



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

Кафедра общеобразовательных дисциплин

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ
ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

Код дисциплины: ЖБП 08

Дисциплина: «Физическая культура»

Специальность: 09120100 «Лечебное дело»

Квалификация: 4S09120101 «Фельдшер»

Специальность: 09130100 «Сестринское дело»

Квалификация: 4S09130103 «Медицинская сестра общей практики»

Специальность: 09110100 «Стоматология»

Квалификация: 4S09110102 «Дантист»

Специальность: 09110200 «Ортопедическая стоматология»

Квалификация: 4S09110201 «Зубной техник»

Курс: 1

Семестр: 1, 2

Форма контроля: д/зачет

Общий объем часов/кредитов: 144 / 6

Самостоятельная работа студента: 6

Самостоятельная работа студента с преподавателем: 12

Аудиторных часов: 108

Шымкент, 2025

Обсуждено на заседании кафедры общеобразовательных дисциплин

Протокол № 1 от «27» 04 2025 г.

Заведующий кафедрой Сатаев А.Т.



- Тема №1.** Техника безопасности на уроках физической культуры
- Цель:** Здоровья обучающихся и обеспечение безопасной образовательной среды
- Задания:** Обучение правилам безопасности, правильное использование оборудования, безопасное выполнение упражнений, профилактика травматизма и приучение к дисциплине
- Форма выполнения/оценки:** Контроль преподавателя, сдача нормативов, анализ техники выполнения упражнений, нормативные испытания (время бега, высота прыжка, показатели силы). Оценивается по 100-балльной шкале
- Критерии выполнения СРС:**
 - Работа должна соответствовать теме и содержанию задания;
 - Выполняется в соответствии с критериями и требованиями оценки;
 - Использована рекомендованная литература и электронные ресурсы;
 - Работа представляется в письменном виде или в электронном формате (код, рефераты, презентации и др.);
 - Каждое задание должно быть оформлено на листе формата А4 индивидуально;
 - Объем работы — до 5 страниц.

Оценка	Описание выполнения
Отлично A (4,0; 95–100%) A– (3,67; 90–94%)	<ul style="list-style-type: none"> Задание выполнено полностью и качественно; Отсутствуют или минимальны ошибки в программировании, логике или оформлении; Код (или проект) структурирован и понятен; Использованы дополнительные источники; Даны грамотные и логичные ответы на вопросы.
Хорошо B+ (3,33; 85–89%) B (3,0; 80–84%) B– (2,67; 75–79%) C+ (2,33; 70–74%)	<ul style="list-style-type: none"> Работа выполнена полностью, но есть незначительные ошибки; Программа работает, но не оптимальна; Некоторые части кода/презентации трудны для понимания; Теоретическая часть изложена достаточно ясно.
Удовлетворитель но C (2,0; 65–69%) C– (1,67; 60–64%) D+ (1,33; 55–59%) D– (1,0; 50–54%)	<ul style="list-style-type: none"> Работа выполнена частично или с большим количеством ошибок; Программа не работает или содержит серьезные логические ошибки; Теоретическая часть слабая и недостаточная; Инструкции выполнены не полностью.
Неудовлетворител ьно FX (0,5; 25–49%) F (0; 0–24%)	<ul style="list-style-type: none"> Работа не выполнена или скопирована; Содержит грубые ошибки, не раскрывает тему; Теория отсутствует или не раскрыта; Студент не принимал участие в выполнении.

6. Срок сдачи: 1 неделя.

- Тема №2.** Профессионально-прикладная физическая подготовка.
- Цель:** Развитие физических качеств, необходимых обучающемуся для эффективного выполнения профессиональной деятельности
- Задания:** Развитие физических качеств, необходимых для профессионального труда, обеспечение безопасности и выносливости
- Форма выполнения/оценки:** Контроль преподавателя, сдача нормативов, анализ техники выполнения упражнений, нормативные испытания (время бега, высота прыжка, показатели силы). Оценивается по 100-балльной шкале

5. Критерии выполнения СРС:

1. Работа должна соответствовать теме и содержанию задания;
2. Выполняется в соответствии с критериями и требованиями оценки;
3. Использована рекомендованная литература и электронные ресурсы;
4. Работа представляется в письменном виде или в электронном формате (код, рефераты, презентации и др.);
5. Объем работы — до 15 страниц.

Оценка	Описание выполнения
Отлично А (4,0; 95–100%) А– (3,67; 90–94%)	<ul style="list-style-type: none"> — Задание выполнено полностью и качественно; — Отсутствуют или минимальны ошибки в программировании, логике или оформлении; — Код (или проект) структурирован и понятен; — Использованы дополнительные источники; — Даны грамотные и логичные ответы на вопросы.
Хорошо В+ (3,33; 85–89%) В (3,0; 80–84%) В– (2,67; 75–79%) С+ (2,33; 70–74%)	<ul style="list-style-type: none"> — Работа выполнена полностью, но есть незначительные ошибки; — Программа работает, но не оптимальна; — Некоторые части кода/презентации трудны для понимания; — Теоретическая часть изложена достаточно ясно.
Удовлетворительно но С (2,0; 65–69%) С– (1,67; 60–64%) D+ (1,33; 55–59%) D– (1,0; 50–54%)	<ul style="list-style-type: none"> — Работа выполнена частично или с большим количеством ошибок; — Программа не работает или содержит серьезные логические ошибки; — Теоретическая часть слабая и недостаточная; — Инструкции выполнены не полностью.
Неудовлетворительно FX (0.5; 25–49%) F (0; 0–24%)	<ul style="list-style-type: none"> — Работа не выполнена или скопирована; — Содержит грубые ошибки, не раскрывает тему; — Теория отсутствует или не раскрыта; — Студент не принимал участие в выполнении.

6. Срок сдачи: 1 неделя.

1. Тема №3. Вредные привычки. Их влияние на здоровье человека

2. Цель: Объяснить вред вредных привычек и воспитывать у учащихся стремление к здоровому образу жизни

3. Задания: Знание вредных привычек, анализ их влияния, предложение путей профилактики и пропаганда здорового образа жизни

4. Форма выполнения/оценки: Контроль преподавателя, сдача нормативов, анализ техники выполнения упражнений, нормативные испытания (время бега, высота прыжка, показатели силы). Оценивается по 100-балльной шкале

5. Критерии выполнения СРС:

1. Работа должна соответствовать теме и содержанию задания;
2. Выполняется в соответствии с критериями и требованиями оценки;
3. Использована рекомендованная литература и электронные ресурсы;
4. Работа представляется в письменном виде или в электронном формате (код, рефераты, презентации и др.);
5. Каждое задание должно быть оформлено на листе формата А4 индивидуально;
6. Объем работы — до 5 страниц.

Оценка	Описание выполнения
--------	---------------------

Отлично A (4,0; 95–100%) A– (3,67; 90–94%)	<ul style="list-style-type: none"> – Задание выполнено полностью и качественно; – Отсутствуют или минимальны ошибки в программировании, логике или оформлении; – Код (или проект) структурирован и понятен; – Использованы дополнительные источники; – Даны грамотные и логичные ответы на вопросы.
Хорошо B+ (3,33; 85–89%) B (3,0; 80–84%) B– (2,67; 75–79%) C+ (2,33; 70–74%)	<ul style="list-style-type: none"> – Работа выполнена полностью, но есть незначительные ошибки; – Программа работает, но не оптимальна; – Некоторые части кода/презентации трудны для понимания; – Теоретическая часть изложена достаточно ясно.
Удовлетворительно но C (2,0; 65–69%) C– (1,67; 60–64%) D+ (1,33; 55–59%) D– (1,0; 50–54%)	<ul style="list-style-type: none"> – Работа выполнена частично или с большим количеством ошибок; – Программа не работает или содержит серьезные логические ошибки; – Теоретическая часть слабая и недостаточная; – Инструкции выполнены не полностью.
Неудовлетворительно FX (0.5; 25–49%) F (0; 0–24%)	<ul style="list-style-type: none"> – Работа не выполнена или скопирована; – Содержит грубые ошибки, не раскрывает тему; – Теория отсутствует или не раскрыта; – Студент не принимал участие в выполнении.

6. Срок сдачи: 1 неделя.

1. Тема №4. Рекреационные и реабилитационные средства физической культуры

2. Цель: Укрепление здоровья, снятие усталости, профилактика заболеваний и восстановление

3. Задания: Изучение расширенной темы с использованием учебника и дополнительной литературы

4. Форма выполнения/оценки: Контроль преподавателя, сдача нормативов, анализ техники выполнения упражнений, нормативные испытания (время бега, высота прыжка, показатели силы). Оценивается по 100-балльной шкале

5. Критерии выполнения СРС:

1. Работа должна соответствовать теме и содержанию задания;

2. Выполняется в соответствии с критериями и требованиями оценки;

3. Использована рекомендованная литература и электронные ресурсы;

4. Работа представляется в письменном виде или в электронном формате (код, рефераты, презентации и др.);

5. Каждое задание должно быть оформлено на листе формата А4 индивидуально;

6. Объем работы — до 5 страниц.

Оценка	Описание выполнения
Отлично A (4,0; 95–100%) A– (3,67; 90–94%)	<ul style="list-style-type: none"> – Задание выполнено полностью и качественно; – Отсутствуют или минимальны ошибки в программировании, логике или оформлении; – Код (или проект) структурирован и понятен; – Использованы дополнительные источники; – Даны грамотные и логичные ответы на вопросы.
Хорошо B+ (3,33; 85–89%) B (3,0; 80–84%) B– (2,67; 75–79%)	<ul style="list-style-type: none"> – Работа выполнена полностью, но есть незначительные ошибки; – Программа работает, но не оптимальна; – Некоторые части кода/презентации трудны для понимания; – Теоретическая часть изложена достаточно ясно.

C+ (2,33; 70–74%)	
Удовлетворительно но C (2,0; 65–69%) C– (1,67; 60–64%) D+ (1,33; 55–59%) D– (1,0; 50–54%)	<ul style="list-style-type: none"> — Работа выполнена частично или с большим количеством ошибок; — Программа не работает или содержит серьезные логические ошибки; — Теоретическая часть слабая и недостаточная; — Инструкции выполнены не полностью.
Неудовлетворительно FX (0.5; 25–49%) F (0; 0–24%)	<ul style="list-style-type: none"> — Работа не выполнена или скопирована; — Содержит грубые ошибки, не раскрывает тему; — Теория отсутствует или не раскрыта; — Студент не принимал участие в выполнении.

6. Срок сдачи: 1 неделя.

1. Тема №5. Лёгкая атлетика.

2. Цель: Лёгкая атлетика — самый распространённый вид спорта. В ней входят бег на различные дистанции, метание спортивных снарядов, легкоатлетическое многоборье. Правильное выполнение бега, прыжков и метаний.

3. Задания: Улучшение скорости, выносливости, силы, гибкости и координации движений.

Участие в эстафетах и соревнованиях для улучшения спортивного мастерства.

4. Форма выполнения/оценки: Контроль преподавателя, сдача нормативов, анализ техники выполнения упражнений, нормативные испытания (время бега, высота прыжка, показатели силы). Оценивается по 100-балльной шкале

5. Критерии выполнения СРС:

- 1.Работа должна соответствовать теме и содержанию задания;
- 2.Выполняется в соответствии с критериями и требованиями оценки;
- 3.Использована рекомендованная литература и электронные ресурсы;
- 4.Работа представляется в письменном виде или в электронном формате (код, рефераты, презентации и др.);
- 6.Объем работы — до 15 страниц.

Оценка	Описание выполнения
Отлично A (4,0; 95–100%) A– (3,67; 90–94%)	<ul style="list-style-type: none"> — Задание выполнено полностью и качественно; — Отсутствуют или минимальны ошибки в программировании, логике или оформлении; — Код (или проект) структурирован и понятен; — Использованы дополнительные источники; — Даны грамотные и логичные ответы на вопросы.
Хорошо B+ (3,33; 85–89%) B (3,0; 80–84%) B– (2,67; 75–79%) C+ (2,33; 70–74%)	<ul style="list-style-type: none"> — Работа выполнена полностью, но есть незначительные ошибки; — Программа работает, но не оптимальна; — Некоторые части кода/презентации трудны для понимания; — Теоретическая часть изложена достаточно ясно.
Удовлетворительно но C (2,0; 65–69%) C– (1,67; 60–64%) D+ (1,33; 55–59%) D– (1,0; 50–54%)	<ul style="list-style-type: none"> — Работа выполнена частично или с большим количеством ошибок; — Программа не работает или содержит серьезные логические ошибки; — Теоретическая часть слабая и недостаточная; — Инструкции выполнены не полностью.

Неудовлетворите льно FX (0.5; 25– 49%) F (0; 0–24%)	<ul style="list-style-type: none"> — Работа не выполнена или скопирована; — Содержит грубые ошибки, не раскрывает тему; — Теория отсутствует или не раскрыта; — Студент не принимал участие в выполнении.
---	---

6. Срок сдачи: 1 неделя.

1. Тема №6. Упражнения лёгкой атлетики.

2. Цель: Спортивные упражнения: бег на различные дистанции, ходьба, прыжки в длину и в высоту, метание различных снарядов.

3. Задания: Бег на короткие, средние и длинные дистанции. прыжки в длину, в высоту, с места и с разбега. Общеразвивающие упражнения, прыжки через скакалку, бег с ускорениями.

4. Форма выполнения/оценки: Контроль преподавателя, сдача нормативов, анализ техники выполнения упражнений, нормативные испытания (время бега, высота прыжка, показатели силы). Оценивается по 100-балльной шкале

5. Критерии выполнения СРС:

1.Работа должна соответствовать теме и содержанию задания;

2.Выполняется в соответствии с критериями и требованиями оценки;

3.Использована рекомендованная литература и электронные ресурсы;

4.Работа представляется в письменном виде или в электронном формате (код, рефераты, презентации и др.);

6.Объем работы — до 15 страниц.

Оценка	Описание выполнения
Отлично A (4,0; 95–100%) A– (3,67; 90–94%)	<ul style="list-style-type: none"> — Задание выполнено полностью и качественно; — Отсутствуют или минимальны ошибки в программировании, логике или оформлении; — Код (или проект) структурирован и понятен; — Использованы дополнительные источники; — Даны грамотные и логичные ответы на вопросы.
Хорошо B+ (3,33; 85–89%) B (3,0; 80–84%) B– (2,67; 75–79%) C+ (2,33; 70–74%)	<ul style="list-style-type: none"> — Работа выполнена полностью, но есть незначительные ошибки; — Программа работает, но не оптимальна; — Некоторые части кода/презентации трудны для понимания; — Теоретическая часть изложена достаточно ясно.
Удовлетворитель но C (2,0; 65–69%) C– (1,67; 60–64%) D+ (1,33; 55–59%) D– (1,0; 50–54%)	<ul style="list-style-type: none"> — Работа выполнена частично или с большим количеством ошибок; — Программа не работает или содержит серьезные логические ошибки; — Теоретическая часть слабая и недостаточная; — Инструкции выполнены не полностью.
Неудовлетворите льно FX (0.5; 25– 49%) F (0; 0–24%)	<ul style="list-style-type: none"> — Работа не выполнена или скопирована; — Содержит грубые ошибки, не раскрывает тему; — Теория отсутствует или не раскрыта; — Студент не принимал участие в выполнении.

6. Срок сдачи: 1 неделя.

1. Тема №7. Техника безопасности. Бег на короткие дистанции.

2. Цель: Необходимость соблюдения порядка при метании спортивного инвентаря.

3. Задания: Обучение безопасному выполнению техники бега и предотвращение травм.

4. Форма выполнения/оценки: Контроль преподавателя, сдача нормативов, анализ техники выполнения упражнений, нормативные испытания (время бега, высота прыжка, показатели силы). Оценивается по 100-балльной шкале

5. Критерии выполнения СРС:

- 1.Работа должна соответствовать теме и содержанию задания;
- 2.Выполняется в соответствии с критериями и требованиями оценки;
- 3.Использована рекомендованная литература и электронные ресурсы;
- 4.Работа представляется в письменном виде или в электронном формате (код, рефераты, презентации и др.);

Оценка	Описание выполнения
Отлично A (4,0; 95–100%) A– (3,67; 90–94%)	<ul style="list-style-type: none"> – Задание выполнено полностью и качественно; – Отсутствуют или минимальны ошибки в программировании, логике или оформлении; – Код (или проект) структурирован и понятен; – Использованы дополнительные источники; – Даны грамотные и логичные ответы на вопросы.
Хорошо B+ (3,33; 85–89%) B (3,0; 80–84%) B– (2,67; 75–79%) C+ (2,33; 70–74%)	<ul style="list-style-type: none"> – Работа выполнена полностью, но есть незначительные ошибки; – Программа работает, но не оптимальна; – Некоторые части кода/презентации трудны для понимания; – Теоретическая часть изложена достаточно ясно.
Удовлетворитель но C (2,0; 65–69%) C– (1,67; 60–64%) D+ (1,33; 55–59%) D– (1,0; 50–54%)	<ul style="list-style-type: none"> – Работа выполнена частично или с большим количеством ошибок; – Программа не работает или содержит серьезные логические ошибки; – Теоретическая часть слабая и недостаточная; – Инструкции выполнены не полностью.
Неудовлетворител ьно FX (0,5; 25–49%) F (0; 0–24%)	<ul style="list-style-type: none"> – Работа не выполнена или скопирована; – Содержит грубые ошибки, не раскрывает тему; – Теория отсутствует или не раскрыта; – Студент не принимал участие в выполнении.

6. Срок сдачи: 1 неделя.

1. Тема №8 Низкий старт.

2. Цель: Обучение бегу с низкого старта. Обучение правильному положению рук и ног.

3. Задания: Обеспечить безопасность спортсмена при выполнении коротких дистанций и предотвратить травмы.

4. Форма выполнения/оценки: Контроль преподавателя, сдача нормативов, анализ техники выполнения упражнений, нормативные испытания (время бега, высота прыжка, показатели силы). Оценивается по 100-балльной шкале

5. Критерии выполнения СРС:

- 1.Работа должна соответствовать теме и содержанию задания;
- 2.Выполняется в соответствии с критериями и требованиями оценки;
- 3.Использована рекомендованная литература и электронные ресурсы;
- 4.Работа представляется в письменном виде или в электронном формате (код, рефераты, презентации и др.);

Оценка	Описание выполнения
Отлично A (4,0; 95–100%) A– (3,67; 90–94%)	<ul style="list-style-type: none"> – Задание выполнено полностью и качественно; – Отсутствуют или минимальны ошибки в программировании, логике или оформлении; – Код (или проект) структурирован и понятен; – Использованы дополнительные источники; – Даны грамотные и логичные ответы на вопросы.
Хорошо B+ (3,33; 85–89%) B (3,0; 80–84%) B– (2,67; 75–79%) C+ (2,33; 70–74%)	<ul style="list-style-type: none"> – Работа выполнена полностью, но есть незначительные ошибки; – Программа работает, но не оптимальна; – Некоторые части кода/презентации трудны для понимания; – Теоретическая часть изложена достаточно ясно.
Удовлетворительно но C (2,0; 65–69%) C– (1,67; 60–64%) D+ (1,33; 55–59%) D– (1,0; 50–54%)	<ul style="list-style-type: none"> – Работа выполнена частично или с большим количеством ошибок; – Программа не работает или содержит серьезные логические ошибки; – Теоретическая часть слабая и недостаточная; – Инструкции выполнены не полностью.
Неудовлетворительно FX (0,5; 25–49%) F (0; 0–24%)	<ul style="list-style-type: none"> – Работа не выполнена или скопирована; – Содержит грубые ошибки, не раскрывает тему; – Теория отсутствует или не раскрыта; – Студент не принимал участие в выполнении.

6. Срок сдачи: 1 неделя.

1. Тема №9. Бег на средние дистанции.

2. Цель: Развивать выносливость, скорость и технику бега на средней дистанции с соблюдением безопасности.

3. Задания: Освоить правильную технику бега и распределение энергии на дистанции. Развивать выносливость сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Поддерживать оптимальный ритм и скорость на протяжении всей дистанции. Формировать концентрацию, самоконтроль и психическую устойчивость. Соблюдать технику безопасности: разминка, растяжка, правильная обувь и покрытие

4. Форма выполнения/оценки: Контроль преподавателя, сдача нормативов, анализ техники выполнения упражнений, нормативные испытания (время бега, высота прыжка, показатели силы). Оценивается по 100-балльной шкале

5. Критерии выполнения СРС:

1. Работа должна соответствовать теме и содержанию задания;

2. Выполняется в соответствии с критериями и требованиями оценки;

3. Использована рекомендованная литература и электронные ресурсы;

4. Работа представляется в письменном виде или в электронном формате (код, рефераты, презентации и др.);

6. Объем работы — до 15 страниц.

Оценка	Описание выполнения
Отлично A (4,0; 95–100%) A– (3,67; 90–94%)	<ul style="list-style-type: none"> – Задание выполнено полностью и качественно; – Отсутствуют или минимальны ошибки в программировании, логике или оформлении; – Код (или проект) структурирован и понятен; – Использованы дополнительные источники;

	<ul style="list-style-type: none"> – Даны грамотные и логичные ответы на вопросы.
Хорошо B+ (3,33; 85–89%) B (3,0; 80–84%) B– (2,67; 75–79%) C+ (2,33; 70–74%)	<ul style="list-style-type: none"> – Работа выполнена полностью, но есть незначительные ошибки; – Программа работает, но не оптимальна; – Некоторые части кода/презентации трудны для понимания; – Теоретическая часть изложена достаточно ясно.
Удовлетворительно но C (2,0; 65–69%) C– (1,67; 60–64%) D+ (1,33; 55–59%) D– (1,0; 50–54%)	<ul style="list-style-type: none"> – Работа выполнена частично или с большим количеством ошибок; – Программа не работает или содержит серьезные логические ошибки; – Теоретическая часть слабая и недостаточная; – Инструкции выполнены не полностью.
Неудовлетворительно FX (0,5; 25–49%) F (0; 0–24%)	<ul style="list-style-type: none"> – Работа не выполнена или скопирована; – Содержит грубые ошибки, не раскрывает тему; – Теория отсутствует или не раскрыта; – Студент не принимал участие в выполнении.

6. Срок сдачи: 1 неделя.

1. Тема №10. Высокий старт.

2. Цель: Обучение бегу с высоким подниманием коленей, бегу с захлестом голени назад и бегу с прыжками.

3. Задания: Знание правил безопасности, их применение на практике, правильные действия в чрезвычайной ситуации и формирование здоровых привычек

4. Форма выполнения/оценки: Контроль преподавателя, сдача нормативов, анализ техники выполнения упражнений, нормативные испытания (время бега, высота прыжка, показатели силы). Оценивается по 100-балльной шкале

5. Критерии выполнения СРС:

1.Работа должна соответствовать теме и содержанию задания;

2.Выполняется в соответствии с критериями и требованиями оценки;

3.Использована рекомендованная литература и электронные ресурсы;

4.Работа представляется в письменном виде или в электронном формате (код, рефераты, презентации и др.);

6.Объем работы — до 5 страниц.

Оценка	Описание выполнения
Отлично A (4,0; 95–100%) A– (3,67; 90–94%)	<ul style="list-style-type: none"> – Задание выполнено полностью и качественно; – Отсутствуют или минимальны ошибки в программировании, логике или оформлении; – Код (или проект) структурирован и понятен; – Использованы дополнительные источники; – Даны грамотные и логичные ответы на вопросы.
Хорошо B+ (3,33; 85–89%) B (3,0; 80–84%) B– (2,67; 75–79%) C+ (2,33; 70–74%)	<ul style="list-style-type: none"> – Работа выполнена полностью, но есть незначительные ошибки; – Программа работает, но не оптимальна; – Некоторые части кода/презентации трудны для понимания; – Теоретическая часть изложена достаточно ясно.
Удовлетворительно но C (2,0; 65–69%)	<ul style="list-style-type: none"> – Работа выполнена частично или с большим количеством ошибок; – Программа не работает или содержит серьезные логические ошибки;

C– (1,67; 60–64%) D+ (1,33; 55–59%) D– (1,0; 50–54%)	– Теоретическая часть слабая и недостаточная; – Инструкции выполнены не полностью.
Неудовлетворите льно FX (0.5; 25– 49%) F (0; 0–24%)	– Работа не выполнена или скопирована; – Содержит грубые ошибки, не раскрывает тему; – Теория отсутствует или не раскрыта; – Студент не принимал участие в выполнении.

6. Срок сдачи: 1 неделя.

1. Тема №11. Бег на длинные дистанции.

2. Цель: Бег на 100 метров на время: юноши — 13,5 сек., девушки — 15,10 сек.

3. Задания: Обучение игроков правильным способам передвижения по площадке, овладение их эффективным применением в игровой ситуации и развитие физических качеств

4. Форма выполнения/оценки: Контроль преподавателя, сдача нормативов, анализ техники выполнения упражнений, нормативные испытания (время бега, высота прыжка, показатели силы). Оценивается по 100-балльной шкале

5. Критерии выполнения СРС:

1.Работа должна соответствовать теме и содержанию задания;

2.Выполняется в соответствии с критериями и требованиями оценки;

3.Использована рекомендованная литература и электронные ресурсы;

4.Работа представляется в письменном виде или в электронном формате (код, рефераты, презентации и др.);

5.Каждое задание должно быть оформлено на листе формата А4 индивидуально;

6.Объем работы — до 5 страниц.

Оценка	Описание выполнения
Отлично A (4,0; 95–100%) A– (3,67; 90–94%)	– Задание выполнено полностью и качественно; – Отсутствуют или минимальны ошибки в программировании, логике или оформлении; – Код (или проект) структурирован и понятен; – Использованы дополнительные источники; – Даны грамотные и логичные ответы на вопросы.
Хорошо B+ (3,33; 85–89%) B (3,0; 80–84%) B– (2,67; 75–79%) C+ (2,33; 70–74%)	– Работа выполнена полностью, но есть незначительные ошибки; – Программа работает, но не оптимальна; – Некоторые части кода/презентации трудны для понимания; – Теоретическая часть изложена достаточно ясно.
Удовлетворитель но C (2,0; 65–69%) C– (1,67; 60–64%) D+ (1,33; 55–59%) D– (1,0; 50–54%)	– Работа выполнена частично или с большим количеством ошибок; – Программа не работает или содержит серьезные логические ошибки; – Теоретическая часть слабая и недостаточная; – Инструкции выполнены не полностью.
Неудовлетворите льно FX (0.5; 25– 49%) F (0; 0–24%)	– Работа не выполнена или скопирована; – Содержит грубые ошибки, не раскрывает тему; – Теория отсутствует или не раскрыта; – Студент не принимал участие в выполнении.

6. Срок сдачи: 1 неделя.

1. Тема №12. Основные правила игры в футбол. Техника безопасности. Основные правила игры.

2. Цель: Цель игры — забить мяч в ворота команды соперника (гол) и не допустить гола в собственные ворота.

3. Задания: Освоить технику ведения мяча, передачи и удара. Развивать скорость, выносливость, силу и координацию. Учиться играть командно: правильно занимать позицию и взаимодействовать с партнёрами. Применять тактические навыки в атаке и защите. Соблюдать правила игры и технику безопасности во время тренировок и матчей.

4. Форма выполнения/оценки: : Контроль преподавателя, сдача нормативов, анализ техники выполнения упражнений, нормативные испытания (время бега, высота прыжка, показатели силы). Оценивается по 100-балльной шкале

5. Критерии выполнения СРС:

1. Работа должна соответствовать теме и содержанию задания;

2. Выполняется в соответствии с критериями и требованиями оценки;

3. Использована рекомендованная литература и электронные ресурсы;

4. Работа представляется в письменном виде или в электронном формате (код, рефераты, презентации и др.);

6. Объем работы — до 15 страниц.

Оценка	Описание выполнения
Отлично А (4,0; 95–100%) А– (3,67; 90–94%)	<ul style="list-style-type: none"> – Задание выполнено полностью и качественно; – Отсутствуют или минимальны ошибки в программировании, логике или оформлении; – Код (или проект) структурирован и понятен; – Использованы дополнительные источники; – Даны грамотные и логичные ответы на вопросы.
Хорошо В+ (3,33; 85–89%) В (3,0; 80–84%) В– (2,67; 75–79%) С+ (2,33; 70–74%)	<ul style="list-style-type: none"> – Работа выполнена полностью, но есть незначительные ошибки; – Программа работает, но не оптимальна; – Некоторые части кода/презентации трудны для понимания; – Теоретическая часть изложена достаточно ясно.
Удовлетворительно но С (2,0; 65–69%) С– (1,67; 60–64%) D+ (1,33; 55–59%) D– (1,0; 50–54%)	<ul style="list-style-type: none"> – Работа выполнена частично или с большим количеством ошибок; – Программа не работает или содержит серьезные логические ошибки; – Теоретическая часть слабая и недостаточная; – Инструкции выполнены не полностью.
Неудовлетворительно FX (0,5; 25–49%) F (0; 0–24%)	<ul style="list-style-type: none"> – Работа не выполнена или скопирована; – Содержит грубые ошибки, не раскрывает тему; – Теория отсутствует или не раскрыта; – Студент не принимал участие в выполнении.

6. Срок сдачи: 1 неделя.

1. Тема №13. Передвижение игроков по полю. Развитие основных элементов техники владения мячом.

2. Цель: Команда, забившая больше мячей в матче, побеждает

3. Задания: Задания направлены на эффективное передвижение по полю, контроль мяча, тактическое мышление и безопасное выполнение игровых действий.

4. Форма выполнения/оценки: : Контроль преподавателя, сдача нормативов, анализ техники выполнения упражнений, нормативные испытания (время бега, высота прыжка, показатели силы). Оценивается по 100-балльной шкале

5. Критерии выполнения СРС:

1. Работа должна соответствовать теме и содержанию задания;
2. Выполняется в соответствии с критериями и требованиями оценки;
3. Использована рекомендованная литература и электронные ресурсы;
4. Работа представляется в письменном виде или в электронном формате (код, рефераты, презентации и др.);
5. Объем работы — до 15 страниц.

Оценка	Описание выполнения
Отлично А (4,0; 95–100%) А– (3,67; 90–94%)	<ul style="list-style-type: none"> – Задание выполнено полностью и качественно; – Отсутствуют или минимальны ошибки в программировании, логике или оформлении; – Код (или проект) структурирован и понятен; – Использованы дополнительные источники; – Даны грамотные и логичные ответы на вопросы.
Хорошо В+ (3,33; 85–89%) В (3,0; 80–84%) В– (2,67; 75–79%) С+ (2,33; 70–74%)	<ul style="list-style-type: none"> – Работа выполнена полностью, но есть незначительные ошибки; – Программа работает, но не оптимальна; – Некоторые части кода/презентации трудны для понимания; – Теоретическая часть изложена достаточно ясно.
Удовлетворительно но С (2,0; 65–69%) С– (1,67; 60–64%) D+ (1,33; 55–59%) D– (1,0; 50–54%)	<ul style="list-style-type: none"> – Работа выполнена частично или с большим количеством ошибок; – Программа не работает или содержит серьезные логические ошибки; – Теоретическая часть слабая и недостаточная; – Инструкции выполнены не полностью.
Неудовлетворительно FX (0.5; 25–49%) F (0; 0–24%)	<ul style="list-style-type: none"> – Работа не выполнена или скопирована; – Содержит грубые ошибки, не раскрывает тему; – Теория отсутствует или не раскрыта; – Студент не принимал участие в выполнении.

6. Срок сдачи: 1 неделя.

1. Тема №14. Владение мячом.

2. Цель: Основная цель игры — забить мяч в ворота команды соперника ногой или другими частями тела (кроме рук), забив больше голов, чем соперник.

3. Задания: Задания направлены на эффективное передвижение по полю, контроль мяча, тактическое мышление и безопасное выполнение игровых действий.

4. Форма выполнения/оценки: Контроль преподавателя, сдача нормативов, анализ техники выполнения упражнений, нормативные испытания (время бега, высота прыжка, показатели силы). Оценивается по 100-балльной шкале

5. Критерии выполнения СРС:

1. Работа должна соответствовать теме и содержанию задания;
2. Выполняется в соответствии с критериями и требованиями оценки;
3. Использована рекомендованная литература и электронные ресурсы;
4. Работа представляется в письменном виде или в электронном формате (код, рефераты, презентации и др.);
5. Объем работы — до 15 страниц.

Оценка	Описание выполнения
Отлично	– Задание выполнено полностью и качественно;

A (4,0; 95–100%) A– (3,67; 90–94%)	– Отсутствуют или минимальны ошибки в программировании, логике или оформлении; – Код (или проект) структурирован и понятен; – Использованы дополнительные источники; – Даны грамотные и логичные ответы на вопросы.
Хорошо B+ (3,33; 85–89%) B (3,0; 80–84%) B– (2,67; 75–79%) C+ (2,33; 70–74%)	– Работа выполнена полностью, но есть незначительные ошибки; – Программа работает, но не оптимальна; – Некоторые части кода/презентации трудны для понимания; – Теоретическая часть изложена достаточно ясно.
Удовлетворитель но C (2,0; 65–69%) C– (1,67; 60–64%) D+ (1,33; 55–59%) D– (1,0; 50–54%)	– Работа выполнена частично или с большим количеством ошибок; – Программа не работает или содержит серьезные логические ошибки; – Теоретическая часть слабая и недостаточная; – Инструкции выполнены не полностью.
Неудовлетворите льно FX (0,5; 25–49%) F (0; 0–24%)	– Работа не выполнена или скопирована; – Содержит грубые ошибки, не раскрывает тему; – Теория отсутствует или не раскрыта; – Студент не принимал участие в выполнении.

6. Срок сдачи: 1 неделя.

1. Тема №15. Индивидуальные действия игроков в атаке и защите.

2. Цель: Цель игры — забить мяч в ворота команды соперника (гол) и не допустить голов в собственные ворота. Побеждает команда, забившая больше мячей в матче

3. Задания: Направлены на развитие индивидуальных технических и тактических навыков игроков в атаке и защите с соблюдением безопасности.

4. Форма выполнения/оценки: Контроль преподавателя, сдача нормативов, анализ техники выполнения упражнений, нормативные испытания (время бега, высота прыжка, показатели силы). Оценивается по 100-балльной шкале

5. Критерии выполнения СРС:

1.Работа должна соответствовать теме и содержанию задания;

2.Выполняется в соответствии с критериями и требованиями оценки;

3.Использована рекомендованная литература и электронные ресурсы;

4.Работа представляется в письменном виде или в электронном формате (код, рефераты, презентации и др.);

6.Объем работы — до 15 страниц.

Оценка	Описание выполнения
Отлично A (4,0; 95–100%) A– (3,67; 90–94%)	– Задание выполнено полностью и качественно; – Отсутствуют или минимальны ошибки в программировании, логике или оформлении; – Код (или проект) структурирован и понятен; – Использованы дополнительные источники; – Даны грамотные и логичные ответы на вопросы.
Хорошо B+ (3,33; 85–89%) B (3,0; 80–84%) B– (2,67; 75–79%)	– Работа выполнена полностью, но есть незначительные ошибки; – Программа работает, но не оптимальна; – Некоторые части кода/презентации трудны для понимания; – Теоретическая часть изложена достаточно ясно.

C+ (2,33; 70–74%)	
Удовлетворитель но C (2,0; 65–69%) C– (1,67; 60–64%) D+ (1,33; 55–59%) D– (1,0; 50–54%)	<ul style="list-style-type: none"> — Работа выполнена частично или с большим количеством ошибок; — Программа не работает или содержит серьезные логические ошибки; — Теоретическая часть слабая и недостаточная; — Инструкции выполнены не полностью.
Неудовлетворите льно FX (0.5; 25–49%) F (0; 0–24%)	<ul style="list-style-type: none"> — Работа не выполнена или скопирована; — Содержит грубые ошибки, не раскрывает тему; — Теория отсутствует или не раскрыта; — Студент не принимал участие в выполнении.

6. Срок сдачи: 1 неделя.

1. Тема №16. Основные правила игры в волейбол. Техника безопасности.

2. Цель: Цель игры — не допустить, чтобы волейбольный мяч коснулся площадки своей команды, и, наоборот, постараться приземлить мяч на стороне соперника, чтобы заработать очко.

3. Задания: Освоить правильный приём, передачу и удар мяча. Развивать скорость, координацию, силу и выносливость. Обучаться позиционной игре и командному взаимодействию. Совершенствовать тактические действия при атаке и защите. Соблюдать правила игры и технику безопасности.

4. Форма выполнения/оценки: Контроль преподавателя, сдача нормативов, анализ техники выполнения упражнений, нормативные испытания (время бега, высота прыжка, показатели силы). Оценивается по 100-балльной шкале

5. Критерии выполнения СРС:

1. Работа должна соответствовать теме и содержанию задания;

2. Выполняется в соответствии с критериями и требованиями оценки;

3. Использована рекомендованная литература и электронные ресурсы;

4. Работа представляется в письменном виде или в электронном формате (код, рефераты, презентации и др.);

6. Объем работы — до 15 страниц.

Оценка	Описание выполнения
Отлично A (4,0; 95–100%) A– (3,67; 90–94%)	<ul style="list-style-type: none"> — Задание выполнено полностью и качественно; — Отсутствуют или минимальны ошибки в программировании, логике или оформлении; — Код (или проект) структурирован и понятен; — Использованы дополнительные источники; — Даны грамотные и логичные ответы на вопросы.
Хорошо B+ (3,33; 85–89%) B (3,0; 80–84%) B– (2,67; 75–79%) C+ (2,33; 70–74%)	<ul style="list-style-type: none"> — Работа выполнена полностью, но есть незначительные ошибки; — Программа работает, но не оптимальна; — Некоторые части кода/презентации трудны для понимания; — Теоретическая часть изложена достаточно ясно.
Удовлетворитель но C (2,0; 65–69%) C– (1,67; 60–64%) D+ (1,33; 55–59%)	<ul style="list-style-type: none"> — Работа выполнена частично или с большим количеством ошибок; — Программа не работает или содержит серьезные логические ошибки; — Теоретическая часть слабая и недостаточная; — Инструкции выполнены не полностью.

D– (1,0; 50–54%)	
Неудовлетворите льно FX (0.5; 25– 49%)	<ul style="list-style-type: none"> – Работа не выполнена или скопирована; – Содержит грубые ошибки, не раскрывает тему; – Теория отсутствует или не раскрыта; – Студент не принимал участие в выполнении.
F (0; 0–24%)	

6. Срок сдачи: 1 неделя.

1. Тема №17. Движение игроков.

2. Цель: Если мяч касается одного из игроков команды и затем уходит в аут, очко присуждается команде соперника.

3. Задания: Освоить правильное расположение на площадке в зависимости от позиции. Развивать скорость и координацию при перемещении к мячу. Научиться быстро менять позиции в защите и атаке. Поддерживать оптимальную дистанцию между игроками команды. Соблюдать технику безопасности: избегать столкновений и падений.

4. Форма выполнения/оценки: Контроль преподавателя, сдача нормативов, анализ техники выполнения упражнений, нормативные испытания (время бега, высота прыжка, показатели силы). Оценивается по 100-балльной шкале

5. Критерии выполнения СРС:

1. Работа должна соответствовать теме и содержанию задания;
2. Выполняется в соответствии с критериями и требованиями оценки;
3. Использована рекомендованная литература и электронные ресурсы;
4. Работа представляется в письменном виде или в электронном формате (код, рефераты, презентации и др.);
6. Объем работы — до 15 страниц.

Оценка	Описание выполнения
Отлично A (4,0; 95–100%) A– (3,67; 90–94%)	<ul style="list-style-type: none"> – Задание выполнено полностью и качественно; – Отсутствуют или минимальны ошибки в программировании, логике или оформлении; – Код (или проект) структурирован и понятен; – Использованы дополнительные источники; – Даны грамотные и логичные ответы на вопросы.
Хорошо B+ (3,33; 85–89%) B (3,0; 80–84%) B– (2,67; 75–79%) C+ (2,33; 70–74%)	<ul style="list-style-type: none"> – Работа выполнена полностью, но есть незначительные ошибки; – Программа работает, но не оптимальна; – Некоторые части кода/презентации трудны для понимания; – Теоретическая часть изложена достаточно ясно.
Удовлетворитель но C (2,0; 65–69%) C– (1,67; 60–64%) D+ (1,33; 55–59%) D– (1,0; 50–54%)	<ul style="list-style-type: none"> – Работа выполнена частично или с большим количеством ошибок; – Программа не работает или содержит серьезные логические ошибки; – Теоретическая часть слабая и недостаточная; – Инструкции выполнены не полностью.
Неудовлетворите льно FX (0.5; 25– 49%)	<ul style="list-style-type: none"> – Работа не выполнена или скопирована; – Содержит грубые ошибки, не раскрывает тему; – Теория отсутствует или не раскрыта; – Студент не принимал участие в выполнении.
F (0; 0–24%)	

6. Срок сдачи: 1 неделя.

1. Тема №18. Стойка волейболиста.

2. Цель: Очко можно заработать, введя соперника в заблуждение.

3. Задания: Освоить правильную базовую стойку: ноги чуть согнуты, вес равномерно распределён, корпус слегка наклонён вперёд. Развивать готовность к быстрым движениям в любом направлении. Совершенствовать координацию рук и ног для приёма, передачи и удара мяча. Научиться быстро менять стойку при атаке и защите. Соблюдать технику безопасности: контролировать баланс, избегать падений и травм.

4. Форма выполнения/оценки: Контроль преподавателя, сдача нормативов, анализ техники выполнения упражнений, нормативные испытания (время бега, высота прыжка, показатели силы). Оценивается по 100-балльной шкале

5. Критерии выполнения СРС:

1. Работа должна соответствовать теме и содержанию задания;

2. Выполняется в соответствии с критериями и требованиями оценки;

3. Использована рекомендованная литература и электронные ресурсы;

4. Работа представляется в письменном виде или в электронном формате (код, рефераты, презентации и др.);

6. Объем работы — до 15 страниц.

Оценка	Описание выполнения
Отлично А (4,0; 95–100%) А– (3,67; 90–94%)	<ul style="list-style-type: none"> – Задание выполнено полностью и качественно; – Отсутствуют или минимальны ошибки в программировании, логике или оформлении; – Код (или проект) структурирован и понятен; – Использованы дополнительные источники; – Даны грамотные и логичные ответы на вопросы.
Хорошо B+ (3,33; 85–89%) B (3,0; 80–84%) B– (2,67; 75–79%) C+ (2,33; 70–74%)	<ul style="list-style-type: none"> – Работа выполнена полностью, но есть незначительные ошибки; – Программа работает, но не оптимальна; – Некоторые части кода/презентации трудны для понимания; – Теоретическая часть изложена достаточно ясно.
Удовлетворительно но C (2,0; 65–69%) C– (1,67; 60–64%) D+ (1,33; 55–59%) D– (1,0; 50–54%)	<ul style="list-style-type: none"> – Работа выполнена частично или с большим количеством ошибок; – Программа не работает или содержит серьезные логические ошибки; – Теоретическая часть слабая и недостаточная; – Инструкции выполнены не полностью.
Неудовлетворительно FX (0,5; 25–49%) F (0; 0–24%)	<ul style="list-style-type: none"> – Работа не выполнена или скопирована; – Содержит грубые ошибки, не раскрывает тему; – Теория отсутствует или не раскрыта; – Студент не принимал участие в выполнении.

6. Срок сдачи: 1 неделя.

1. Тема №19. Подача мяча сверху.

2. Цель: Когда мяч находится на стороне одной команды, только трое игроков этой команды могут последовательно касаться мяча, чтобы переправить его на сторону соперника, — более трёх касаний не допускается.

3. Задания: Освоить правильный хват и положение руки для подачи сверху. Развивать точность и силу подачи, контролируя направление мяча. Совершенствовать координацию движений рук и

всего тела при подаче. Научиться выбирать оптимальное место для подачи с учётом позиции соперника. Соблюдать технику безопасности: избегать травм плеча и запястья, контролировать амплитуду движений.

4. Форма выполнения/оценки: : Контроль преподавателя, сдача нормативов, анализ техники выполнения упражнений, нормативные испытания (время бега, высота прыжка, показатели силы). Оценивается по 100-балльной шкале

5. Критерии выполнения СРС:

1. Работа должна соответствовать теме и содержанию задания;
2. Выполняется в соответствии с критериями и требованиями оценки;
3. Использована рекомендованная литература и электронные ресурсы;
4. Работа представляется в письменном виде или в электронном формате (код, рефераты, презентации и др.);
6. Объем работы — до 15 страниц.

Оценка	Описание выполнения
Отлично A (4,0; 95–100%) A– (3,67; 90–94%)	<ul style="list-style-type: none"> – Задание выполнено полностью и качественно; – Отсутствуют или минимальны ошибки в программировании, логике или оформлении; – Код (или проект) структурирован и понятен; – Использованы дополнительные источники; – Даны грамотные и логичные ответы на вопросы.
Хорошо B+ (3,33; 85–89%) B (3,0; 80–84%) B– (2,67; 75–79%) C+ (2,33; 70–74%)	<ul style="list-style-type: none"> – Работа выполнена полностью, но есть незначительные ошибки; – Программа работает, но не оптимальна; – Некоторые части кода/презентации трудны для понимания; – Теоретическая часть изложена достаточно ясно.
Удовлетворительно но C (2,0; 65–69%) C– (1,67; 60–64%) D+ (1,33; 55–59%) D– (1,0; 50–54%)	<ul style="list-style-type: none"> – Работа выполнена частично или с большим количеством ошибок; – Программа не работает или содержит серьезные логические ошибки; – Теоретическая часть слабая и недостаточная; – Инструкции выполнены не полностью.
Неудовлетворительно FX (0,5; 25–49%) F (0; 0–24%)	<ul style="list-style-type: none"> – Работа не выполнена или скопирована; – Содержит грубые ошибки, не раскрывает тему; – Теория отсутствует или не раскрыта; – Студент не принимал участие в выполнении.

6. Срок сдачи: 1 неделя.

1. Тема №20. Подача мяча снизу.

2. Цель: Главный совет, который утверждает правила волейбола и занимается другими важными вопросами, связанными с волейболом.

3. Задания: Освоить правильный хват и положение руки для подачи сверху. Развивать точность и силу подачи, контролируя направление мяча. Совершенствовать координацию движений рук и всего тела при подаче. Научиться выбирать оптимальное место для подачи с учётом позиции соперника. Соблюдать технику безопасности: избегать травм плеча и запястья, контролировать амплитуду движений.

4. Форма выполнения/оценки: : Контроль преподавателя, сдача нормативов, анализ техники выполнения упражнений, нормативные испытания (время бега, высота прыжка, показатели силы). Оценивается по 100-балльной шкале

5. Критерии выполнения СРС:

1. Работа должна соответствовать теме и содержанию задания;
2. Выполняется в соответствии с критериями и требованиями оценки;
3. Использована рекомендованная литература и электронные ресурсы;
4. Работа представляется в письменном виде или в электронном формате (код, рефераты, презентации и др.);
5. Объем работы — до 15 страниц.

Оценка	Описание выполнения
Отлично А (4,0; 95–100%) А– (3,67; 90–94%)	<ul style="list-style-type: none"> — Задание выполнено полностью и качественно; — Отсутствуют или минимальны ошибки в программировании, логике или оформлении; — Код (или проект) структурирован и понятен; — Использованы дополнительные источники; — Даны грамотные и логичные ответы на вопросы.
Хорошо В+ (3,33; 85–89%) В (3,0; 80–84%) В– (2,67; 75–79%) С+ (2,33; 70–74%)	<ul style="list-style-type: none"> — Работа выполнена полностью, но есть незначительные ошибки; — Программа работает, но не оптимальна; — Некоторые части кода/презентации трудны для понимания; — Теоретическая часть изложена достаточно ясно.
Удовлетворительно но С (2,0; 65–69%) С– (1,67; 60–64%) D+ (1,33; 55–59%) D– (1,0; 50–54%)	<ul style="list-style-type: none"> — Работа выполнена частично или с большим количеством ошибок; — Программа не работает или содержит серьезные логические ошибки; — Теоретическая часть слабая и недостаточная; — Инструкции выполнены не полностью.
Неудовлетворительно FX (0.5; 25–49%) F (0; 0–24%)	<ul style="list-style-type: none"> — Работа не выполнена или скопирована; — Содержит грубые ошибки, не раскрывает тему; — Теория отсутствует или не раскрыта; — Студент не принимал участие в выполнении.

6. Срок сдачи: 1 неделя.

7. Литература:

Основная:

1. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж : учебник для мед. училищ и колледжей / В. А. Епифанов ; Рек. учебно- методическим объединением по мед. и фарм. образованию вузов России. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР - Медиа, 2014. - 528 с
2. Бекнурманов, Н. С. Дене шынықтыру және спорт педагогикасы оқу құралы. - Алматы : Эверо, 2023. - 112 бет.
3. Әбдірақов, Б. Қ. Емдік дене шынықтырудың негіздері : оқу құралы / Б. Қ. Әбдірақов. - Қарағанды : АҚНҮР, 2023. - 110 б. с
4. К. Ботагарiev Т.Ә. Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесінің жалпы негіздері : оқу құралы / Т. Ә. Ботагарев, С. С. Кубиева. - Алматы : ЭСПИ, 2023. - 228 с
5. Марчибаева Ұ.С. Женіл атлетика : оқу құралы / Ұ. С. Марчибаева. - 2-ші бас. өндөл. - Алматы : ЭСПИ, 2023. - 152 с

Косымша :

1. Тайжанов, С. Салауатты өмір салтының негіздері : әдістемелік құрал /. - Алматы : Эверо, 2023. - 160 бет
2. Аяпов, Е. С. Волейбол оқу-әдістемелік құрал - Шымкент : Б. ж., 2023. - 51 бет
3. Марчибаева Ұ. С. Физическая культура. Методический курс : учебно-методическое пособие / Ұ. С. Марчибаева, Р. В. Сидорова, Н. А. Мендыбаева. - Алматы : ЭСПИ, 2023. - 104

