

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIV TA'LIM, FAN VA
INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**

BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI

Ro'yxatga olindi: №

2025 yil " " avgust



Rektor "Hamidulayman"
Buxoro davlat universiteti
O.X.Xamidov
avgust 2025 yil

**SPORT MASHG'ULOTLARINING NAZARIY ASOSLARI
O'QUV DASTURI**

Bilim sohasi: 100000 – Ta'lim

Ta'lim sohasi: 110000 – Ta'lim

Ta'lim yo'nalishi: 61010300 – Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha)

Buxoro -2025

Fan/modulkodi SMNA2320		O'quv yili 2025-2026	Semestr 4	ECTS - Kreditlar 4	
Fan/modul turi majburiy		Ta'limtili O'zbek/rus		Haftadagi dars soatlari 4	
1.	Fanning nomi	Auditoriya mashg'ulotlari (soat)		Mustaqil ta'lim (soat)	Jami yuklama (soat)
	Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari	60		60	120
2.	I. Fanning mazmuni Fanni o'qitishdan maqsad - talabalarga sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari bo'yicha asosiy tushunchalari, fanning rivojlanish tarixi, sportning jamiyatdagi asosiy funktsiya va shakllari, ta'lim muassasalarida sport mashg'ulotlarining tashkil qilinishi hamda uning ahamiyati, sport tizimlari, sog'lomlashtirish ishlari va ularning ahamiyati harakatlarga o'rgatish va yosh davrlariga nisbatan vosita, uslublarni tanlash hamda sport mashg'ulotining qonuniyatlari, turli yosh bosqichlarida o'tkaziladigan sport mashg'ulotlarining vositalari, tamoyillari va uslublarini, mashg'ulotlarni mazmuni, shakli hamda ularni tuzilish qonuniyatlarini, sport mashg'ulotlarini rejalashtirish va nazoratlarni olib borishni, harakatlar texnikasiga o'rgatish jarayonining asoslarini, sport mashg'ulotlarini tashkil qilish, rejalashtirish, nazorat qilish va o'tkazish, harakatlarga o'rgatishda qo'llaniladigan vosita, uslub va tamoyillarni tahlil qilish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish va sport sog'lomlashtirish ishlarini targ'ibot qilish haqida o'rgatish va ularni amaliyotda tatbiq etish ko'nikmasini hosil qilishdan iborat. Fanning vazifasi - sport mashg'ulotlarining nazariy asoslarining chuqur nazariy anglanishini ta'minlash, sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari bo'yicha pedagogning kasbiy faoliyatidagi asosiy nazariy-usuliy qoidalarini amalga oshirish malakasini shakllantirishdan iborat. Ta'limning turli bosqichlarida sport mashg'ulotlari nazariy asoslari faoliyatining nazariy qoidalarini o'rganish, sport mashg'ulotlari nazariyasi uslubiyatining asosiy tushunchalarini o'rganish, sport mashg'ulotlarining vosita va usullarini o'zlashtirish; sport mashg'ulotlarining tashkiliy shakllarini o'rganish; tayyorgarlik fanlari tizimida sport mashg'ulotlari nazariyasi hamda uslubiyatining integratsiyalovchi roli to'g'risida tasavvur hosil qilish; amalda harakat faoliyatlarini o'rganish, jismoniy, texnik-taktik va psixologik tayyorgarlik turlarini rivojlantirishning nazariyasi va uslubiyatini qo'llashga o'rgatish.				

II. Nazariy qism (ma'ruza mashg'ulotlari)

2.1. Fan tarkibiga quyidagi mavzular kiradi:

1-mavzu. Sport mashg'ulotlarining maqsad va vazifalari. Asosiy tushunchalari.

Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari fani o'quv predmeti sifatida. Sport mashg'ulotlarining maqsadi va vazifalari. Sport nazariyasining asosiy tushunchalariga tavsif: "sport", "sport tizimi", "sportchini tayyorlash tizimi", "sport musobaqalari", "sport harakati", "sport faoliyati", "sportchini tayyorlash", "sport natijalari", "sport mashg'ulotlari".

2-mavzu. Jismoniy tarbiya va sportda qonun hujjatlari.

Jismoniy tarbiya va sportga oid me'yoriy-huquqiy hujjatlar: "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonun, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi va "O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti faoliyatini tashkil etish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori, "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora tadbirlari to'g'risida"gi farmoni, "Sport ta'limi tizimini tubdan takomillashtirish orqali olimpiya va paralimpiya sport turlari bo'yicha sportchilar zaxirasini shakllantirish sifatini yanada oshirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori, "2022-2026 yillarga mo'ljallangan yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to'g'risida" farmoni, "Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlash va ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora tadbirlari to'g'risida"gi qarorlarining mazmun-mohiyati.

3-mavzu. Sport mashg'ulotlarining vositalari va uslublari.

Sport mashg'ulotlarining vositalariga umumiy tavsif. Jismoniy mashqlarning turlari. Tanlangan musobaqa mashqlari, maxsus tayyorgarlik mashqlari va umumtayyorgarlik mashqlari. Jismoniy mashqlarning ta'sirini belgilaydigan omillar. Tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari. Gigiyenik omillar. Ta'limning uslublari qo'yilgan umumiy talablar. Jismoniy tarbiyaning maxsus uslublari umumiy tavsif. O'yin uslubi. Musobaqa uslubi. Qat'iy tartiblashtirilgan mashq uslubi. Harakatlarni o'rganish jarayonida qismlarga bo'lib bajariladigan mashq uslubi, yaxlit mashq uslubi. Harakat malakalarini takomillashtirish va jismoniy sifatlarni tarbiyalash jarayonida standart mashq uslubi va o'zgaruvchan mashq uslubi, kombinatsiyalashtirilgan mashq uslublari, uzluksiz mashq uslubi bo'yicha aylanma mashg'ulot, intervalli mashq uslubi bo'yicha aylanma mashg'ulot.

4-mavzu. Sport mashg'ulotlarining tamoyillari.

Sport mashg'ulotining tamoyillarini misollar yordamida kengroq yoritish. Yuksak ko'rsatkichlarga intilish; Sportchi umumiy va maxsus tayyorgarligining birligi; Mashg'ulot jarayonining uzluksizligi, yuklama va

dam olishning zichlangan rejimi; Mashg'ulot talablarining asta-sekin va maksimal ortib borishi; Mashg'ulot yuklamalarining to'liqsimon o'zgarishi; Mashg'ulot jarayonining siklligi tamoyillari.

5-mavzu. Mashg'ulot jarayonida sportchilar tayyorgarligining asosiy bo'limlari (jismoniy, texnik, taktik, psixologik tayyorgarlik).

Ma'ruza davomida mashg'ulot jarayonida sportchining texnik, taktik va ruhiy tayyorgarligi to'g'risida tushuncha berish. Sportchini jismoniy, texnik tayyorlashni vazifalari bosqichlari va asosiy uslubiyati. Taktik tayyorgarlikning texnik tayyorgarlik bilan bog'liqligi. Sportchining irodaviy funktsional psixologik tayyorgarligi haqida ma'lumot berish. O'zining ixtisosligi bo'yicha taktik tayyorgarligini texnik tayyorgarligi bilan bog'liqligini yoritish.

6-mavzu. Sportda yuklamalar va ularning sportchilar organizmiga ta'siri.

Ma'ruza davomida professional sportda mashg'ulot yuklamalarini nazorat qilish. Sportchilar organizmiga yuklamalar ta'siri. Yuklamaning turlari va xususiyatlari. Mashq yuklamasining xajmi va shiddati, yuklamalar orasidagi dam olishning ahamiyati. Charchash va qayta tiklanish jarayoni. Topshiriqlarni murakkablashtirish shartlari va yuklamani oshirish shakllari. Yuklamaning to'g'ri chiziq bo'ylab oshib boruvchi, bosqichma-bosqich oshib boruvchi, to'liqsimon shakllari. Mashq jarayonida dam olish mashqning tarkibiy qismi ekanligi. Mashq yoki musobaqa jarayonida sportchi organizmida ro'y beradigan o'zgarishlar.

7-mavzu. Sportchilarni sport turlariga jalb etish va yo'naltirish asoslari.

Sportchilarni sport turlariga jalb etish va yo'naltirishning ahamiyati va mohiyati. Sportchilarni tayyorlash tizimi va saralash uslublariga tavsif. Sportchilarni tayyorlash, saralab olish va sport turlariga yo'naltirish. Sportchilarni saralash va yo'naltirishning birinchi, ikkinchi va uchinchi bosqichlari hamda har bir bosqichda amalga oshiriladigan ishlar to'g'risida ma'lumot berish lozim.

8-mavzu. Sport tayyorgarligi ko'p yillik jarayon sifatida va uning tuzilmasi.

Yuqori mahoratli sportchilarni tayyorlash jarayoni haqida umumiy tushuncha. Ko'p yillik sport mashg'uloti mazmunini tashkil etadigan elementlar. Ko'p yillik sport mashg'ulotini ratsional tuzish omillari. Sport zaxirasini tayyorlashda sportchilarni tayyorlash bosqichlari: sport sog'lomlashtirish bosqichi, boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi, o'quv-mashq bosqichi, sport mahoratini takomillashtirish bosqichi va oliy sport mahorati bosqichi.

9-mavzu. Sport mashg'ulotlarining siklli tuzilishi asoslari mikrosikl, mezosikl va makrosikllarda mashg'ulotlarni tashkil etish.

Sport mashg'ulotlarida mikrosikllarning tuzulishi qonuniyatlari. Sport mashg'ulotlarining tayyorlov, musobaqa va o'tish davrlarida

mikrosikllarni qo'llashning o'ziga xos xususiyatlari. Sport mashg'ulotlarida mezosikllarning tuzulishi qonuniyatlari. Sport mashg'ulotlarining tayyorlov, musobaqa va o'tish davrlarida mezosikllarni qo'llashning o'ziga xos xususiyatlari. Sport mashg'ulotlarining tayyorlov, musobaqa va o'tish davrlarida makrosikllarni qo'llashning o'ziga xos xususiyatlari.

10-mavzu. Sportda yuritiladigan hujjatlarning umumiy tavsifi. Sportda rejalashtirish texnologiyasining asosiy qoidalari. Mashg'ulot musobaqa jarayonini rejalashtirishning mazmuni. Mashg'ulot rejasini ishlab chiqishda kerakli bo'lgan omillar. Ko'p yillik sport tayyorgarligining turli bosqichlarida rejalashtirishning shakllari: istiqbolli, joriy, tezkor. Yillik siklda mashg'ulot-musobaqa jarayonini rejalashtirish.

11-mavzu. Sport mashg'ulotlarida nazorat va uning turlari. Kompleks nazorat va uning turlari. Tinch holatda o'tkaziladigan, standart, bajarilganda imkon qadar maksimal harakatlanish natijalari ko'rsatish kerak bo'lgan testlar. Sport mashg'ulotlari jarayonlarini nazorat qilish uslubiyatlari. Sportchilarning mashg'ulot jarayonlarini kuzatish va nazorat qilish orqali tanlab olish. Kompleks nazorat, tezkor nazorat, joriy nazorat, bosqichli nazorat. Sportchining tayyorgarlik holatini baholash, test o'tkazish davomida yoki musobaqa jarayonida amalga oshirilishi. Salomatlik holatini va asosiy funksional tizimlarni baholash. Maxsus jismoniy, texnik-taktik va psixalogik tayyorgarlikni baholash. Tashqi omillarni nazorat qilish.

12-mavzu. Moslashish (adaptatsiya) jarayoni haqida tushuncha. Sportchi organizmining sport mashg'ulotlariga moslashishi. Moslashish tushunchasiga tavsif. Moslashishning turlari. Tez va uzoq muddatli moslashish. To'qimalar faoliyati. Mushak to'qimalarining qisqarishi. Moslashish bosqichlari. Yurak qon-tomir tizimining moslashuvi. Moslashish jarayonining davomiyligi. Shiddatli jismoniy faoliyatning havoning optimal haroratini pasaytirish bilan bog'liqligi. Sportchini tayyorlash tizimida sovuq va issiq havo sharoitida mashg'ulot va musobaqani tashkil qilish va o'tkazish. Tashqi omillarning sportchi organizmiga ta'siri. Sportchi qit'adan qit'aga borganda yangi sharoitga geografik poyasda soat vaqtining o'zgarib qolishiga organizmning moslashishi. Inson organizmi o'zining kunlik ritmiga egaligi. Mashg'ulot jarayonini tuzish va musobaqa faoliyatini maqsadga muvofiq amalga oshirishda ob-havo bashoratidan foydalanish.

13-mavzu. Sport mashg'ulotlari va musobaqalarga tayyorgarlikni ta'minlashda o'quv-uslubiy, ilmiy-metodik va material-texnik ta'minot tavsifi.

Sport mashg'ulotlari va musobaqalarga sportchini tayyorlashda o'quv uslubiy ta'minlashning ahamiyati va uning mazmuni. Sport mashg'ulotlari va musobaqalarga sportchini tayyorlashda ilmiy metodik ta'minlashning ahamiyati va uning mazmuni. Mashg'ulot jarayonini ilmiy

ta'minlash tizimidagi asosiy yo'nalishlar. Musobaqa faoliyatini rejalashtirishni optimallashtirish. Sportchilarni musobaqalarga tayyorgarlikni ta'minlashda material-texnik ta'minotning ahamiyati va uning mazmuni. Sport mashg'ulotlarida foydalanilayotgan texnik vositalarga tavsif.

14-mavzu. Sport musobaqalari tizimi va sportda musobaqa faoliyatining o'ziga xos xususiyatlari.

Sport musobaqalari tizimi va sport musobaqa faoliyati. Musobaqalarni turkumlarga bo'linishi. Musobaqa o'tkazish usul va tizimlarini o'rgatish kerak bo'ladi. Sport musobaqalarini nazorat qilish va ilmiy-tadqiqotlar. Mashg'ulot musobaqa tayyorgarlik tizimi. Olimpiada sport musobaqalari.

15-mavzu. Sportda qo'llaniladigan doping va unga qarshi kurash.

Sportchilar ish qobiliyatlarini tiklash uslublari. Musobaqalar orqali sportchilarni rag'barlantirish yo'llari. Sportda doping nazorat tashkilotlari haqida va ularga qarshi qanday chora tadbirlar olib borilayotganligiga haqida ma'lumotlar berish. Butunjahon Antidoping Agentligi WADA. Doping nazoratini tashkil qilish va o'tkazish tartibi. Doping qabul qilgan sportchilarga qo'llaniladigan jazolar.

III. Seminar mashg'uloti bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar.

3.1. Seminar mashg'ulotiga quyidagi mavzular kiradi:

1-mavzu. Sport mashg'ulotlarining maqsad va vazifalari. Asosiy tushunchalari.

2-mavzu. Jismoniy tarbiya va sportda qonun hujjatlari.

3-mavzu. Sport mashg'ulotlarining vositalari va uslublari.

4-mavzu. Sport mashg'ulotlarining tamoyillari.

5-mavzu. Mashg'ulot jarayonida sportchilar tayyorgarligining asosiy bo'limlari (jismoniy, texnik, taktik, psixologik tayyorgarlik).

6-mavzu. Sportda yuklamalar va ularning sportchilar organizmiga ta'siri.

7-mavzu. Sportchilarni sport turlariga jalb etish va yo'naltirish asoslari.

8-mavzu. Sport tayyorgarligi ko'p yillik jarayon sifatida va uning tuzilmasi.

9-mavzu. Sport mashg'ulotlarining siklli tuzilishi asoslari mikrosikl, mezosikl va makrosikllarda mashg'ulotlarni tashkil etish.

10-mavzu. Sportda yuritiladigan hujjatlarning umumiy tavsifi.

11-mavzu. Sport mashg'ulotlarida nazorat va uning turlari.

12-mavzu. Moslashish (adaptatsiya) jarayoni haqida tushuncha. Sportchi organizmining sport mashg'ulotlariga moslashishi.

13-mavzu. Sport mashg'ulotlari va musobaqalarga tayyorgarlikni ta'minlashda o'quv-uslubiy, ilmiy-metodik va material-texnik ta'minot tavsifi.

14-mavzu. Sport musobaqalari tizimi va sportda musobaqa faoliyatining o'ziga xos xususiyatlari.

15-mavzu. Sportda qo'llaniladigan doping va unga qarshi kurash.

Seminar mashg'ulotlarida an'anaviy o'qitish (o'rgatish) uslublaridan tashqari, quyidagi innovatsion pedagogik texnologiyalardan keng foydalaniladi: muammoli savollar qo'yish va vaziyatli vazifalarni to'g'ri yechish yo'llarini topish; "aqliy-hujum"; "ekspresstest-savol va javob"; "keys-stadi" – muayyan vaziyatni tanlash va ushbu vaziyatdan chiqishga o'rgatish; o'quv videofilmlarini namoyish etish, seminar mashg'ulotlari mavzulari bo'yicha talabalar taqdimotlari va ularning bilimlari baholanadi.

IV. Mustaqil ta'lim va mustaqil ishlar

4.1. Mustaqil ta'lim uchun tavsiya etiladigan mavzular:

1-mavzu. Mustaqil O'zbekistonda sport turlarining rivojlanishi va sportning nazariy asoslari

2-mavzu. Sport mashg'ulotlarining pedagogik asoslari

3-mavzu. Sport mashg'ulotlarining metodologik asoslari

4-mavzu. Sport mashg'ulotlarining ilmiy asoslari

5-mavzu. Sport mashg'ulotlarining psixologik asoslari

6-mavzu. Sportning mashg'ulotlarining huquqiy asoslari

7-mavzu. Tanlangan sport turiga saralash va yo'naltirishning umumiy (pedagogik, psixologik, tibbiy-biologik) asoslari

8-mavzu. Tanlangan sport turida yillik va ko'p yillik sport mashg'ulotlarini rejalashtirish asoslari

9-mavzu. Tanlangan sport turi bo'yicha sport-sog'lomlashtirish bosqichida mashg'ulotlarni tashkil etishning umumiy asoslari

10-mavzu. Tanlangan sport turi bo'yicha boshlang'ich-tayyorgarlik bosqichida mashg'ulotlarni tashkil etishning umumiy asoslari

11-mavzu. Tanlangan sport turi bo'yicha o'quv-mashg'ulot bosqichida mashg'ulotlarni tashkil etishning umumiy asoslari

12-mavzu. Tanlangan sport turi bo'yicha sport-takomillashuvi bosqichida mashg'ulotlarni tashkil etishning umumiy asoslari

13-mavzu. Tanlangan sport turi bo'yicha oliy sport mahorati bosqichida mashg'ulotlarni tashkil etishning umumiy asoslari

14-mavzu. Tanlangan sport turi bo'yicha turli yuklamali mashg'ulotlardan so'ng ish qobiliyatini qayta tiklash asoslari

15-mavzu. Tanlangan sport turida mashg'ulotlarini tashkil etish va o'tkazishning dolzarb muammolari

Mustaqil o'zlashtiriladigan mavzular bo'yicha talabalar tomonidan referatlar, slaydlar, videoroliklar tayyorlash va ularni taqdimot qilish tavsiya etiladi.

3.

V. Fan o'qitilishining natijalari (shakllanadigan kompetensiyalar)

5.1. Talaba bilishi kerak:

"Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari" o'quv fanini o'zlashtirish jarayonida amalga oshiriladigan masalalar doirasida talaba:

	- sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari fanining rivojlanish tarixi; - sport mashg'ulotlarining jamiyatdagi funksiyasi; - ta'lim muassasalarida sport mashg'ulotlarining tashkil qilinishi hamda uning ahamiyati; - sport tizimlari, sog'lomlashtirish ishlari va ularning ahamiyati haqida tasavvurga ega bo'lishi; - sport turlari texnikasiga o'rgatish va yosh davrlariga nisbatan vosita, uslublarni tanlash hamda sport mashg'ulotining qonuniyatlari; - jahon madaniyatining rivojlanishi jarayonidagi o'z xalqining jismoniy tarbiya va sport tizimi taraqqiyotidagi asosiy bosqichlari; - sportning estetik, axloqiy va ma'naviy qadriyatlari; sportning tarbiyadagi didaktik qonuniyatlari; - aholining turli guruhlar bilan o'tkaziladigan sog'lomlashtiruvchi sport uslubiyatlarini bilishi va ulardan foydalana olishi; - O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish bo'yicha qabul qilingan me'yoriy va huquqiy hujjat asoslarini; - sport mashg'ulotlarining vositalari, tamoyillari va uslublarini, mashg'ulotlarni mazmuni, shakli hamda ularni tuzilish qonuniyatlarini; - sport mashg'ulotlarini rejalashtirish va nazoratlarni olib borishni; - tanlangan sport turida harakatlar texnikasiga o'rgatish jarayonining asoslarini; - turli yoshdagilar bilan sport mashg'ulotlarini olib borish asoslarini bilishi va ulardan foydalana olishi ko'nikmalariga ega bo'lishi; - sport mashg'ulotlarini tashkil qilish, rejalashtirish, nazorat qilish va o'tkazish; - harakatlarga o'rgatish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish; - tanlangan sport turida harakatlarga o'rgatishda qo'llaniladigan vosita, uslub va tamoyillarni tahlil qilish; - sport-sog'lomlashtirish ishlarini targ'ibot qilish; - sport sohasida ilmiy-tadqiqot ishlarini olib borish; - sport tayyorgarligida majmuali nazoratning uslubiyatlari hamda uni tashkil etish malakalariga ega bo'lishi kerak.
4.	VI. Ta'lim texnologiyalari va metodlari: • ma'ruza; • keys-stadi; • individual loyihalar; • taqdimotlar qilish; • guruhlarda ishlash; • jamoa bo'lib ishlash va himoya qilish; • "BBB", "Tarozi", "SWOT-tahlil", "Sinkveyn", "FSMU", o'yin, musobaqa.
5.	VII. Kreditlarni olish uchun talablar: Fanga oid nazariy va uslubiy tushunchalarni to'la o'zlashtirish, tahlil natijalarini to'g'ri aks ettira olish, o'rganilayotgan jarayonlar haqida mustaqil mushohada yuritish va nazorat uchun berilgan vazifa va topshiriqlarni bajarish, yakuniy nazorat topshirish..

VIII. Asosiy adabiyotlar:

1. A.Abdullayev, Sh.X.Xonkeldiyev. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi Farg'ona, darslik "FDU Nusxa ko'paytirish bo'imi" 2001yil-275 b
2. Матвеев Л.Р. Теория и методика физического воспитания – Учебник Москва «Физкультура и спорт» – 2005 г.
3. Abdullayev M.J. "Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi" 1-qism Toshkent., darslik "Turon-iqbol" 2020 yil - 201 b.
4. Abdullayev M.J., Radjapov U.R., Muxametov A.M "Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi" 2-qism Toshkent., darslik "Turon-iqbol" 2020 yil - 278 b.
5. N.N. Xusenov. Boshlang'ich ta'limda jismoniy tarbiya va sport. Darslik / Buxoro: "Kamolot nashriyoti, 2024 y 348 b.
6. N.N. Xusenov. Bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi va texnologiyasi. Darslik / Buxoro: "Kamolot nashriyoti, 2023 y 316 b.
7. Abitova Jasmin Ruslanovna. "Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyoti" Toshkent., darslik "Durdona" 2023 yil - 172 b.
8. I.I.Saidov. "Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti" Toshkent., o'quv qo'llanma "ITA-Press" 2024 yil - 204 b.
9. Salomov R.S. Sport mashg'ulotning nazariy asoslari – Toshkent., o'quv qo'llanma O'zDJTI, 2005 yil - 238 b.
10. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti. o'quv qo'llanma Toshkent., O'zDJTI, 2005 yil - 300 b.

Qo'shimcha adabiyotlar:

1. Sh.Mirziyoyev. Yangi O'zbekiston strategiyasi.-Toshkent,2021. -458b
2. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonun (yangi tahriri). – Toshkent, 2015 yil 4 sentabr. Lex.uz
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 5 sentabrdagi «Xalq ta'limini boshqarish tizimini takomillashtirish bo'yicha qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida»gi PF-5538-son Farmoni. Lex.uz
4. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 14 avgustdagi "Yoshlarni ma'naviy-axloqiy va jismoniy barkamol etib tarbiyalash, ularga ta'lim-tarbiya berish tizimini sifat jihatidan yangi bosqichga ko'tarish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PK-3907 sonli qarori.
5. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019 yil 16 yanvardagi "Ta'lim sifatini nazorat qilish tizimini takomillashtirish bo'yicha qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida"gi PQ-4119-son qarori. Lex.uz
6. O'zbekiston Respublikasi Vazirligilar Mahkamasining "Bolalarni boshlang'ich ta'limga majburiy bir yillik tayyorlash tizimini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" 2020 yil 9 martdagi 132-son qarori.
7. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 29-apreldagi "O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida"gi PF-5712-son Farmoni.
8. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020- yil 20- yanvardagi "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5924-sonli Farmoni.

	9. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 30-oktabr "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-6099-sonli Farmoni. 10. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022 yil 28 yanvardagi "2022–2026 yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to'g'risida»gi PF–60-son Farmoni. 11. O'zbekiston Respublikasining «Ta'lim to'g'risida» gi Qonuni //O'RQ-637-son. 23.09.2020. 12. Salamov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. 1 tom.Darslik.ITA-PRESS.T.-2014 220 b. 13. Salamov R.S. Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari. 2 tom. Darslik.ITA-PRESS.T.,-2015 210 b. 14. Тураев М.М. Теория и методика физической культуры. Учебное пособие. Бухара. «Бухоро - Нашр» 2021 год. 15. Salimov G'.M. Milliy o'yinlar asosida jismoniy sifatlarni rivojlantirish muammolari. Monografiya. Toshkent "Muharrir"-2013-yil-104 bet Axborot manbalari 1. www.tdpu.uz 2. www.pedagog.uz 3. www.edu.uz 4. www.natlib.uz (A.Navoiy nomidagi O'z.MK) 5. www.ziynet.uz -Ziynet axborot-ta'lim resurslari portali
7.	Buxoro davlat universiteti tomonidan ishlab chiqilgan va universiteti Kengashining 2025-yil " _____ " _____ dagi qarori bilan tasdiqlangan
8.	Fan/modul uchun mas'ul va dastur muallifi: N.N.Xusenov – BuxDU, Sport nazariyasi va metodikasi kafedrası o'qituvchisi.
9.	Taqrizchilar: BuxDU, Sport nazariyasi va metodikasi kafedrası professori. R.S.Shukurov BuxDPI, Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kafedrası dotsenti, p.f.f.d. (PhD) N.M.Muxitdinova