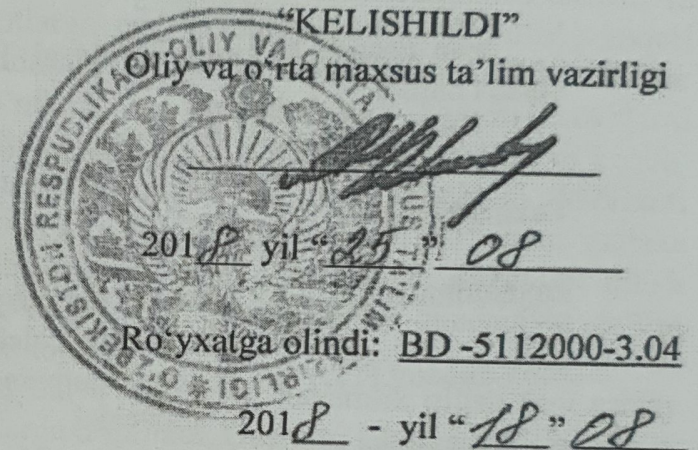
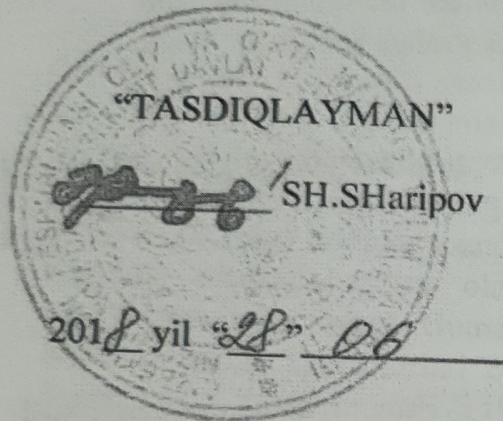


O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIV VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI
TOSHKENT DAVLAT PEDAGOGIKA UNIVERSITETI



SPORT TURLARI BO'YICHA MUSOBAQALAR O'TKAZISH VA
HAKAMLIK QILISH

FAN DASTURI

Bilim sohasi:	100000 – Gumanitar
Ta'lim sohasi:	110000 – Pedagogika
Ta'lim yo'nalishi:	5112000 – Jismoniy madaniyat

Toshkent – 2018

Fan dasturi Oliy va o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi yo'nalishlari bo'yicha O'quv-uslubiy birlashmalar faoliyatini Muvofiqlashtiruvchi Kengashning 2018-yil "18" 08 dagi 4-sonli bayonnomasi bilan ma'qullangan.

O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining 2018-yil "25" 08 dagi 744-sonli buyrug'i bilan ma'qullangan fan dasturlarini tayanch oliy ta'lim muassasasi tomonidan tasdiqlashga rozilik berilgan.

Fan dasturi Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universitetida ishlab chiqildi.

Tuzuvchilar:

- Zayniddinov T.B. - Nizomiy nomidagi TDPU Jismoniy madaniyat kafedrasida katta o'qituvchisi
- Miraxmedov F.T. - Nizomiy nomidagi TDPU Jismoniy madaniyat kafedrasida o'qituvchisi
- Nurmatov F.A. - Nizomiy nomidagi TDPU Jismoniy madaniyat kafedrasida katta o'qituvchisi
- Achilov T.S. - Nizomiy nomidagi TDPU Jismoniy madaniyat kafedrasida dotsenti

Taqrizchilar:

- Raximqulov K.D. - O'zbekiston Davlat jahon tillari universiteti "Jismoniy madaniyat va sport" kafedrasida dotsenti.
- Mo'minov X.T. - Chilonzor pedagogika kolleji "Jismoniy tarbiya" kafedrasida mudiri

Fan dasturi Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universiteti Kengashida ko'rib chiqilgan va tavsiya qilingan (2018 yil 28 06 dagi 11-sonli bayonnomasi).

I. O'quv fanining dolzarbligi va oliy kasbiy ta'limdagi o'rni

Oliy ta'limning fundamentalligi sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol), gimnastika, yengil atletika, kurash va suzish kabi sport turlarining qonun qoidalarini kelib chiqishi va rivojlanish bosqichlari, O'zbekistonda bu sport turlarining bugungi kundagi ahvoli, sport musobaqalarini o'tkazish usullari (aylanma, chiqib ketish va aralash), hakamlarning vazifalari va hakamlik qilish, musobaqalarga oid hujjatlarni rasmiylashtirish tartibi, ta'lim muassasalarida va aholining turli qatlamlari orasida sport turlari bo'yicha musobaqalar o'tkazish va hakamlik qilish bo'yicha ma'lumotlarga ega qilishga qaratilgan bo'lib, yuqori malakali mutaxassislarni tayyorlashda asos sifatida qabul qilingan. Ushbu dastur tayyorlanayotgan kadrlarning ko'nikma va malakalariga yuqori talablarni qo'ymoqda. Shu talablar zamonaviy sharoitlardan bevosita kelib chiqqan bo'lib, ularning maqsadi ta'lim olayotgan yoshlardan milliy intellektual kadrlarni shakllantirishdan iborat. Gumanitar ta'lim yo'nalishlari uchun qo'yilgan malaka talablari ichida sport turlari bo'yicha musobaqalar o'tkazish va hakamlik qilish faniga doir talablar alohida o'rin tutadi. Bu esa jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi o'quv rejasida o'z ifodasini topdi.

Sport turlari bo'yicha musobaqalar o'tkazish va hakamlik qilish fani asosiy ixtisoslik fan hisoblanib 6-7 semestrlarda o'qitiladi. Dasturni amalga oshirish o'quv rejasida berilgan umumiy psixologiya, umumiy pedagogika, jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi, jismoniy tarbiya gigiyenasi va sportning tibbiy-fiziologik asoslari, gimnastika va uni o'qitish metodikasi, yengil atletika va uni o'qitish metodikasi, kurash turlari va uni o'qitish metodikasi, suzish va uni o'qitish metodikasi, sport mahoratini oshirish kabi fanlardan yetarli bilim va ko'nikmalarga ega bo'lishlikni talab etadi.

II. O'quv fanining maqsadi va vazifasi

Fanni o'qitishdan maqsad – fan bo'yicha talabalarni sport turlarining qonun qoidalarini, musobaqalarni tashkil qilish, o'tkazish usullari bilan tanishtirish va hakamlik qilishga o'rgatish, sport turlarining qisqacha dastlabki qonun qoidalarini kelib chiqishi, nazariyasi, turkumlari, davrlari hamda musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish usullari haqida nazariy bilim, amaliy ko'nikma va malakalar bilan qurollantirishni ko'zda tutadi. Ma'ruza, seminar mashg'ulotlarida o'qitishning faol uslublaridan foydalangan holda nazariy bilim beriladi va amaliy mashg'ulotlarda esa ma'ruza va seminar mashg'ulotlarida egallangan bilimlarni talabalar amaliy ko'rib bajarish orqali ko'nikma va malakalari shakllantiriladi.

Fanning vazifasi – fan bo'yicha talabalarni sport turlarining o'yin va musobaqa qonun qoidalarini mustahkam o'rgatish, musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish usullarini, hakamlik qilishni o'rgatish, sport turlari bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish nizomini tuzish, musobaqalarga oid hujjatlarni rasmiylashtirish tartibi, ta'lim muassasalarida va aholining turli qatlamlari orasida sport turlari bo'yicha musobaqalar o'tkazish va hakamlik qilish bo'yicha ma'lumotlarga ega qilish, har bir sport turi bo'yicha musobaqani aylanma, chiqib ketish va aralash usullarda o'tkazish haqida nazariy bilim, amaliy ko'nikma va malakalar bilan qurollantirish ko'zda tutiladi.

Sport turlari bo'yicha musobaqalar o'tkazish va hakamlik qilish fanini o'qitishning maqsadiga erishish uchun belgilangan fanga oid vazifalar va topshiriqlarni bajartirish hamda mavzularni mazmun mohiyatini talablar darajasida o'rgatish orqali amalga oshirishdan iborat.

Fan bo'yicha talabalarning bilim, ko'nikma va malakasiga quyidagi talablar qo'yiladi. **Talaba:**

- O'zbekistonda bu sport turlarining bugungi kundagi ahvoli;
- sport o'yinlari futbol, voleybol, basketbol, gandbol, yengil atletika, kurash va suzish kabi sport turlarining qonun qoidalarini kelib chiqishi va rivojlanish bosqichlari;
- sport o'yinlari futbol, voleybol, basketbol, gandbol, yengil atletika, kurash va suzish kabi sport turlarining musobaqalarini tashkil qilish *haqida bilimlarga ega bo'lishi kerak;*
- sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol), yengil atletika, kurash va suzish kabi sport turlarining qoidalarini;
- sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol), yengil atletika, kurash va suzish kabi sport turlarida hakamlik metodikasi;
- sport turlaridan musobaqalarni o'tkazish (aylanma, chiqib ketish va aralash) usullari;
- sport turlarida hakamlarning vazifalari, hakamlik qilishi shartlari va hakamlarning ishoralarini;
- sport turlarida musobaqalarga oid hujjatlarni rasmiylashtirish tartibi *haqida ko'nikmalarga ega bo'lishi kerak.*
- sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol), yengil atletika, kurash va suzish kabi sport turlarining qoidalarini;
- sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol), yengil atletika, kurash va suzish kabi sport turlarida hakamlik metodikasi;
- sport turlaridan musobaqalarni o'tkazish (aylanma, chiqib ketish va aralash) usullari;
- sport turlarida hakamlarning vazifalari, hakamlik qilishi shartlari va hakamlarning ishoralarini;
- sport turlaridan musobaqalar o'tkazish nizomini tuzish;
- sport turlarida musobaqalarga oid hujjatlarni rasmiylashtirish tartibi;
- sport turlaridan musobaqalarga tayyorlash *haqida malakalarga ega bo'lishi kerak.*

III. Asosiy nazariy qism (ma'ruza mashg'ulotlari)

1-modul. Yakka kurash sport turlari bo'yicha musobaqalar o'tkazish va hakamlik qilish.

1-mavzu. Yengil atletika turlari bo'yicha musobaqalar o'tkazish va hakamlik qilish.

Yengil atletika turlarida musobaqa qoidalarini kelib chiqishi, dastlabki qoidalar, yengil atletika turlari bo'yicha jahon miqyosidagi musobaqalarni

o'tkazilishi, yengil atletika turlari bo'yicha Olimpiada o'yinlarini o'tkazilishi, yengil atletika turlari bo'yicha hakamlik qilish qoidalari, hakamlarning vazifalari, musobaqalar o'tkazish nizomini tuzish, musobaqalarga oid hujjatlarni rasmiylashtirish tartibi, musobaqalarga tayyorlash haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

2-mavzu. Kurash turlari bo'yicha musobaqalar o'tkazish va hakamlik qilish.

Milliy kurash, sambo, dzyu-do, belbog'li kurashda musobaqa qoidalarini kelib chiqishi, dastlabki qoidalar, jahon miqyosidagi musobaqalarni o'tkazilishi, dzyu-do kurash turidan Olimpiada o'yinlarini o'tkazilishi, kurash turlarida hakamlik qilish qoidalari, hakamlarning vazifalari, musobaqalar o'tkazish nizomini tuzish, musobaqalarga oid hujjatlarni rasmiylashtirish tartibi, musobaqalarga tayyorlash haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

3-mavzu. Suzish sport turlari bo'yicha musobaqalar o'tkazish va hakamlik qilish.

Suzish turlarida musobaqa qoidalarini kelib chiqishi, dastlabki qoidalar, suzish turlari bo'yicha jahon miqyosidagi musobaqalarni o'tkazilishi, suzish turlari bo'yicha Olimpiada o'yinlarini o'tkazilishi, suzish turlari bo'yicha hakamlik qilish qoidalari, hakamlarning vazifalari, musobaqalar o'tkazish nizomini tuzish, musobaqalarga oid hujjatlarni rasmiylashtirish tartibi, musobaqalarga tayyorlash haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

2-modul. Sport o'yinlari bo'yicha musobaqalar o'tkazish va hakamlik qilish.

1-mavzu. Futbol o'yini bo'yicha musobaqalar o'tkazish va hakamlik qilish.

Futbol o'yin qoidalarini kelib chiqishi, dastlabki qoidalar, futbol bo'yicha jahon miqyosidagi musobaqalarni o'tkazilishi, futbol bo'yicha Olimpiada o'yinlarini o'tkazilishi, futbol bo'yicha hakamlik qilish qoidalari, hakamlarning vazifalari, musobaqalar o'tkazish nizomini tuzish, musobaqalarga oid hujjatlarni rasmiylashtirish tartibi, musobaqalarga tayyorlash haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

2-mavzu. Basketbol o'yini bo'yicha musobaqalar o'tkazish va hakamlik qilish.

Basketbol o'yin qoidalarini kelib chiqishi, dastlabki qoidalar, basketbol bo'yicha jahon miqyosidagi musobaqalarni o'tkazilishi, basketbol bo'yicha Olimpiada o'yinlarini o'tkazilishi, basketbol bo'yicha hakamlik qilish qoidalari, hakamlarning vazifalari, musobaqalar o'tkazish nizomini tuzish, musobaqalarga oid hujjatlarni rasmiylashtirish tartibi, musobaqalarga tayyorlash haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

3-mavzu. Voleybol o'yini bo'yicha musobaqalar o'tkazish va hakamlik qilish.

Voleybol o'yin qoidalarini kelib chiqishi, dastlabki qoidalar, voleybol bo'yicha jahon miqyosidagi musobaqalarni o'tkazilishi, voleybol bo'yicha Olimpiada o'yinlarini o'tkazilishi, voleybol bo'yicha hakamlik qilish qoidalari, hakamlarning

vazifalari, musobaqalar o'tkazish nizomini tuzish, musobaqalarga oid hujjatlarni rasmiylashtirish tartibi, musobaqalarga tayyorlash haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

4-mavzu. Gandbol o'yini bo'yicha musobaqalar o'tkazish va hakamlilik qilish.

Gandbol o'yin qoidalarini kelib chiqishi, dastlabki qoidalar, gandbol bo'yicha jahon miqyosidagi musobaqalarni o'tkazilishi, gandbol bo'yicha Olimpiada o'yinlarini o'tkazilishi, gandbol bo'yicha hakamlilik qilish qoidalari, hakamlarning vazifalari, musobaqalar o'tkazish nizomini tuzish, musobaqalarga oid hujjatlarni rasmiylashtirish tartibi, musobaqalarga tayyorlash haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

IV. Amaliy mashg'ulotlar bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar

Amaliy mashg'ulotlarda ma'ruza va seminar mashg'ulotlarida egallangan bilimlarni talabalar amaliy ko'rib bajarish orqali ko'nikma va malakalari shakllantiriladi. Amaliy mashg'ulotlarda tavsiya etiladigan mavzular.

1. Yengil atletika turlari bo'yicha musobaqalar o'tkazish va hakamlilik qilish.
2. Kurash turlari bo'yicha musobaqalar o'tkazish va hakamlilik qilish.
3. Suzish sport turlari bo'yicha musobaqalar o'tkazish va hakamlilik qilish.
4. Futbol o'yini bo'yicha musobaqalar o'tkazish va hakamlilik qilish.
5. Basketbol o'yini bo'yicha musobaqalar o'tkazish va hakamlilik qilish.
6. Voleybol o'yini bo'yicha musobaqalar o'tkazish va hakamlilik qilish.
7. Gandbol o'yini bo'yicha musobaqalar o'tkazish va hakamlilik qilish.

Amaliy mashg'ulotlarni tashkil etish bo'yicha kafedra professor o'qituvchilari tomonidan ko'rsatma va tavsiyalar ishlab chiqildi. Unda talabalar asosiy ma'ruza mavzulari bo'yicha olgan bilim va ko'nikmalarini amaliy mashg'ulotlar orqali yanada boyitadilar. Shuningdek, darslik va o'quv qo'llanmalar asosida talabalar bilimlarni mustahkamlashga erishish, tarqatma materiallardan foydalanish, ilmiy maqolalar va tezislarni chop etish orqali talabalarning bilimini oshirish, mavzular bo'yicha ko'rgazmali qurollar tayyorlash va boshqalar tavsiya etiladi.

VI. Seminar mashg'ulotlari bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar

Seminar mashg'ulotlarida talabalar sport turlari bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish, o'tkazish va hakamlilik qilish yuzasidan nazariy bilim, ko'nikma va malakalarga ega ekanligi aniqlanadi va baholanadi, shuningdek ularning bilimlari yanada mustahkamlanadi.

Seminar mashg'ulotlar uchun quyidagi mavzular tavsiya etiladi:

1-mavzu. Yengil atletika turlari bo'yicha musobaqalar o'tkazish va hakamlilik qilish.

Yengil atletika turlarida musobaqa qoidalarini kelib chiqishi, dastlabki qoidalar, yengil atletika turlari bo'yicha jahon miqyosidagi musobaqalarni o'tkazilishi, yengil atletika turlari bo'yicha Olimpiada o'yinlarini o'tkazilishi, yengil atletika turlari bo'yicha hakamlilik qilish qoidalari, hakamlarning vazifalari, musobaqalar o'tkazish nizomini tuzish, musobaqalarga oid hujjatlarni

rasmiylashtirish tartibi, musobaqalarga tayyorlash haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

2-mavzu. Kurash turlari bo'yicha musobaqalar o'tkazish va hakamlik qilish.

Milliy kurash, sambo, dzyu-do, belbog'li kurashda musobaqa qoidalarini kelib chiqishi, dastlabki qoidalar, jahon miqyosidagi musobaqalarni o'tkazilishi, dzyu-do kurash turidan Olimpiada o'yinlarini o'tkazilishi, kurash turlarida hakamlik qilish qoidalari, hakamlarning vazifalari, musobaqalar o'tkazish nizomini tuzish, musobaqalarga oid hujjatlarni rasmiylashtirish tartibi, musobaqalarga tayyorlash haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

3-mavzu. Suzish sport turlari bo'yicha musobaqalar o'tkazish va hakamlik qilish.

Suzish turlarida musobaqa qoidalarini kelib chiqishi, dastlabki qoidalar, suzish turlari bo'yicha jahon miqyosidagi musobaqalarni o'tkazilishi, suzish turlari bo'yicha Olimpiada o'yinlarini o'tkazilishi, suzish turlari bo'yicha hakamlik qilish qoidalari, hakamlarning vazifalari, musobaqalar o'tkazish nizomini tuzish, musobaqalarga oid hujjatlarni rasmiylashtirish tartibi, musobaqalarga tayyorlash haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

4-mavzu. Futbol o'yini bo'yicha musobaqalar o'tkazish va hakamlik qilish.

Futbol o'yin qoidalarini kelib chiqishi, dastlabki qoidalar, futbol bo'yicha jahon miqyosidagi musobaqalarni o'tkazilishi, futbol bo'yicha Olimpiada o'yinlarini o'tkazilishi, futbol bo'yicha hakamlik qilish qoidalari, hakamlarning vazifalari, musobaqalar o'tkazish nizomini tuzish, musobaqalarga oid hujjatlarni rasmiylashtirish tartibi, musobaqalarga tayyorlash haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

5-mavzu. Basketbol o'yini bo'yicha musobaqalar o'tkazish va hakamlik qilish.

Basketbol o'yin qoidalarini kelib chiqishi, dastlabki qoidalar, basketbol bo'yicha jahon miqyosidagi musobaqalarni o'tkazilishi, basketbol bo'yicha Olimpiada o'yinlarini o'tkazilishi, basketbol bo'yicha hakamlik qilish qoidalari, hakamlarning vazifalari, musobaqalar o'tkazish nizomini tuzish, musobaqalarga oid hujjatlarni rasmiylashtirish tartibi, musobaqalarga tayyorlash haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

6-mavzu. Voleybol o'yini bo'yicha musobaqalar o'tkazish va hakamlik qilish.

Voleybol o'yin qoidalarini kelib chiqishi, dastlabki qoidalar, voleybol bo'yicha jahon miqyosidagi musobaqalarni o'tkazilishi, voleybol bo'yicha Olimpiada o'yinlarini o'tkazilishi, voleybol bo'yicha hakamlik qilish qoidalari, hakamlarning vazifalari, musobaqalar o'tkazish nizomini tuzish, musobaqalarga oid hujjatlarni rasmiylashtirish tartibi, musobaqalarga tayyorlash haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

7-mavzu. Gandbol o'yini bo'yicha musobaqalar o'tkazish va hakamlik qilish.

Gandbol o'yin qoidalarini kelib chiqishi, dastlabki qoidalar, gandbol bo'yicha jahon miqyosidagi musobaqalarni o'tkazilishi, gandbol bo'yicha Olimpiada o'yinlarini o'tkazilishi, gandbol bo'yicha hakamlilik qilish qoidalari, hakamlarning vazifalari, musobaqalar o'tkazish nizomini tuzish, musobaqalarga oid hujjatlarni rasmiylashtirish tartibi, musobaqalarga tayyorlash haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

VII. Mustaqil ta'lim va mustaqil ishlar

Talaba mustaqil ta'limni tayyorlashda muayyan fanning xususiyatlarini hisobga olgan holda quyidagi shakllardan foydalanish tavsiya etiladi.

- darslik va o'quv qo'llanmalar bo'yicha fan boblari hamda mavzularini o'rganish;

- tarqatma materiallar ma'ruzalar qismini o'zlashtirish;

- o'yinlar chizmasini chizish va o'yin variantlarini ishlab chiqish;

- maxsus adabiyotlar bo'yicha mavzular ustida ishlash;

- o'yinda ishlatiladigan sport anjomlarini o'rganish;

- talabaning o'quv, ilmiy-tadqiqot ishlarini bajarish bilan bog'liq bo'lgan fanlar bo'limlari va mavzularini chuqur o'rganish;

- faol va muammoli o'qitish uslubidan foydalaniladigan o'quv mashg'ulotlari;

- masofaviy ta'lim.

Mustaqil ta'lim uchun tavsiya etiladigan mavzular:

1. Yengil atletika turlari bo'yicha musobaqalar o'tkazish va hakamlilik qilish.
2. Kurash turlari bo'yicha musobaqalar o'tkazish va hakamlilik qilish.
3. Suzish sport turlari bo'yicha musobaqalar o'tkazish va hakamlilik qilish.
4. Futbol o'yini bo'yicha musobaqalar o'tkazish va hakamlilik qilish.
5. Basketbol o'yini bo'yicha musobaqalar o'tkazish va hakamlilik qilish.
6. Voleybol o'yini bo'yicha musobaqalar o'tkazish va hakamlilik qilish.
7. Gandbol o'yini bo'yicha musobaqalar o'tkazish va hakamlilik qilish.

VIII. Asosiy va qo'shimcha o'quv adabiyotlar hamda axborot manbaalari

Asosiy adabiyotlar

1. Гончарова О. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш ЎзДЖТИ, 2005 й.
2. Нормуродов А.Н. Енгил атлетика. Тошкент: Ўқув-услугий қўлланма. ТошДШИ 2002 йил.
3. Ниёзов И. Енгил атлетика. Фарғона: Ўқув қўлланма. Фарғона нашриёти 2005 йил.
4. Нуримов Р.И. "Футбол" дарслик Т, ЎзДЖТИ 2005 й.
5. Айрапетьянц Л.Р. "Волейбол" Учебник. Т, УзГосИФК 2006 г.
6. Расулов О.Т. "Баскетбол" дарслик. Тошкент ЎзДЖТИ 1998 й.

7. Павлов Ш., Абдурахманов Ф., Ақромов Ж. "Гандбол" дарслик. Т, ЎзДЖТИ 2005 й.
8. Nigmanov B.B, Xo'jaev F, Raximqulov K.D «Sport o'yinlari va uni o'qitish metodikasi» o'quv qo'llanma Ilm-Ziyo nashriyoti Toshkent 2011 y.
9. Саломов Р.С. Спорт машғулотларининг назарий асослари. Ўқув қўлланма.– Тошкент., ЎзДЖТИ 2005 й.
10. Shakirjanova K.T. Yengil atletika bo'yicha musobaqalarda kotibiyat ishini tashkil etish. Uslubiy qo'llanma. O'zDJTI nashriyoti Toshkent-2010 y.
10. Xodjayev P., Achilov T.S. Kurash va yakka kurash. O'quv qo'llanma. Davr nashriyoti. Toshkent-2013 y.
11. Achilov T.S. Milliy kurash turlari va uni o'qitish metodikasi. ABU MATBUOT-KONSALT nashriyoti. O'quv qo'llanma. Toshkent-2014 y.
12. Korbut V.M. O'yinlar orqali suzishni o'rganamiz. Uslubiy qo'llanma. O'zDJTI nashriyoti Toshkent-2009 y.

Qo'shimcha adabiyotlar

13. Ш.М.Мирзиёев Буюк келажакимизни мард ва олижаноб халқимиз билан бирга қурамиз. Тошкент "Ўзбекистон" – 2017 й.
14. Ш.М.Мирзиёев Эркин ва фаровон демократик Ўзбекистон давлатини биргаликда барпо этамиз. "Ўзбекистон" НМИУ, 2016 й.
15. Ш.М.Мирзиёев Қонун устуворлиги ва инсон манфаатларини таъминлаш – юрт тараққиёти ва халқ фаровонлигининг гарови. "Ўзбекистон" НМИУ, 2016 й.
16. 2017-2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг бешта устувор йўналиши бўйича Ҳаракатлар стратегияси. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 7 февралдаги ПФ-4947 сонли Фармони.
17. Малинина Н.Н. Гимнастика и методика преподавания. Методическое пособие. Ташкент, 2001 г.
18. Ефименко А.И., Йўлдашев Қ.Қ., Умаров М.Н. Гимнастика дарсининг самаралигини ошириш усуллари. Ўқув қўлланма Тошкент, 1995 г
19. Иноземцева Л.А. Легкая атлетика и методика преподавания: Методическое пособие Ташкент: 2001 йил.
20. Туленова Х.Б., Малинина Н.Н., Иноземцева Л.А., Умумривожлантирувчи машқларни УРМ ўргатиш методикаси. Методик қўлланма. Тошкент: 2005 йил.
21. Хўжаев Ф, Рахимқулов К.Д, Нигманов Б.Б «Спорт ва ҳаракатли ўйинлар ва уни ўқитиш методикаси» ўқув қўлланма ТДПУ нашриёти Тошкент 2008 й.

Internet saytlari

22. www.tdpu.uz
23. www.pedagog.uz
24. www.edu.uz
25. www.nadlib.uz (A.Navoiy nomidagi O'z.MK)
26. <http://ziyonet.uz> — Ziyonet axborot-ta'lim resurslari portal