Город Л. Волейбол: шаги к успеху: англ. перевод. М.: изд. АСТ, Астрель, 2004г.
2. спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства: учебник. М.: МИА, 2006 г.
3. Аширбаевская О.А. методические указания к практическим занятиям по волейболу: методические указания. - Алматы: ЮКМА, 2008;
4. аширбаевская О. А. практические методические рекомендации по гимнастике: методические указания. - М.: Высшая школа, 2008.
5. С. Тайжанов казахские национальные игры.- Алматы: Эксмо, 2010.;
6. С. Жумабекова Национальные и зимние игры э.: учебно-методическое пособие. - Шымкент: Б. г.... 2011;
7. Жумабекова, С. Э. национальные и подвижные игры: чтение.- методическое пособие . - Шымкент: Б. г.... 2011;
8. Булешов м. а. физическая культура и спортивная медицина: учебное пособие. –А: Эверо 2011 г
9. Виленский М. Я. физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие: - М.: КноРус, 2013